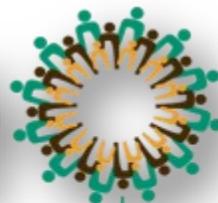


Le tricoté serré



Le bulletin des membres de
La Courtepointe

Septembre - octobre 2019

Année 11— Numéro 4

Dans ce numéro

Congés + Le mot ... des bénévoles

2

Carte de membre + Le Marchand de Lunettes

3

Au fil des semaines

4

Cuisinons le...

5

Les cuisines créatives + Tirage Moisson-Québec

6

Sortie aux pommes

7

Souper d'Halloween

8

Bénévolat + A.G.E.

9

Déjeuners Bon Matin!

10

Groupe d'achats

11

Anniversaires

12

Guichet Ouvert

13

Calendrier

14 & 15

Partenaires et collaborateurs

16



L'équipe de La Courtepointe vous
souhaite un bon automne!

Prenez note que La Courtepointe sera
fermée le **14 octobre 2019** pour l'action de grâce.



Bon congé à tous!

LE MOT ... DES BÉNÉVOLES

Je suis bénévole à La Courtepointe et je vais vous dire pourquoi

Arrivée depuis peu à Québec à 64 ans, je désirais me sentir chez moi dans cette ville et y être heureuse. Je prends conscience alors du beau et formidable défi que je dois relever. Sortir de mon isolement, m'ouvrir le cœur et l'esprit aux changements, trouver de nouveaux repères et j'espère de nouvelles amitiés et enfin, devoir réajuster mon GPS intérieur déstabilisé suite au déménagement.

C'est en m'inscrivant à un cours offert par La Courtepointe que je découvre en cet organisme d'entraide et de solidarité un formidable et puissant moteur d'intégration sociale, composé d'une équipe d'intervenantes, de bénévoles, de membres et d'une belle et fidèle clientèle.

Je découvre alors le plaisir de fréquenter La Courtepointe. Ses savoureux déjeuners « Bon Matin » ont lieu deux fois par mois, ses « Cafés-Passions » sont plaisants et pas gênants, ses formations sont variées : marche active, mise en forme, yoga, nombreuses conférences portant entre autres sur l'alimentation. On y fait de belles sorties : cueillette des pommes, cabane à sucre, expositions culturelles et spectacles. Groupe d'achats, marchand de lunettes, cuisines collectives et créatives viennent compléter le menu. Ces activités sont tantôt gratuites, tantôt à faible coût.

La Courtepointe a une capacité mur à mur d'accueil sans porter de jugement de valeur, sans évaluation morale ou religieuse. On nous y accueille comme on est, comme le fait une belle grande famille tricotée serrée. Voilà un beau cocktail d'humanité qui donne de la saveur et de la valeur à nos vies.

M'y engager comme bénévole a ensoleillé ma vie. Qui dit mieux?

Angèle Bélanger, bénévole à La Courtepointe
Septembre 2019

Ce beau texte décrit bien toutes les possibilités que La Courtepointe offre à ses membres et à ses participants. Cependant, l'organisme a besoin de vous, les membres, pour fonctionner à son plein potentiel. Pour cela, nous vous demandons de considérer les bénévoles et l'équipe de travail comme des acteurs soucieux de votre bien-être. Nous avons besoin de votre collaboration afin d'atteindre nos objectifs. Afin que La Courtepointe reste un milieu d'entraide et de solidarité, nous vous demandons de prendre un moment de réflexion avant tout reproche et jugement, car le respect est une valeur fondamentale de l'organisme. Par exemple, lors d'une augmentation du coût d'un service, veuillez prendre note qu'aucun changement n'est fait sans une réflexion murie et que le but premier de ces changements est toujours de maintenir ces services. Sachez que la gratuité ou le moindre coût des services doivent être vus comme une chance et non une obligation, car ceux-ci dépendent énormément des capacités de l'organisme. Notamment, sans l'aide précieuse des bénévoles, qui demandent seulement à être traités avec respect, La Courtepointe ne serait pas en mesure d'offrir l'ensemble de ses services. Nous vous prions de faire preuve de bienveillance avec tous ceux qui travaillent au maintien de la vie de l'organisme.

Les bénévoles et l'équipe de travail

Le tricoté serré
Édition

Conception et mise en page :
Stephanie Jones
Collaborateurs:
Valérie Dubé, Pascale Vallée & Brigitte Côté

Correction :
Brigitte Côté & Louise Bonnette



Rappel - Rappel - Rappel

Renouvellement de la carte de membre



Cher membre, votre carte de membre est arrivée à échéance le 20 août dernier. Il est donc temps de penser à la renouveler afin de pouvoir continuer à bénéficier des avantages d'être membre!

La carte de membre est disponible à nos bureaux en tout temps au coût de 10 \$ pour l'année. Cette année, les membres qui veulent recevoir le Tricoté serré par la poste devront déboursier un montant de 5\$ pour couvrir une partie des frais postaux. Merci de votre compréhension!

Sur 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 9h00 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

Au fil des semaines... Rétrospective!!!

Assemblée générale annuelle

Le 12 juin dernier a eu lieu l'assemblée générale annuelle de La Courtepointe. Au total, 29 personnes étaient présentes. Des élections se sont tenues pour des postes d'administrateurs du conseil d'administration de La Courtepointe. Nous tenons à féliciter Mme Claudie Devin et Mme Andréanne St-Gelais qui ont été élues administratrices.

Merci à tous ceux et celles qui ont participé à l'assemblée générale annuelle.

Vente de garage / Les Retrouvailles

Jeudi le 22 août dernier avait lieu notre première vente de garage au profit de La Courtepointe. Lors de cette vente, nous avons amassé la somme de 223,35\$ Merci au gens qui sont venus nous encourager. Lors de cette merveilleuse journée ensoleillée, nous avons également tenu nos Retrouvailles. Environ une trentaine de personnes étaient présentes pour fêter et manger. Tout d'abord, un merci tout spécial à Jumelles Pizza pour nous avoir fait un prix d'amis! Nous tenons également à REMERCIER nos précieux bénévoles pour leur aide dans l'organisation et le déroulement de cette belle journée.





Nouvelle activité!



Cuisinons le ...

Cette année, nous avons le plaisir de vous offrir une nouvelle activité de type culinaire, et ce, gratuitement. Une fois par mois, une animatrice vous présentera un aliment sous ses différentes formes et la façon de l'apprêter. En septembre, nous vous présenterons le tofu; en octobre le tempeh; en novembre le PVT (protéine végétale texturée); et en décembre le quinoa. Comme le nombre de places pour cette activité sera limité à six participants, nous procéderons à une période d'inscription. Afin de donner la chance à un plus grand nombre de personnes d'y participer, chaque membre pourra s'inscrire à deux activités sur une possibilité de quatre. Pour vous inscrire, veuillez nous téléphoner au 418-657-3836 lors des périodes d'inscription.

Dates d'inscription	Date de l'activité (13h30 à 15h30)
17-18-19 septembre	23 septembre
15-16-17 octobre	21 octobre
12-13-14 novembre	18 novembre
3-4-5 décembre	9 décembre

Les cuisines créatives

Qu'est-ce qu'une cuisine créative à La Courtepointhe?

Il s'agit d'un groupe de 4 à 6 personnes qui mettent en commun leurs temps, argent et compétences pour cuisiner ensemble plusieurs mets. Le tout se fait dans une ambiance chaleureuse de partage et dans le respect et la dignité de chaque personne.

Lors de ce type de cuisine, l'intervenante est en charge de trouver les recettes à partir des denrées reçues par Moisson-Québec. Elle est également responsable des achats des aliments nécessaires à l'exécution des recettes.

Si vous êtes intéressé à faire partie d'un groupe de cuisine créative veuillez communiquer avec Pascale Vallée au 418-657-3836.



Tirage Moisson-Québec

Pour faciliter la gestion des denrées supplémentaires de Moisson-Québec, nous procéderons dorénavant à un tirage parmi nos membres. Ce tirage permettra à 4 chanceux/chanceuses de recevoir un panier rempli de denrées.

Voici quelques détails supplémentaires :

- Le tirage est fait le mercredi et les gagnants sont appelés la journée même.
- Les gagnants sont invités à venir porter leurs sacs d'épicerie, identifiés à leur nom, entre le lundi et le mercredi de la semaine suivante.

Les gagnants doivent récupérer leurs sacs le vendredi entre 15h00 et 16h00.



Sortie aux pommes

Le vendredi 4 octobre 2019

De 12h30 à 16h00

- Transport par autobus scolaire défrayé par l'organisme;
- Collation fournie sur place;
- Dépôt de 5,00\$ obligatoire à l'inscription, remis lors de l'activité pour payer une partie de votre sac de pommes;
- Inscription en personne à l'organisme avant jeudi le 26 septembre 2019;
- L'adhésion à l'organisme est requise;
- Maximum de 40 personnes.

Pour informations : 418-657-3836



LA COURTEPOINTE
SOUPER
D'HALLOWEEN

30 OCTOBRE
2019

17H00 À
19H30

REPAS GRATUIT & PRIX DE
PRÉSENCE POUR LES GENS
COSTUMÉS. INSCRIPTION
OBLIGATOIRE AVANT LE
23 OCTOBRE 2019 EN
TÉLÉPHONANT
AU 418-657-3836

L'ADHÉSION À L'ORGANISME EST REQUISE!



Le bénévolat à La Courtepointe

Le bénévolat pour la séparation des denrées de Moisson Québec

Vous êtes intéressé à faire du bénévolat une fois par mois avec nous ? Voilà votre chance, car nous recherchons des gens pour compléter notre équipe de bénévoles. Ainsi, nous vous invitons à nous appeler dès aujourd'hui pour vous inscrire si vous voulez une place pour ce type de bénévolat. Veuillez prendre note que les bénévoles ne reçoivent pas de denrées.

Description du bénévolat

Horaire

Cette activité a lieu un vendredi par mois.
Être présent à l'organisme à 13h30 et départ vers 16h00.

Tâches

- Aider les intervenantes à décharger la voiture
- Faire le tri des fruits et légumes
- Couper les légumes et les fruits selon les consignes de l'intervenante
- Défaire les boîtes au besoin

Profil recherché

- Avoir la capacité de porter des charges d'environ 20 livres
- Pouvoir rester debout pour environ 3h00



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE

Le mercredi 2 octobre prochain à 17 h 00 se tiendra un assemblée générale extraordinaire (A.G.E.) de La Courtepointe. Cette assemblée aura pour but d'élire deux nouveaux administrateurs sur notre conseil d'administration et de vous présenter notre politique sur le harcèlement en milieu de travail ainsi que notre code de vie. Vous recevrez les documents pour cette rencontre quelques semaines avant celle-ci. L'A.G.E. aura lieu dans nos locaux au 3180 avenue d'Amours à Sainte-Foy.



SVP Confirmez votre présence par téléphone avant le jeudi 26 septembre au 418-657-3836 .



LA
COURTEPOINTE



Gratuit pour
tous!

DÉJEUNER BON MATIN!

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

10 septembre
24 septembre
1 octobre
22 octobre
12 novembre
26 novembre
10 décembre

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



Téléphone : 418-657-3836
Courriel: info@lacourtepointe.net
site web: www.lacourtepointe.ca



Le Groupe d'achats

Les prochains groupes d'achats auront lieu les lundis
le 7 octobre et le 4 novembre 2019 dès 18 h 45.

De bonnes denrées fraîches et à bons prix. Quelle occasion!

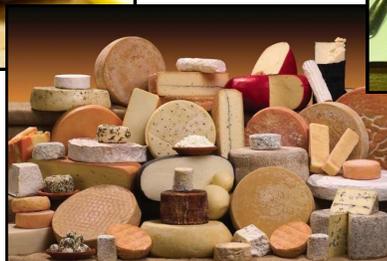
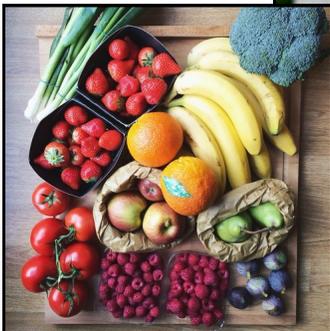
Les divisions des achats se feront les jeudis 10 octobre et
le 7 novembre 2019 à partir de 10h30.

Vos denrées seront disponibles à partir de 14h00, et ce jusqu'à 18h00.

Venez faire vos achats en groupe. L'expérience vous charmera!

Si vous avez des questions, communiquez avec Stephanie
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!**



Joyeux anniversaires !

Septembre

17 Isabelle Rivard

28 Vera Saric

30 Gilles Dussault



Octobre

01 Réjeanne Charland

01 Denise Boiteau

08 Eve Marie Tanguay

20 Lupe Ricard



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.

Veuillez lire attentivement les règlements et la procédure ci-dessous.

Bons spectacles !!!

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 venir 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 de billet se feront uniquement en vous présentant à La Courtepointe
- Feuille d'engagement à signer
- Arrivée obligatoire au spectacle 30 minutes avant la représentation
- Aucune inscription téléphonique, ni courriel
- 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.

Attention

Les spectacles pour cette automne reste à confirmer avec le service de la culture de la ville de Québec.

Nous vous invitons à rester à l'affût, car nous vous enverrons un courriel bientôt pour vous faire part des prochains spectacles qui seront offerts.

Septembre 2019

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
						1
1	2 Fête du travail	3	4 9h00-12h00 Marchand de Lunettes 14h00-16h00 Passions et Café	5	6	7 Fête de quartier Notre-Dame-de-Foy
8	9 9h30-10h30 Santé et mise en forme	10 9h00-11h00 Déjeuner Bon Matin!  13h00-16h30 Fermé pour maintenance	11 9h00-12h00 Marchand de Lunettes 14h00-16h00 Passions et Café	12 13h00-16h00 Cuisine Groupe 2	13	14
15	16 9h30-10h30 Santé et mise en forme	17 9h00-12h00 Cuisine Groupe 3 13h00-16h30 Fermé pour maintenance	18 9h00-12h00 Marchand de Lunettes 14h00-16h00 Passions et Café	19 9h00 Cuisine Groupe 1 10h00-11h00 Marche Rythmée 13h30-14h30 Yoga	20	21
22	23 9h30-10h30 Santé et mise en forme 13h30-15h30 Cuisinons le tofu !	24 9h00-11h00 Déjeuner Bon Matin!  13h00-16h30 Fermé pour maintenance	25 9h00-12h00 Marchand de Lunettes 14h00-16h00 Passions et Café	26 10h00-11h00 Marche Rythmée 13h30-14h30 Yoga 13h00 Cuisine 4	27	28

Octobre 2019

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
29	30 9h30-10h30 Santé et mise en forme	1 9h00-11h00 Déjeuner Bon Matin!  13h00-16h30 Fermé pour maintenance	2 9h00-12h00 Marchand de Lunettes 14h00-16h00 Passions et Café 17h00 A.G.E.	3 9h00 Cuisine Groupe 1 10h00-11h00 Marche Rythmée 13h30-14h30 Yoga	4	5
6	7 18h45 Groupe d'achats 	8 9h00-12h00 Cuisine Groupe 3 13h00-16h30 Fermé pour maintenance	9 9h00-12h00 Marchand de Lunettes 14h00-16h00 Passions et Café	10 10h00-11h00 Marche Rythmée 13h30-14h30 Yoga 	11 12h30-15h00 Sortie aux pommes 	12
13	14 Action de Grâce	15 13h00-16h30 Fermé pour maintenance	16 9h00-12h00 Marchand de Lunettes 14h00-16h00 Passions et Café	17 10h00-11h00 Marche Rythmée 13h30-14h30 Yoga 13h00 Cuisine 2	18	19
20	21 13h30-15h30 Cuisinons le Tempeh!	22 Portes ouvertes 9h00-11h00 Déjeuner Bon Matin! 	23 9h00-12h00 Marchand de Lunettes 14h00-16h00 Passions et Café	24 10h00-11h00 Marche Rythmée 13h30-14h30 Yoga 13h00 Cuisine 4	25	26
27	28 9h30-10h30 Santé et mise en forme	29 13h00-16h30 Fermé pour maintenance	30 9h00-12h00 Marchand de Lunettes 14h00-16h00 Passions et Café 17h00-19h00 Souper d'Halloween	31 10h00-11h00 Marche Rythmée 13h30-14h30 Yoga		



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

Site Internet :

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 :



Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches

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

Québec



Arrondissement de
Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge

L'ŒUVRE
LÉGER

Pour la dignité humaine
au Québec et dans le monde

Desjardins

Caisse de Sainte-Foy