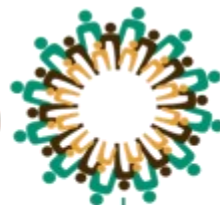


# Le tricoté serré



Le bulletin des membres de  
La Courtepointe

Novembre-Décembre-Janvier 2020

Année 12 — Numéro 1

## Dans ce numéro

Avis

2

Le Marchand de  
Lunettes + Halloween

3

Au fil des semaines

4-5

Déjeuner Bon Matin!

6

Programmation  
activités sportives  
hiver 2020

7

Guichet ouvert

8

Brunch de Noël

9

Anniversaires

10

Groupe d'achats

11

Culture au bout des  
doigts

12

Calendrier

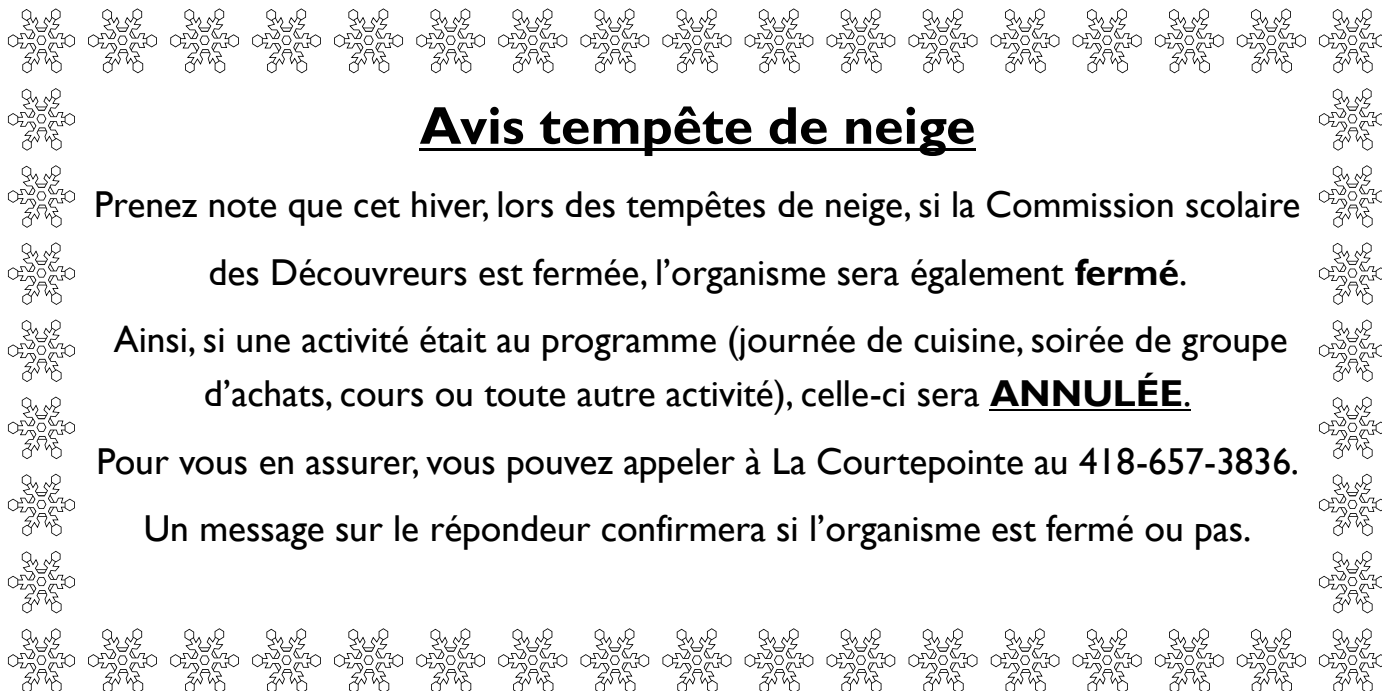
13 & 14 & 15

Partenaires et  
collaborateurs

16

**L'équipe de La Courtepointe  
vous souhaite de joyeuses fêtes  
& une bonne saison hivernale!**





## Avis tempête de neige

Prenez note que cet hiver, lors des tempêtes de neige, si la Commission scolaire des Découvreurs est fermée, l'organisme sera également **fermé**.

Ainsi, si une activité était au programme (journée de cuisine, soirée de groupe d'achats, cours ou toute autre activité), celle-ci sera **ANNULÉE**.

Pour vous en assurer, vous pouvez appeler à La Courtepointe au 418-657-3836.

Un message sur le répondeur confirmera si l'organisme est fermé ou pas.

**Veillez prendre note que  
La Courtepointe sera fermée du vendredi  
le 20 décembre 2019 au dimanche  
le 5 janvier 2020 inclusivement.**





**Avec rendez-vous!**

## Lunettes accessibles à tous

### Le Marchand de Lunettes

*Lunetterie communautaire*

Le service du Marchand de Lunettes sera sur place, à La Courtepointe, tous les mercredis, de 9 h 00 à 12 h 30. Apportez votre prescription.

Vous devez téléphoner au 581-983-3883 pour prendre un rendez-vous.

Venez le rencontrer pour des lunettes abordables et garanties. Choix de montures.



\*Prescription obligatoire.

**Pour voir plus clair sans se ruiner**

## Souper d'Halloween 2019

Le mercredi 30 octobre dernier, avait lieu notre souper de l'Halloween! Plus de 30 personnes, la plupart costumées, étaient présentes dans la salle Sainte-Geneviève. Les membres ont eu l'occasion de savourer un bon souper préparé par nos précieux bénévoles. D'ailleurs, nous tenons à les remercier pour la préparation de cette belle fête!



## Au fil des semaines...

### Fête de quartier de Notre-Dame-de-Foy

Le 7 septembre dernier, La Courtepointe était présente à la Fête de quartier de la paroisse Notre-Dame-de-Foy. Cette évènement fut un bon prétexte pour faire connaître notre organisme aux gens du quartier. Nous tenons à remercier nos fabuleux bénévoles, Monsieur Pierre Maltais et Madame Louise Bonnette.



### Sortie aux pommes

Près d'une vingtaine de personnes ont participé à notre cueillette de pommes annuelle à la Cidrerie et Vergers St-Nicolas le 4 octobre dernier. Nous pouvons être fiers d'avoir cueilli une grande quantité de pommes et surtout d'avoir eu la chance de respirer l'air frais des champs de pommes. Nous avons également eu la chance de nourrir des animaux de la ferme.



## Au fil des semaines... suite

### La Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté

Le 17 octobre dernier, La Courtepointe, en partenariat avec le Comité Logement d'Aide aux Locataires, a tenu à souligner la Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté en invitant la communauté à un dîner. Environ 35 personnes ont partagé une soupe aux légumes et un bon petit dessert. Merci pour votre belle collaboration.



### Collecte des attaches à pain et goupilles de canettes

Depuis plus de deux ans, La Courtepointe s'implique dans la cueillette des attaches à pain et des goupilles de canettes afin de les remettre à la Fondation Clermont Bonnenfant. Cette fondation revend les attaches et les goupilles au poids pour acheter des fauteuils roulants aux gens dans le besoin. La Courtepointe est fière de remettre environ 70 lbs à la fondation. Nous souhaitons également vous informer que nous continuerons à les ramasser.

Merci de votre collaboration.





LA  
COURTEPOINTE



Gratuit pour  
tous!

# DÉJEUNER BON MATIN!

Entre 9h00 et 11h00 (dernier service à 11h00)

12 novembre  
26 novembre  
10 décembre  
14 janvier  
28 janvier

3180, avenue d'Amours  
Québec, Qc  
G1X 1L9



Téléphone : 418-657-3836  
Courriel: [info@lacourtepointe.net](mailto:info@lacourtepointe.net)  
site web: [www.lacourtepointe.ca](http://www.lacourtepointe.ca)



# Programmation Hiver 2020



La Courtepointe

Cours / Formations	Jour	Heure	Durée	Date	Endroit	Coût
<b>Santé et mise en forme</b> *Places limitées  <i>(Cours de conditionnement physique intérieur en groupe, sur chaise, étirement et gymnastique douce)</i>	Lundi	9h30 à 10h30	12 sem.	Du 13 janvier au 30 mars 2019	Gymnase du Centre Claude-Allard (3200, avenue d'Amours)	30 \$ 1 session
<b>Marche Rythmée</b> *Places limitées  <i>(Animé par une professionnelle. Activité physique centrée sur les capacités de chaque personne combinant marche active et activités diverses à l'intérieur)</i>	Jeudi	10h20 à 11h20	12 sem.	Du 16 janvier au 2 avril 2019	Gymnase du Centre Claude-Allard (3200, avenue d'Amours)	30 \$ 1 session
<b>Yoga relaxation</b> *Places limitées  <i>(Animé par un professeur de yoga. Méditation, respiration consciente et gymnastique douce sur chaise et debout. Aucun tapis n'est nécessaire.)</i>	Jeudi	13h30 à 14h30	12 sem.	Du 16 janvier au 2 avril 2019	Gymnase du Centre Claude-Allard (3200, avenue d'Amours)	45 \$ 1 session

## Dates d'inscription pour la session Hiver 2020

Le 11 décembre 2019 et le 12 décembre 2019, de 10h00 à 12h00

Paiement par chèque ou argent comptant



### Endroit :

La Courtepointe

3180, avenue d'Amours à Sainte-Foy - 418-657-3836

(ancien presbytère de l'église Sainte-Geneviève)

(stationnement gratuit)



**\*Les cours annulés ne seront pas repris.\***

**\*Sujet à changement sans préavis\***

# Guichet ouvert

Encore une fois cette année, La Courtepointe participe au programme Guichet ouvert afin de bénéficier de billets de spectacle gratuits tout au long de l'année. Prenez note que La Courtepointe a modifié la procédure pour obtenir des billets. Veuillez lire attentivement les règlements et la procédure ci-dessous et bon spectacle !!!

## Règlements du programme Guichet ouvert

- Être membre de La Courtepointe
- **Vous devez vous inscrire au tirage au sort dans la période prescrite pour chaque spectacle par téléphone ou en personne. Si votre nom est tiré au sort, vous avez 3 jours pour vous présenter à La Courtepointe afin de signer votre billet.**
- Vous pouvez voir deux spectacles par membre par année (l'année se passe du 1er septembre au 31 août)
- Un billet par personne par spectacle
- Les signatures des billets se feront uniquement en vous présentant à La Courtepointe
- Feuille d'engagement à signer
- Arrivée obligatoire au spectacle 30 minutes avant la représentation
- En cas de force majeure (maladie, travail), une absence motivée et tolérée pourra être acceptée dans un délai de 24 heures avant la tenue du spectacle.

## Hollywood 5

**L'Orchestre symphonique de Québec qui présentera des trames sonores de films!**

Vendredi le 13 décembre 2019 à 19h30

Grand Théâtre de Québec

Vous devez vous inscrire entre le 4 novembre et le 3 décembre 2019 inclusivement.

Le tirage aura lieu le 4 décembre 2019.







LA COURTEPOINTE VOUS INVITE À SON  
TRADITIONNEL

*Brunch de Noël*



SAMEDI LE 14 DÉCEMBRE 2019  
DE 10H00 À 14H00  
AU GYMNASÉ DU CENTRE COMMUNAUTAIRE  
CLAUDE-ALLARD  
(3200, AVENUE D'AMOURS)

LA CARTE DE MEMBRE AU COÛT DE 10\$ EST REQUISE.

GRATUIT POUR NOS MEMBRES  
10\$ POUR LES NON-MEMBRES ET  
LES ENFANTS DE 12 ANS ET PLUS



INSCRIPTION OBLIGATOIRE. VEUILLEZ COMMUNIQUER  
AVEC NOUS AVANT LE JEUDI 5 DÉCEMBRE À 12H00  
AU 418-657-3836



# Joyeux anniversaires !

## Novembre Décembre

02 Josée Poliquin  
14 Richard Dussault  
23 Yacinthe Baribeau  
23 Yvette Dion-Dumas  
23 Yacynthe C. Baribeau

08 Lyne Falardeau  
09 Liette Beausoleil  
09 Karine Beaulieu  
26 Lily De Roy  
26 Denis Vallière



## Janvier

01 Alain De Serres  
03 Christine Trottier  
04 Monique Paquette  
19 Marthe Baril Veillette  
27 Andréanne St-Gelais  
29 Claudette Beausoleil



# Le Groupe d'achats

Les prochains groupes d'achats auront lieu les lundis  
4 novembre et 2 décembre 2019 dès 18h45.

Nous prenons relâche en janvier. Nous serons donc de retour en février!

De bonnes denrées fraîches et à bons prix, quelle occasion!

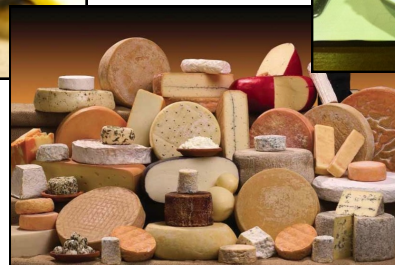
Les divisions des achats se feront les jeudis  
7 novembre et 5 décembre 2019 à partir de 10 h 00.

Vos denrées seront disponibles à partir de 14 h 00 et ce jusqu'à 18 h 00.

Venez faire vos achats en groupe, l'expérience vous charmera!

Si vous avez des questions, communiquez avec Stéphanie.  
au 418 657-3836.

**N. B. Il est important d'apporter le paiement total en argent lors  
de la soirée de commande, le lundi soir, merci!**



# LA CULTURE AU BOUT DES DOIGTS



MUSÉE DE LA  
CIVILISATION

**21 NOVEMBRE 2019**

**DE 11H50 À 17H00**

**GRATUIT**

**MEMBRE DE L'ORGANISME SEULEMENT\***

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LUNDI LE  
18 NOVEMBRE 2019 À 16H30**



La Courtepointe

**POUR INSCRIPTION OU INFORMATIONS TÉLÉPHONEZ AU  
418-657-3836 OU EN PERSONNE À L'ORGANISME.**



# Novembre 2019

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
					1	2
3	<p>4</p> <p>9h30 –10h30 Santé et mise en forme</p> <p>18h45 Groupe d'achats</p> 	<p>5</p> <p>9h00 Al dente</p> <p>Fermé à partir de 13h00</p> <p>12h30 Sortie au Musée de la civilisation Venenum</p>	<p>6</p> <p>9h00-12h30 Marchand de Lunettes</p> <p>14h00-16h00 Passions et Café</p>	<p>7</p> <p>10h20-11h20 Marche rythmée</p> <p>13h30-14h30 Yoga</p> <p>18h45 Groupe d'achats</p> 	8	9
10	<p>11</p> <p>9h30 –10h30 Santé et mise en forme</p>	<p>12</p> <p>9h00-11h00 Déjeuner Bon Matin! </p> <p>13h30-15h00 Cercle de Théâtre</p>	<p>13</p> <p>9h00 –12h30 Marchand de Lunettes</p> <p>14h00-16h00 Passions et Café</p>	<p>14</p> <p>9h00 Cocottes</p> <p>10h20-11h20 Marche rythmée</p> <p>13h30-14h30 Yoga</p>	15	16
17	<p>18</p> <p>9h30 –10h30 Santé et mise en forme</p> <p>13h30 Activité culinaire: Cuisinons de PVT!</p>	<p>19</p> <p>Fermé à partir de 13h00</p>	<p>20</p> <p>9h00-12h30 Marchand de Lunettes</p> <p>14h00-16h00 Passions et Café</p>	<p>21</p> <p>10h20-11h20 Marche rythmée</p> <p>12h30 Sortie au musée</p> <p>13h30-14h30 Yoga</p> <p>13h00 Electrons</p>	22	23
24	<p>25</p> <p>9h30 –10h30 Santé et mise en forme</p>	<p>26</p> <p>9h00-11h00 Déjeuner Bon Matin! </p> <p>13h30-15h00 Cercle de Théâtre</p>	<p>27</p> <p>9h00 à 12h30 Marchand de Lunettes</p> <p>14h00-16h00 Passions et Café</p> <p>Un souper rassembleur 17h30</p>	<p>28</p> <p>10h20-11h20 Marche rythmée</p> <p>13h00 Cuisine Mystère</p> <p>13h30-14h30 Yoga</p>	29	30

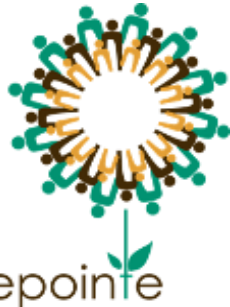
# Décembre 2019

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
1	2 9h30-10h30 Santé et mise en forme  18h45 Groupe d'achats 	3 Fermé à partir de 13h00	4 9h00-12h30 Marchand de Lunettes 14h00-16h00 Passions et Café	5 10h20-11h20 Marche rythmée 13h30-14h30 Yoga  18h45 Groupe d'achats 	6	7
8	9 9h30 –10h30 Santé et mise en forme  13h30 Activité culinaire: Cuisinons le quinoa	10 9h00-11h00 Déjeuner Bon Matin!  13h30-15h00 Cercle de Théâtre	11 9h00-12h30 Marchand de Lunettes 10h00-12h00 Inscription activités physiques  14h00-16h00 Passion et Café	12 10h00-12h00 Inscription activités physiques  10h20-11h20 Marche rythmée  13h00-16h00 Cuisine de Noël	13	14 10h00-14h00 Fête de Noël
15	16 9h30-10h30 Santé et mise en forme	17 9h00-12h00 Cuisine de Noël	18 9h00-12h30 Marchand de Lunettes  14h00-16h00 Passions et Café	19	20 Fermé	21 Fermé
22 Fermé	23 Fermé	24 Fermé	25 Fermé	26 Fermé	27 Fermé	28 Fermé
29 Fermé	30 Fermé	31 Fermé	1 Fermé	2 Fermé	3 Fermé	4 Fermé



# Janvier 2020

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
5 Fermé	6	7	8 9h00-12h30 Marchand de Lunettes	9	10	11
12	13 9h30-10h30 Santé et mise en forme	14 9h00-11h00 Déjeuner Bon Matin! 	15 9h00 à 12h30 Marchand de Lunettes 14h00-16h00 Passions et Café	16 10h20-11h20 Marche rythmée 13h30-14h30 Yoga	17	18
19	20 9h30-10h30 Santé et mise en forme 13h30 Cuisinons les légumineuses	21	22 9h00 à 12h30 Marchand de Lunettes 14h00-16h00 Passions et Café	23 10h20-11h20 Marche rythmée 13h30-14h30 Yoga	24	25
26	27 9h30-10h30 Santé et mise en forme	28 9h00-11h00 Déjeuner Bon Matin! 	29 9h00-12h30 Marchand de Lunettes 14h00-16h00 Passions et Café	30 10h20-11h20 Marche rythmée 13h30-14h30 Yoga	31	



La Courtepointe

La Courtepointe vise à briser l'isolement des personnes, à promouvoir l'intégration et l'engagement social ainsi qu'à développer des façons créatives de s'assurer de la pleine dignité des personnes.

**Pour nous joindre :**

3180, avenue d'Amours  
Québec (Québec)  
G1X 1L9

Téléphone : 418-657-3836

Télécopieur : 418-657-3895

Courriel : [info@lacourtepointe.net](mailto:info@lacourtepointe.net)

Site Internet : [www.lacourtepointe.net](http://www.lacourtepointe.net)

**Nos heures d'ouverture :**

Lundi, mercredi et jeudi: 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30

Mardi: 8 h 30 à 12 h

**NOS ACTIVITÉS SONT RENDUES POSSIBLES GRÂCE AU SOUTIEN DE :**

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale  
**Québec** 

  
**Centraide**  
Québec et  
Chaudière-Appalaches

  
**VILLE DE  
QUÉBEC**  
Arrondissement de  
Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge

 **mission  
inclusion**

 **Desjardins**  
Caisse de Sainte-Foy