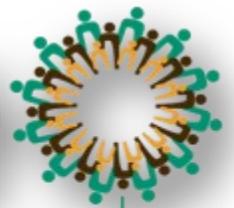


Le tricoté serré



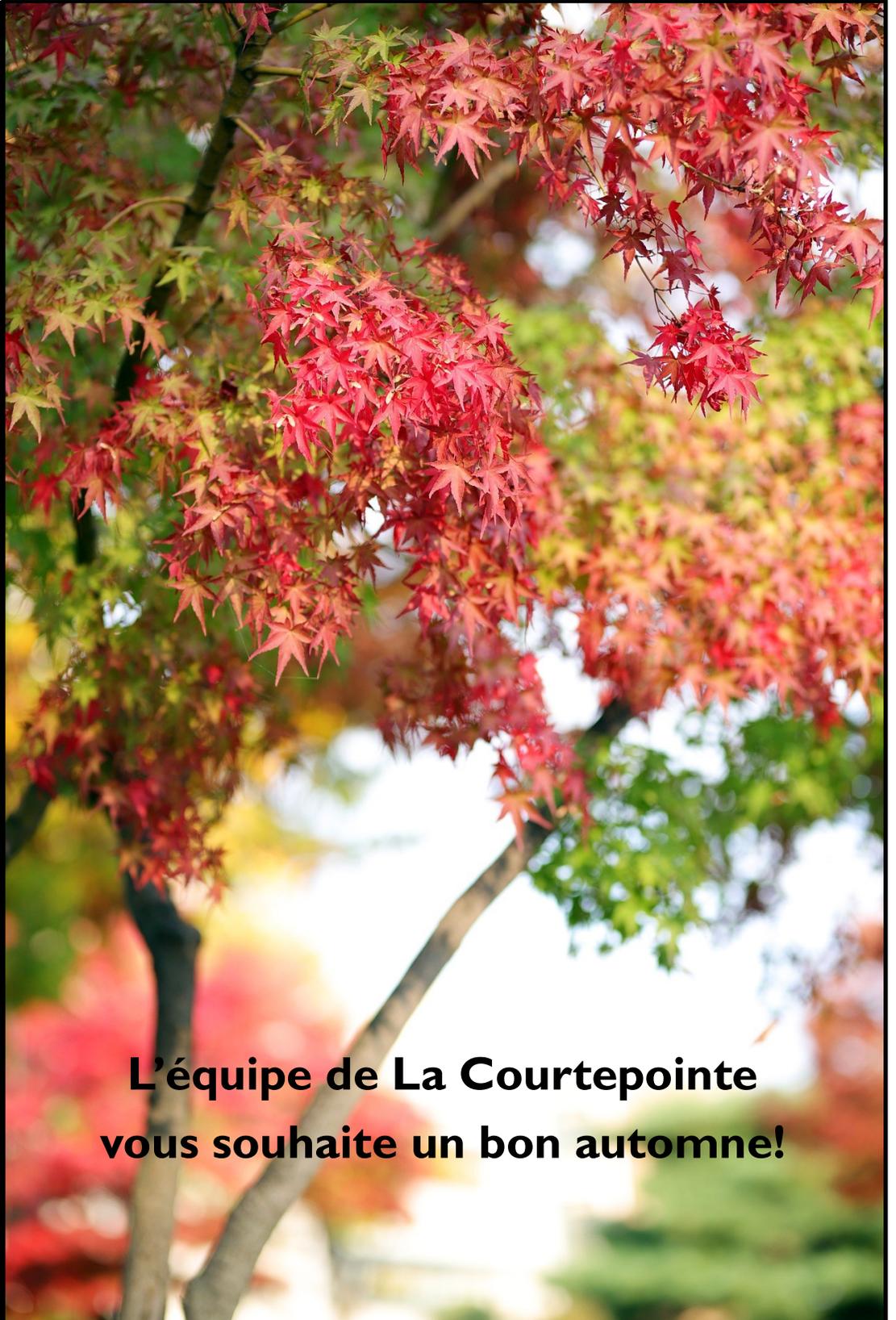
Le bulletin des membres de
La Courtepointe

Septembre - octobre 2020

Année 12— Numéro 4

Dans ce numéro

- 2
Les mots
- 3
Carte de membre
Marchand de lunettes
- 4
Au fil des semaines
- 5
Les ateliers culinaires
- 6
Les cuisines créatives
Tirage
- 7
Une visite à La
Courtepointe
- 8
A.G.A.
Activités physiques
- 9
Le Pique-nique
- 10
Distribution de
bonbons
- 11
Le groupe d'achats 2,0
- 12
Anniversaires
- 13
Coloriage
Passions & Café
- 14-15
Calendrier
- 16
Partenaires et
collaborateurs



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

**Prenez note que La Courtepointe sera
fermée le 7 septembre 2020 pour la fête du Travail
et le 12 octobre 2020 pour l'Action de grâce.**



Bon congé à tous!

Le mot de Pascale

Très chers membres, Il y a un peu plus d'un an, j'ai été accueillie chaleureusement à La Courtepointe à titre de stagiaire, puis d'intervenante en cuisines collectives. Instantanément, j'y ai eu un coup de cœur et je m'y suis sentie à ma place. Malheureusement, la continuité de mes études en travail social m'oblige à mettre fin à mon poste d'intervenante en cuisines collectives puisque je serai en stage durant toute l'année. Je tiens donc à vous remercier mille fois, chers membres, bénévoles et collègues. En repassant la dernière année dans ma tête, de nombreux moments inoubliables passés avec vous me viennent à l'esprit : des moments de joie, de partage et d'entraide, d'enrichissantes discussions, des chants et des danses et de merveilleuses rencontres avec chacun de vous. Vous m'avez tous marquée à votre façon. Merci pour tout l'enrichissement que m'a apporté La Courtepointe et les gens qui y donnent vie. Merci de m'avoir offert votre confiance. Je considère chaque rencontre que j'ai faite à l'organisme comme un cadeau que je conserverai longtemps dans ma mémoire. Pour la suite, je vous souhaite d'inlassables et merveilleux moments à venir à La Courtepointe et je vous laisse sur la dernière phrase qui me vient à l'esprit : « ce n'est qu'un au revoir ! »

Le mot de Lisandre

Bonjour tout le monde !
Mon nom est Lisandre. Je suis le nouvel intervenant responsable des cuisines collectives à La Courtepointe. C'est un immense plaisir pour moi de faire partie de l'équipe au côté de Valérie, Stéphanie, Brigitte, Louise et Jarvis – notre fidèle compagnon canin.
J'ai très hâte de vous rencontrer et d'apprendre à vous connaître.
Au plaisir de vous voir et discuter avec vous !

Lisandre 😊

Le mot de l'équipe de travail

Dans les derniers mois, l'équipe de travail a dû affronter une vague de changements. Nous avons le cœur gros en pensant à toutes les activités que nous ne pouvons offrir pour le moment à cause des mesures sanitaires liées à la pandémie. Nous espérons pouvoir reprendre l'intégralité de nos services au printemps et essayons de trouver des façons créatives d'organiser des moments de rencontre. Nous comprenons que cette période peut vous apporter du stress et de l'anxiété, et nous tenons à vous rappeler que l'équipe de La Courtepointe est là pour vous.

**Le tricoté serré
Édition 12-4**

Conception et mise en page :
Stéphanie Jones
Collaborateurs:
Valérie Dubé, Pascale Vallée, Lisandre Dore-
Mineau & Brigitte Côté

Correction :
Brigitte Côté



Rappel - Rappel - Rappel

Renouvellement de la carte de membre

Mesure exceptionnelle



Cher membre, exceptionnellement, la durée de votre carte de membre a été prolongée. Elle sera échue le 3 septembre prochain. Il est donc temps de penser à la renouveler afin de pouvoir continuer à bénéficier des avantages d'être membre! Cette année, pandémie oblige, vous êtes invité à nous contacter au 418-657-3836 pour effectuer votre renouvellement au coût de 10\$. Vous pourrez procéder au paiement par virement *Interac* ou par chèque (envoyé par la poste). 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 00 et ce, à partir du 16 septembre.

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.



Pour voir plus clair sans se ruiner

Au fil des semaines... Rétrospective!!!

Covid-19

Depuis la mi-mars, nous avons tous eu à nous adapter à une nouvelle réalité. La Courtepointe ne fait malheureusement pas exception. Rapidement, l'équipe de travail a dû se retrouser les manches pour venir en aide à notre communauté. Ayant une programmation axée sur les rencontres sociales, nous avons créé des alternatives à nos services pour aider nos membres et les gens de Québec à passer au travers de ce moment difficile. Nous avons effectué la livraison pour le dépannage alimentaire d'urgence à 302 personnes. De plus, l'équipe est allée à la rencontre de certains membres pour effectuer plus de 23 rencontres extérieures. Ceux-ci nous ont permis d'apprendre à vous connaître, mais aussi de passer des moments précieux. Pour finir, nous avons pu appeler l'ensemble des membres pour voir au bien-être de chacun.



ATELIER 1
« S'ALIMENTER DE FAÇON ÉQUILIBRÉE »

ATELIER 2
« LES FRUITS ET LES LÉGUMES DE SAISON »

ATELIER 3
« MANGER SAINEMENT À FAIBLES COÛTS »

ATELIER 4
« PLANIFIER SES REPAS »

La Courtepointe présente

LES ATELIERS CULINAIRES

Dès septembre, cette nouvelle activité destinée aux membres sera offerte sur inscription une fois par mois.
N.B. possibilité de changement sans préavis

Pour plus d'informations appelez au 418-657-3836



Les cuisines créatives

Qu'est-ce qu'une cuisine créative à La Courtepointe en temps de pandémie?

Il s'agit d'un groupe de 4 personnes qui mettent en commun leur temps et leurs compétences pour cuisiner ensemble plusieurs mets. Le tout se fait dans le respect des règles d'hygiène et de salubrité **adaptées** à la Covid-19. Lors de ce type de cuisine, l'intervenant est en charge de trouver les recettes à partir des denrées reçues par Moisson-Québec. Il 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, pour plus d'informations, contacter Lisandre au 418-657-3836.



Tirage de paniers d'aide alimentaire

Pour faciliter la gestion des denrées supplémentaires, nous procéderons 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 lundi en début de mois et les gagnants sont appelés la journée même.
- Les gagnants doivent récupérer les sacs (offerts par La Courtepointe) sur rendez-vous seulement.



Visite à La Courtepointe



Bonjour,

Comme partout ailleurs, la Covid-19 nous oblige à prendre certaines précautions afin de protéger tous ceux qui fréquentent La Courtepointe. S'il-vous-plaît, prenez le temps de lire attentivement le protocole que nous avons établi pour le retour aux activités.

Il existe deux types de visites à La Courtepointe : celles à **l'extérieur** et celles à **l'intérieur**. Pour ce qui est des visites à l'extérieur, vous devez prendre un rendez-vous et vous n'avez pas besoin de porter de masque. Par contre, les visites à l'intérieur demandent des mesures plus strictes. D'abord, vous devez prendre un rendez-vous et ensuite, nous vous contacterons 24 heures avant votre visite afin de vous poser quelques questions. Ces questions porteront sur la Covid-19, comme par exemple : faites-vous de la fièvre?, etc. Si vous répondez oui à l'une de ces questions, on vous demandera de ne pas vous présenter à La Courtepointe. Si vous répondez non à toutes ces questions, vous pourrez vous présenter à La Courtepointe pour votre rendez-vous.

Lors de votre visite à l'intérieur de La Courtepointe, vous devrez porter un masque dès votre entrée dans la bâtisse. On vous demandera de rester dans l'espace sécurisé de La Courtepointe et on vous posera les mêmes questions que 24 heures auparavant. Si vous répondez oui à l'une de ces questions, on vous demandera de quitter La Courtepointe. Si vous répondez non à toutes les questions, vous devrez vous désinfecter les mains et mettre un masque. Les masques en tissu sont acceptés, sauf pour les activités en cuisine où l'on exige un masque jetable (fourni par La Courtepointe). Ensuite, lorsque vous aurez quitté la zone sécurisée, nous prendrons votre température. Si vous participez à une activité en cuisine, vous devrez aussi remplir un formulaire d'engagement.



Ouf! J'avoue que c'est un peu plus compliqué qu'avant, mais c'est pour la santé de tous.☺

Au plaisir de vous revoir!

Brigitte

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Le mercredi 30 septembre prochain, de 17h00 à 18h00, se tiendra notre assemblée générale annuelle (A.G.A.) de La Courtepointe. Cette assemblée visera à faire le bilan de l'année 2019-2020. En tant que membre de La Courtepointe, c'est une belle occasion d'en apprendre plus sur l'organisme que vous fréquentez. Vous recevrez les documents pour cette rencontre quelques semaines avant celle-ci. Compte tenu du contexte actuelle, prenez note que nous ne servirons pas de repas ni de breuvage lors de la rencontre. L'A.G.A. aura lieu dans le gymnase du Centre Claude-Allard. (3200 avenue d'Amours)*

*Lieu à confirmer

SVP Confirmez votre présence par téléphone avant le mercredi 23 septembre au 418-657-3836 .



Annulé

Activités physiques à La Courtepointe

Malheureusement, compte tenu des risques liés à la Covid-19, les cours d'activité physique n'auront pas lieu cette automne. Pour ce qui est des cours de l'hiver prochain, nous vous tiendrons informés au fur et à mesure de l'évolution de la situation.

Merci de votre compréhension!





Le Pique-nique de la **rentrée de La Courtepointe**

Mercredi le 16 septembre 2020

de 17h00 à 18h30

***Remis au lendemain en cas de pluie!**

Apportez votre chaise!

**Un repas froid sera servi aux gens ayant renouvelé
leur carte de membre 2020-2021 avant
le 10 septembre 2020 à 12h00.**

**Le port du masque est obligatoire sauf lors de la
consommation du repas.**

**Inscription obligatoire avant le 10 septembre 2020
12h00.**

**Pour plus d'informations, téléphonez
au 418-657-3836!**





DISTRIBUTION DE BONBONS

JEUDI LE 29 OCTOBRE 2020, DE 9H00 À 16H00, PRÉSENTEZ-VOUS À LA PORTE ARRIÈRE DE LA COURTEPOINTE POUR RECEVOIR UN SAC DE BONBONS PRÉPARÉ PAR L'ÉQUIPE DE TRAVAIL. POUR CEUX QUI PORTERONT UN COSTUME OU UN ACCESSOIRE DE DÉGUISEMENT, VOUS SEREZ ÉLIGIBLE À UN TIRAGE D'UN PRIX DE PARTICIPATION.



POUR PLUS D'INFORMATIONS TÉLÉPHONEZ AU 418-657-3836.



Le Groupe d'achats 2.0

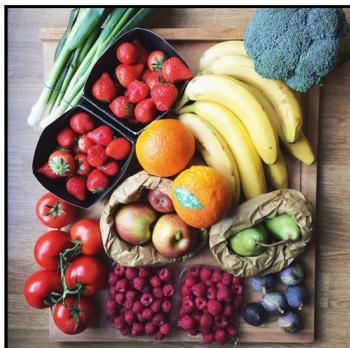
Les prochains groupes d'achats auront lieu les lundis le 5 octobre et le 2 novembre 2020.

Compte tenu des circonstances, vous devez remplir les bons de commande que vous recevrez, par courriel, le lundi vers l'heure du dîner. Vous devez me retourner, par courriel, vos bons de commande complétés avant le mardi matin 8h00.

Vous devrez remplir le formulaire avec les ingrédients que vous voulez acheter. Comme il ne sera pas possible de nous rencontrer en personne et que le but principal du groupe d'achats est l'économie et l'entraide, il sera pertinent d'indiquer dans la grille le nombre minimal et le nombre maximal d'items que vous voulez commander. Par exemple, dans la colonne « quantité », vous pouvez inscrire (1-5) si vous désirez acheter un minimum de 1 concombre et que vous êtes prêts à acheter un maximum de 5 concombres pour contribuer au pouvoir d'achat.

Pour venir chercher votre commande, vous devez me contacter pour prendre un rendez-vous, car nous devons placer celle-ci à l'extérieur de nos locaux avant votre arrivée. Les mesures sanitaires actuelles nous obligent à diminuer la manipulation d'argent comptant. Nous demandons que votre facture soit payée au plus tard le mercredi avant 8h00 le matin par virement bancaire ou par virement *Interac* seulement. En cas de remboursement, celui-ci sera fait en argent comptant et il sera déposé dans une enveloppe avec votre commande. Vos commandes seront disponibles les jeudis 8 octobre et 5 novembre en après-midi et ce jusqu'à 18h00.

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



Joyeux anniversaires !

Septembre

03 Francine Tremblay
12 Lise Moore Carrier
15 Eva Alvarado
17 Isabelle Rivard
22 Suzanne Brassard
25 Thérèse Bergeron
28 Vera Saric
29 Katia Jean Louis
30 Gilles Dussault

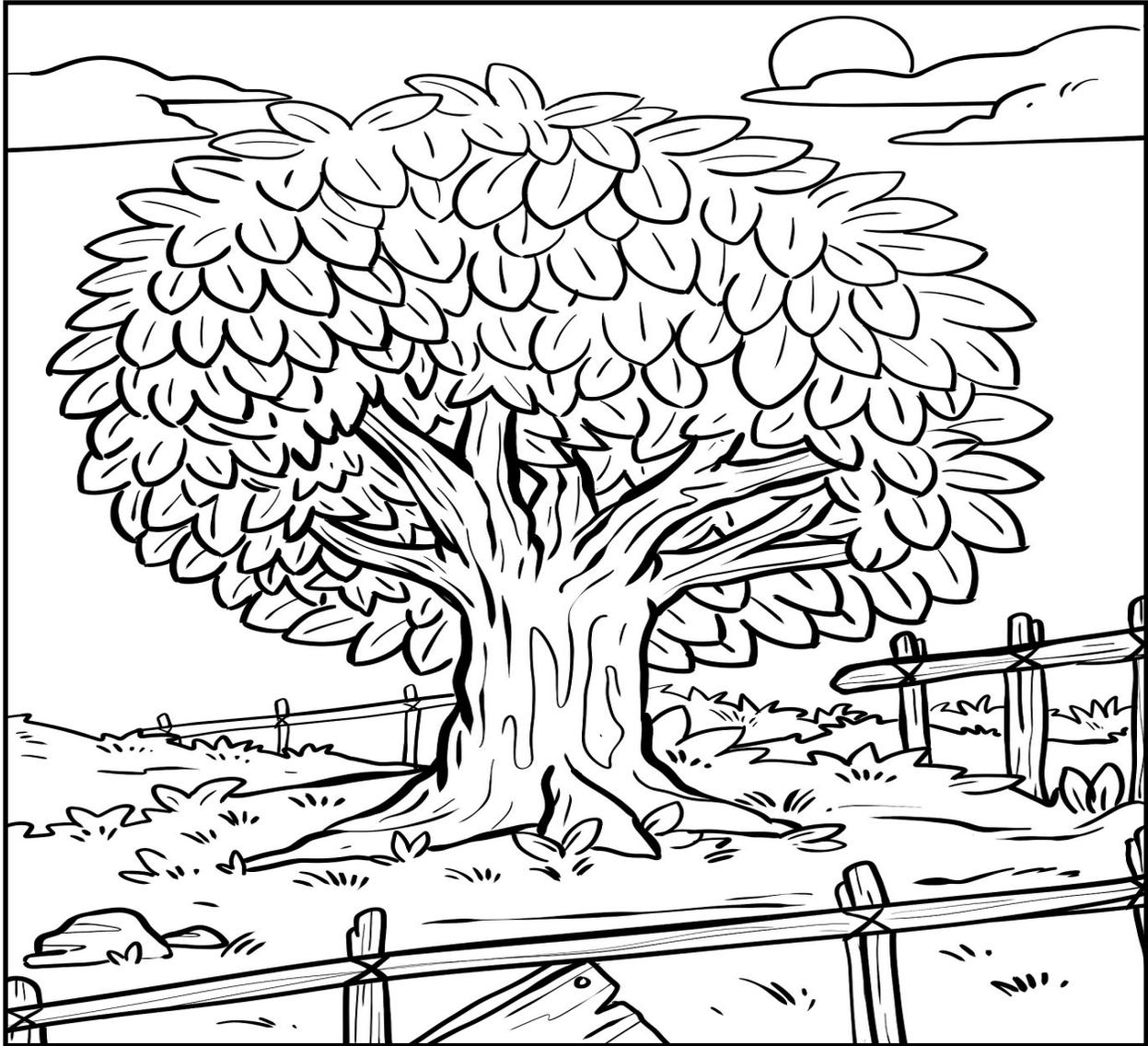
Octobre

01 Réjeanne Charland
01 Denise Boiteau
03 Annie Giroux
08 Eve Marie Tanguay
13 Mohamed Kammoum
13 Anita Morneau
20 Lupe Ricard
23 Claude Renauld
24 Emmanuelle Cloutier
24 Louise Paradis





Coloriez-moi!



Passions & Café

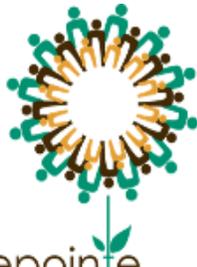
Veillez prendre note que l'activité Passions & Café aura lieu tous les mercredis de 14h00 à 16h00. Dès le 2 septembre 2020 ,elle se déroulera au Centre Claude-Allard (3200, avenue d'Amours, salle RC-19)

Septembre 2020

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
		1	2 14h00-16h00 Passions et Café	3	4	5
6	7 Fête du travail 	8	9 14h00-16h00 Passions et Café	10	11	12
13	14	15	16 9h00-12h00 Marchand de lunettes 14h00-16h00 Passions et Café 17h00 à 18h30 Pique-nique	17	18	19
20	21 13h30 à 15h30 Atelier culinaire #1	22	23 9h00-12h00 Marchand de lunettes 14h00-16h00 Passions et Café	24	25	26
27	28	29	30 9h00-12h00 Marchand de lunettes 14h00-16h00 Passions et Café 17h00 - 18h00 AGA			

Octobre 2019

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
				1	2	3
4	<p>5 18h45 Groupe d'achats</p> 	6	<p>7 9h00-12h00 Marchand de lunettes</p> <p>14h00-16h00 Passions et Café</p>	8	9	10
11	<p>12 Action de Grâce</p> 	13	<p>14 9h00-12h00 Marchand de lunettes</p> <p>14h00-16h00 Passions et Café</p>	15	16	17
18	19	20	<p>21 9h00-12h00 Marchand de lunettes</p> <p>14h00-16h00 Passions et Café</p>	22	23	24
25	<p>26 13h30 à 15h30 Atelier culinaire #2</p>	27	<p>28 9h00-12h00 Marchand de lunettes</p> <p>14h00-16h00 Passions et Café</p>	<p>29 9h00 à 16h00 Distribution de bonbons</p>	30	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
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 :

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
LE NOUVEAU NOM
DE L'ŒUVRE LÉGER

Joëlle Boutin
Députée de
Jean -Talon

 Desjardins
Caisse de Sainte-Foy