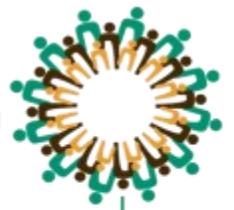


Le tricoté serré



Le bulletin des membres de
La Courtepointe

Spécial passe-temps

Dans ce numéro

- 2 Avis COVID-19
- 3 Service de dépannage alimentaire durant la crise
- 4 Se divertir pendant le confinement
- 4 Stagiaires à La Courtepointe
- 5 Chronique cinéma-littérature
- 6 Activités cognitives
- 8 Cuisinons simplement !
- 11 Art-thérapie
- 13 Anniversaires
- 14 Solutions des jeux
- 15 Des mercis spéciaux durant cette crise
- 16 Pour nous joindre

En ces temps difficiles, La Courtepointe tient à vous offrir un réconfort en vous donnant la possibilité d'explorer des passe-temps.



Ça va bien aller !



Avis COVID-19

La Courtepointe suit les recommandations du gouvernement de très près et nous espérons pouvoir recommencer nos services habituels le plus tôt possible en respectant les mesures sanitaire en place. Nous vous invitons à consulter notre page facebook pour suivre notre quotidien durant cette crise.

<https://www.facebook.com/LaCourtepointe1997/>



Le tricoté serré
Édition spéciales
Passe-temps

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



LA COURTEPOINTE

SERVICE D'AIDE ALIMENTAIRE

APPELEZ-NOUS
POUR PRENDRE
RENDEZ-VOUS
418 657-3836

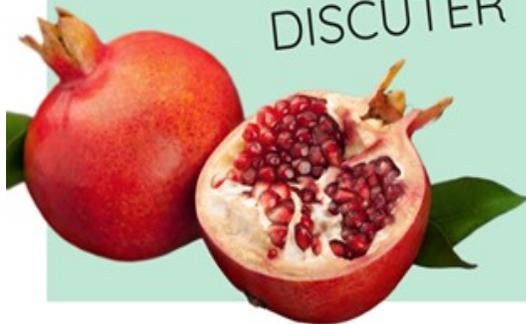


PRÉSENTEZ-
VOUS À VOTRE
RENDEZ-VOUS

À La Courtepointe
Au 3180, avenue d'Amours

Des sacs pré-remplis vous seront remis à la
porte.

VOUS AVEZ BESOIN DE
DISCUTER



Appelez-nous au 418 657-3836, une
intervenante sera là pour discuter
avec vous.



COVID-19: UNE OCCASION DE PRENDRE DU TEMPS POUR SOI...

10 TRUCS

POUR SE DIVERTIR ET SE DÉTENDRE

À LA MAISON

1. Prendre une marche
2. Prendre une boisson chaude emmitoufflé dans une couverture
3. Essayer de nouvelles recettes
4. Faire des activités cognitives : lecture, mots croisés, sodokus, jouer d'un instrument de musique, etc.
5. Écouter un bon film-culte ou une série en rafale (fou.tv et onf.ca)
6. Faire des tâches et activités qu'on n'a pas le temps de faire habituellement
7. Écouter de la musique et découvrir de nouveaux groupes de musique
8. Pratiquer le yoga, la méditation et respirer
9. Appeler les gens que vous aimez pour briser l'isolement
10. Appeler La Courtepointe si tu en ressens le besoin ☺ !

Stagiaires à La Courtepointe

Malheureusement, dès la semaine du 13 mars, les stagiaires de La Courtepointe ont été retirées par leur milieu respectif. Ainsi, nous voulons remercier Rachel, Andréanne et Sandra que nous avons eu l'honneur de côtoyer dans les derniers mois.



De plus, nous souhaitons remercier Brigitte pour son apport considérable à La Courtepointe, elle nous manque énormément. Nous espérons la revoir dans les prochains mois.



Films

1. Les pages de notre amour
2. Sans plus attendre
3. Intouchables
4. Du miel plein la tête
5. La voix de la justice
6. Patch Adam
7. Good Will Hunting
8. Le cercle des poètes disparus
9. Tout le monde debout
10. Hors normes

Livres

1. L'histoire de Malala
2. Il pleuvait des oiseaux
3. Eh bien dansons maintenant !
4. L'homme qui voulait être heureux
5. L'amie prodigieuse
6. Maudit Karma
7. Le fabuleux destin d'une vache qui ne voulait pas finir en steak haché
8. Le vieux qui ne voulait pas fêter son anniversaire
9. Et puis, Paulette...
10. Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une



	7	5			2			
	2		1		6			
9				3		7		
5		1	8	4			7	
	8						6	
	4			2	1	8		9
		2		6				7
			7		3		4	
			2			3	9	

	7		2			6		
6		8		5				
		1	4		9			
			8		2		5	9
2								7
1	8		6		5			
			5		1	7		
				3		4		5
		2			6		1	



Mots-croisés

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

Horizontal

- 1 - Qui produit la propulsion
- 2 - Se calma - Venu de
- 3 - Souligne un geste ample, un exploit - Tueur
- 4 - Gage - Connu - Double voyelle
- 5 - Lieu où travaillent des ouvriers, des artistes
- 6 - Administrer - Table de travail des menuisiers, des serruriers, etc.
- 7 - Arabe - Bruits rauques fait par la bouche - Magnésium
- 8 - Femelle de l' âne (plusieurs)
- 9 - Repas de Noël - Prénom masculin
- 10 - ''Le'' en espagnol - Paquet de papiers liés ensemble
- 11 - Organe de la vue - Céréale
- 12 - Colonne verticale destinée à recevoir une inscription (au pluriel) - Nazi

Vertical

1. Tout ce qu'on fait pour répandre un opinion, une doctrine
2. Raconter d'une manière précise, en détail - Petite île
3. Accomplir une action - Douze mois - Double voyelles
4. Petites ondes (sigle) - Terre entourée d'eau - Notre-Dame - Pronom personnel
5. Ruina - Qui n'est pas vraie
6. Fatiguée - Squelette
7. Bonbons acides - Carte à jouer
8. Mouche d'Afrique qui propage la maladie du sommeil
9. Pointera - Situé
10. Crochet en forme de S - Don par testament
11. Note de musique - Sigle de ultra-léger motorisé
12. Elle tourne autour du soleil - Inconnue

PAIN AUX BANANES ET AU CHOCOLAT DE MATHIEU DARCHE

INGRÉDIENTS

- 3 tasses de farine tout usage non blanchie
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 tasse de beurre non salé
- 2 tasses de sucre
- 2 œufs
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 4 à 5 bananes mûres écrasées à la fourchette
- 1 tasse de crème sure
- ½ tasse de cassonade
- 1 ¼ tasse de pépites de chocolat



ÉTAPES

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser trois moules à pain de 23 x 13 cm (9 x 5 po) de papier parchemin en le laissant dépasser sur deux côtés. Beurrer les deux autres côtés
2. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le bicarbonate. Réserver.
3. Dans un autre bol, crémiser le beurre avec le sucre au batteur électrique. Ajouter les œufs, la vanille et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. À basse vitesse, incorporer les bananes puis les ingrédients secs en alternant avec la crème sure.
4. Répartir la moitié de la préparation dans les moules à pain. Parsemer avec la moitié de la cassonade et des pépites de chocolat. Couvrir avec le reste de la pâte et terminer avec le reste de la cassonade et des pépites de chocolat. Cuire au four environ 55 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre de la pâte en ressorte propre, mais légèrement nappé de chocolat fondu.

Source : Ricardo



CRÈME DE CAROTTES, RUTABAGA ET ÉRABLE

INGRÉDIENTS

- 4 tasses de carottes
- 4 tasses de rutabaga
- 2 oignons émincés
- 3 c. à soupe de beurre
- 8 tasses de bouillon de poulet
- 2 pommes de terre Russet, coupées en cubes
- 3 c. à soupe de sirop d'érable
- $\frac{1}{4}$ tasses de crème 35 %



ÉTAPES

1. Dans une casserole, attendrir les carottes, le rutabaga et les oignons dans le beurre 5 minutes sans coloration.
2. Ajouter le bouillon, les pommes de terre et le sirop d'érable. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Ajouter la crème. Saler et poivrer. Servir chaud.

Source : Ricardo

CRÈME DE CHAMPIGNONS

INGRÉDIENTS

3 c. à soupe de beurre
1 tasse de champignons hachés
1 c. à soupe de farine
4 tasses de bouillon de poulet
Sel et poivre
½ tasse de crème 15 %
Persil haché



ÉTAPE

1. Faire fondre le beurre dans une casserole. Y faire suer les champignons hachés pendant 10 minutes, à feu doux, jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau.
2. Incorporer la farine et bien mélanger.
3. Ajouter le bouillon de poulet. Saler et poivrer, puis amener à ébullition.
4. Dès les premiers bouillons, réduire la chaleur et laisser mijoter de 4 à 5 minutes jusqu'à léger épaississement.
5. Ajouter la crème et poursuivre la cuisson 2 ou 3 minutes, tout en mélangeant.
6. Garnir chaque portion de persil haché.







Joyeux anniversaires !

Mai

4 Carole Bélanger
13 Pierre Maltais
21 Hélène Trépanier
23 Claudie Devin
23 Marie Noël
29 Claire Delisle
29 Lise Gagnon

Juin

2 Walter Yetgang
4 Jocelyne Dumas
23 Jean-Guy Caron
24 Renaud Blais
28 Marcel-Éloi Verreault
30 René Royer

Juillet

9 Stéphanie Ross
11 François Gingras
15 Claude Carrier
17 Marie-Hélène Poirier
17 Guylaine Gravel
20 Gisèle Asselin
20 Lise Duchesneau
22 Nathan Poliquin Lalonde
23 Michelle Landry
26 Monique Mailloux

Août

1 Monique l'Heureux
7 Marie-France Simard
11 Jocelyne Dulac
12 Solange Voyer
15 Louise Bonnette
23 Nicole Michaud
24 Louise Tremblay
25 Ann Hinds

Solution 1

3	7	5	4	9	2	6	1	8
8	2	4	1	7	6	9	3	5
9	1	6	5	3	8	7	2	4
5	6	1	8	4	9	2	7	3
2	8	9	3	5	7	4	6	1
7	4	3	6	2	1	8	5	9
4	3	2	9	6	5	1	8	7
6	9	8	7	1	3	5	4	2
1	5	7	2	8	4	3	9	6

Solution 2

5	7	9	2	8	3	6	4	1
6	4	8	1	5	7	3	9	2
3	2	1	4	6	9	5	7	8
4	6	3	8	7	2	1	5	9
2	9	5	3	1	4	8	6	7
1	8	7	6	9	5	2	3	4
9	3	4	5	2	1	7	8	6
7	1	6	9	3	8	4	2	5
8	5	2	7	4	6	9	1	3

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	P	R	O	P	U	L	S	I	V	E		L
2	R	E	P	O	S	A			I	S	S	U
3	O	L	E		A	S	S	A	S	S	I	N
4	P	A	R	A		S	U		E	E		E
5	A	T	E	L	I	E	R		R		U	
6	G	E	R	E	R		E	T	A	B	L	I
7	A	R			R	O	T	S			M	G
8	N		A	N	E	S	S	E	S			N
9	D	I	N	D	E			T		L	E	O
10	E	L			L	I	A	S	S	E		R
11		O	E	I	L		S	E	I	G	L	E
12	S	T	E	L	E	S			S	S		E

Des mercis spéciaux durant cette crise

UN GRAND MERCI À
JOËLLE BOUTIN, DÉPUTÉE DE
JEAN-TALON
POUR SA PRÉCIEUSE AIDE EN
TEMPS DE CRISE !



MERCI D'AIDER LA
COURTEPOINTE À CRÉER
DES SOURIRES !!



Centraide
Québec et
Chaudière-Appalache



SOCIÉTÉ DE
SAINT-VINCENT DE PAUL
DE QUÉBEC



La Courtepointe
Depuis 1997

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 de bureau

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

Mardi : 8 h30 à 12h

NOS ACTIVITÉS SONT RENDUES POSSIBLES GRÂCE AU SOUTIEN DE :

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

Québec 


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

Joëlle Boutin
Députée de
Jean -Talon



Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches

 **mission
inclusion**

 **Desjardins**
Caisse de Sainte-Foy