



# *Rapport d'activités*

## **2019-2020**



La Courtepointe

*3180, avenue d'Amours, Québec (Québec) G1X 1L9*  
*Tél: 418-657-3836 / Fax: 418-657-3895*  
*info@lacourtepointe.net / www.lacourtepointe.net*

# Table des matières

<b>Mot de l'équipe</b> .....	3
<b>Mot de la présidente</b> .....	3
<b>La Courtepointe</b> .....	4
L'équipe au téléphone.....	5
Les visites à La Courtepointe .....	5
<b>Communauté</b>	
Être membre.....	6
Les bénévoles.....	8
<b>Vie de l'organisme</b>	
L'assemblée générale annuelle .....	9
Le conseil d'administration .....	9
<b>Au cœur de la collectivité</b>	
Une agente de mobilisation dans Notre-Dame-de-Foy .....	10
Une agente de développement en sécurité alimentaire .....	10
Autres partenariats.....	11
<b>Covid-19</b> .....	13
<b>Activités sociales</b>	
Événements spéciaux .....	14
Autres activités sociales.....	15
<b>Sécurité alimentaire</b>	
Le groupe d'achats .....	16
Les cuisines collectives et créatives .....	17
Les Déjeuners Bon Matin !.....	18
Les denrées alimentaires .....	18
Le dépannage alimentaire d'urgence.....	19
<b>Activités sportives</b>	
Les activités Claude-Allard .....	20
<b>Point de service</b>	
Le Marchand de Lunettes.....	21
<b>Communications</b>	
Le Tricoté Serré .....	22
Le membership.....	22
Les partenariats avec les établissements scolaires.....	23
Les partenaires et collaborateurs .....	24
<b>Photos souvenirs</b> .....	25



## Mot de l'équipe

Voilà qu'une autre merveilleuse année se termine à La Courtepointe; une année riche de nouvelles rencontres, de chants, de danses, de rires et de joie. Nous sommes fières, en tant qu'équipe, d'avoir été témoins de moments d'entraide et de solidarité; des valeurs qui, chaque année, guident notre organisme. Nous tenons donc à remercier chacun de vous, membres, bénévoles et partenaires, qui contribuez à faire vivre l'organisme dans un climat positif. Cette année fut également synonyme de stabilité. Un souffle qui a permis à La Courtepointe de s'épanouir et de mener à bien sa mission pour vous, chers membres. Enfin, compte tenu du contexte particulier que nous fait vivre actuellement cette crise, nous tenons à vous rappeler qu'il y aura un « après-Covid » et que « ça va bien aller »...

L'équipe de travail de La Courtepointe, Valérie, Stéphanie, Pascale, Louise et Brigitte

## Mot de la présidente

Chers membres de La Courtepointe,

Je voulais vous dire à tous : « Merci! ». Merci pour votre participation aux différentes activités sportives et sociales en passant par les Déjeuners Bon matin! dont la réputation n'est plus à faire ! Merci à tous les bénévoles qui répondent continuellement présents. Un énorme merci également au personnel : Valérie, Stéphanie, Pascale, Brigitte et Louise, sans qui l'ambiance familiale et les nombreuses activités ne pourraient avoir lieu.

Au cours de cette dernière année, la stabilité de l'équipe de travail a permis de prendre sous l'aile de La Courtepointe deux fiducies afin d'avoir un plus gros impact dans la communauté : le Projet Notre-Dame de Foy et l'agente de développement en sécurité alimentaire de Ste-Foy.

Tout au long de l'année, nous avons également eu d'excellentes nouvelles concernant le rehaussement du financement de la part de Centraide et du CIUSSS entre autres.

Au niveau du conseil d'administration, nous avons commencé une planification stratégique afin de mieux s'ajuster aux besoins des membres et de la communauté, mais aussi de se préparer à un possible déménagement si l'Église Sainte-Geneviève venait à être vendue. L'un de nos défis reste toutefois la stabilité au sein du conseil d'administration.

Finalement, merci pour votre engagement, votre dévouement et votre travail. Au nom du conseil d'administration, je remercie également l'ensemble des partenaires et donateurs sans qui rien de tout ceci ne serait possible.

Marie-Joël Bergeron-Savard, présidente

# La Courtepointe

C'est en assemblant différents morceaux de tissus que l'on réalise une courtepointe. Ainsi, à l'image d'une courtepointe, chaque personne avec ses qualités, ses forces, ses connaissances, représente un morceau qui a sa couleur particulière. C'est en rassemblant toutes ces personnes que nous formons La Courtepointe.

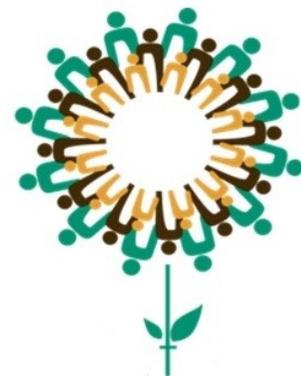
La Courtepointe est un réseau d'entraide et de solidarité qui offre à toutes les personnes une occasion de rencontre accueillante, chaleureuse et personnalisée. Les objectifs de l'organisme sont de :

- Briser l'isolement
- Promouvoir l'intégration et l'engagement social des individus
- Développer des façons créatives de lutter contre la pauvreté

Nous couvrons le territoire de Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge et L'Ancienne-Lorette. Nos locaux sont ouverts du lundi au jeudi de 8h30 à 16h30.

## La Courtepointe offre une variété de services :

- Passions et Café, un lieu de rencontre et d'échanges
- Des activités de mise en forme à faible coût
- Des activités sociales et culturelles
- L'accès au programme Guichet Ouvert
- Des cuisines créatives
- Un groupe d'achats
- Des déjeuners gratuits
- Des dépannages alimentaires
- Un point de service du Marchand de Lunettes





## **L'équipe au téléphone**

---

L'équipe de travail reçoit plus d'une vingtaine d'appels par jour, pour une moyenne d'environ **80 appels** par semaine. Les principales conversations téléphoniques sont des demandes d'informations et des demandes d'aide. Les sujets les plus abordés sont la recherche de dépannage alimentaire et de services gratuits divers.

Nous sommes heureuses de pouvoir mieux répondre à vos appels grâce à l'aide de nos réceptionnistes qui se font toujours un plaisir de répondre à vos questions.



## **Les visites à La Courtepointe**

---

Une visite à La Courtepointe c'est :

- Un coucou pour une demande d'information
- Un besoin de discuter avec un intervenant
- Une visite des locaux
- Un bon café avec l'équipe

La Courtepointe reçoit environ cinq visites par semaine et plus de 400 visites par année.

Ces statistiques ne comprennent pas les présences aux diverses activités offertes par l'organisme. Ces chiffres seront présents dans les prochaines pages.

Les divers sujets de discussion sont :

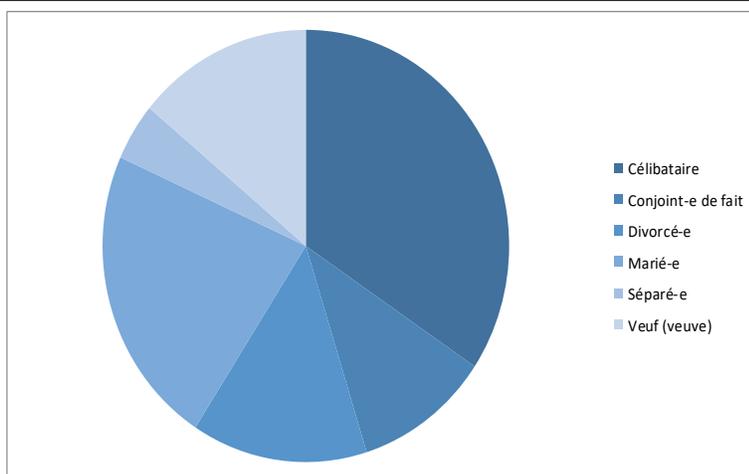
- Les problèmes de santé physique et/ou mentale
- Les difficultés financières
- La recherche de logement
- La recherche d'emploi
- Les questionnements par rapport au rôle de proche aidant

# Être membre

Être un membre à La Courtepointe, c'est être en accord avec la mission et les valeurs de l'organisme mais aussi, c'est désirer rencontrer de nouvelles personnes dans un climat d'entraide.

Chaque personne désirant être un nouveau membre a une rencontre d'accueil avec une intervenante qui l'aidera à bien cerner ses besoins.

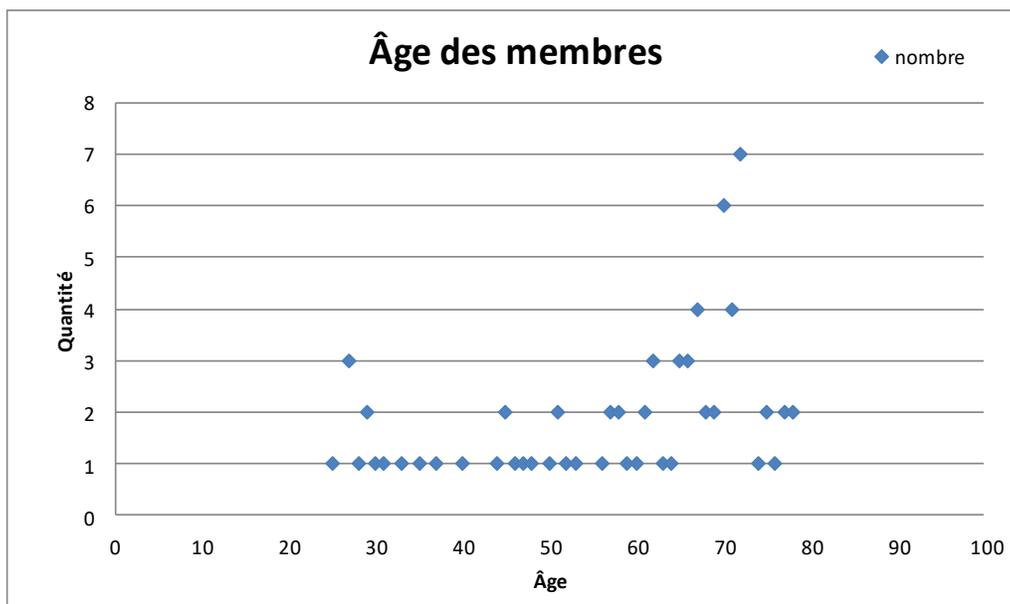
## Les membres



À La Courtepointe, nous retrouvons des individus avec des statuts civils diversifiés, et un peu plus du tiers de nos membres sont célibataires.

La moyenne d'âge est de 61 ans, et les âges varient de 25 à 80 ans.

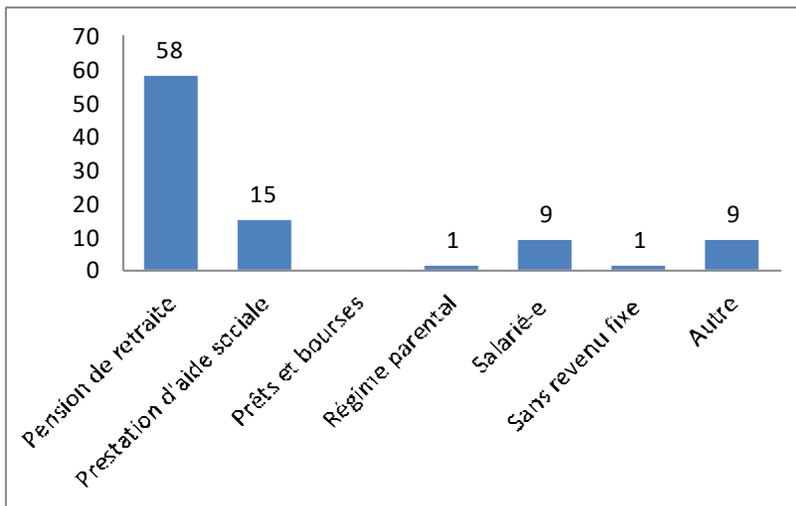
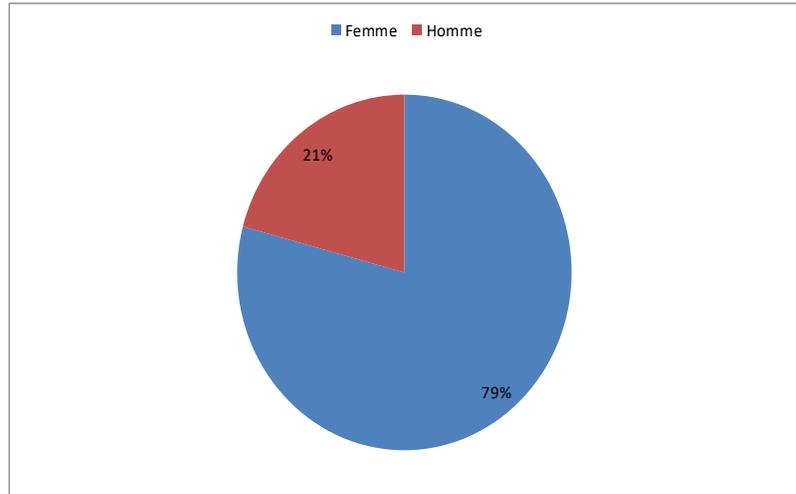
Veillez prendre note que certains membres n'ont pas fourni leur date de naissance et ces données n'ont pas été considérées dans les calculs.





## Les membres (suite)

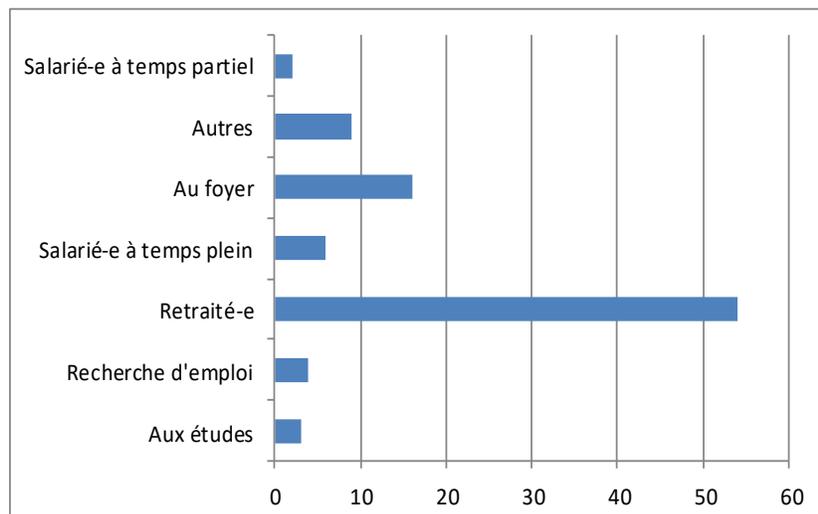
Au 31 mars 2019, La Courtepointe comptait 96 membres dont la grande majorité est composée de femmes.



La majorité reçoit des prestations de la régie des rentes et de la sécurité de la vieillesse.

La majorité des membres sont retraités.

Veillez prendre note que certains membres n'ont pas fourni certaines informations et ces données n'ont pas été considérées dans les calculs.



## Les bénévoles

Les activités de La Courtepointe ne pourraient se tenir sans la précieuse contribution de notre équipe de 25 bénévoles. Ils sont au cœur de nos activités en nous offrant de leur temps de manière hebdomadaire, mensuelle ou ponctuelle. Mille mercis à notre précieuse équipe de bénévoles qui sont au cœur de l'entraide et de la solidarité.

### Heures de bénévolat

1 500 heures de bénévolat réparties sous différentes responsabilités.

### Les occasions de bénévolat à La Courtepointe

- Réception à l'accueil
- Séparation et tri des denrées
- Organisation et préparation d'activités
- Préparation et service de repas
- Conseil d'administration





# Vie de l'organisme

Chaque membre de La Courtepointe s'engage à respecter la mission et les valeurs de La Courtepointe pour que chacun puisse avoir un espace d'expression démocratique en encourageant un climat d'entraide et de solidarité.

## **Assemblée générale annuelle**

---

Le 12 juin 2019 a eu lieu l'assemblée générale annuelle de La Courtepointe au Centre communautaire Claude-Allard. Le quorum a été atteint avec au moins 18 membres parmi les 24 personnes présentes. Madame Nicole Bouchard a présidé l'assemblée et Madame Marie-Joël Bergeron-Savard a été secrétaire pour l'assemblée. Cette rencontre a permis notamment de présenter les états financiers 2018-2019 et de dresser le bilan des activités tenues durant l'année.

À la suite de l'assemblée générale annuelle, les nouvelles administratrices élues sont mesdames Claudie Devin et Andréanne St-Gelais.

Les membres du conseil d'administration ont élu le 5 février 2020 trois nouveaux administrateurs. Au terme du 31 mars 2020, le conseil d'administration est formé des personnes suivantes :

Mme Marie-Joël Bergeron-Savard, présidente

Mme Stéphanie Ross, vice-présidente-secrétaire

M Walter Yetgang, trésorier

Mme Ginette Bourgoin, administratrice

Mme Katia Jean Louis, administratrice

Mme Emmanuelle Cloutier, administratrice

## **Le conseil d'administration**

---

Le conseil d'administration s'est réuni à 7 reprises. De plus, les administrateurs ont participé à divers sous-comités : panification stratégique et ressources humaines. Le conseil d'administration a dû s'adapter à diverses situations en utilisant la technologie pour effectuer des résolutions. Un merci tout spécial à Marie-Joël Bergeron-Savard, à Stéphanie Ross et à Claudie Devin qui se sont impliquées activement dans les divers sous-comités.

# Au cœur de la collectivité

Cette année, La Courtepointe s'est démarquée par son apport à l'entraide dans la communauté et sa place dans les projets collectifs.

## Une agente de mobilisation dans Notre-Dame-de-Foy

Depuis avril 2019, nous avons le plaisir d'accueillir un projet collectif du comité Mobilisation Notre-Dame-de-Foy. Ce projet de mobilisation des citoyens dans le quartier Notre-Dame-de-Foy a comme employée la charmante Maud Vermeulen qui a su créer un sentiment d'accueil et d'entraide dans le quartier. La Courtepointe est fière de s'impliquer dans ce projet, car elle rejoint directement sa mission qui est de créer un réseau d'entraide et de solidarité. Nous remercions la Fondation FAIS, la Ville de Québec et la Table familles secteur ouest sans qui ce projet ne pourrait avoir lieu.



## Une agente de développement en sécurité alimentaire

La Courtepointe s'implique depuis plusieurs années sur une table de concertation en sécurité alimentaire dans Sainte-Foy qui se nomme le Chantier se nourrir. Les différentes rencontres de la dernière année ont mené au dépôt d'un projet au CIUSSS pour l'embauche, par La Courtepointe, d'une agente de développement en sécurité alimentaire. Marie-Hélène Rousseau, qui est employée pour ce projet, travaillera pour la prochaine année à l'amélioration de l'offre de service en sécurité alimentaire dans Sainte-Foy.





## Autres partenariats

### La Commission scolaire des Découvreurs

Cette année, La Courtepointe a débuté une collaboration avec le Centre du Phénix (Centre d'éducation des adultes) afin d'offrir aux jeunes adultes la possibilité de participer à des ateliers culinaires qui ont pour but de développer la sécurité alimentaire. Différents thèmes ont été choisis selon les besoins des étudiants, soit « cuisiner végétarien », « les légumes de saison », « manger sainement à faible coût » et « la planification des repas ». Au début du mois de mars, un premier atelier a été donné auprès de 10 participants. Celui-ci a eu un grand succès auprès d'eux. Malheureusement, nous n'avons pu poursuivre la suite des ateliers à cause de la situation de la COVID-19. Toutefois, elles reprendront dès que la situation sera rétablie. De plus, ces ateliers seront développés afin que d'autres organismes puissent s'en inspirer. Quelques ateliers seront même prêts à être partagés dès septembre.

### Ateliers culinaires avec Partenariat Santé et le Bureau d'entraide en nutrition

Depuis l'hiver 2019, La Courtepointe a eu la chance d'accueillir des bénévoles du Bureau d'entraide en nutrition et de Partenariat Santé de l'Université Laval pour l'animation d'ateliers culinaires pour la prévention des maladies cardiovasculaires.

Nous remercions les bénévoles pour la création et l'animation de ces ateliers et surtout pour le partage de leurs savoirs. Grâce à vous, plus d'une dizaine de personnes ont pu acquérir des connaissances culinaires pour l'amélioration de leur santé.



### La fête de quartier Notre-Dame-de-Foy

La Courtepointe, dans son désir de s'impliquer davantage dans sa communauté, a décidé de participer à la fête de quartier Notre-Dame-de-Foy en fournissant de l'aide lors de la fête, mais aussi en aidant à la préparation de nourriture donnée gratuitement aux participants. Nous sommes fières de cette nouvelle collaboration et nous nous souhaitons nous engager à renouveler l'expérience.



---

---

### **Ville de l'Ancienne-Lorette**

---

---

La Ville de l'Ancienne-Lorette a fait construire une cuisine de rêve pour pouvoir offrir à leurs citoyens des activités et services divers en lien avec l'alimentation. La Courtepointe a été approchée pour l'animation de cuisines collectives et créatives dans la nouvelle cuisine. Un groupe de cuisine créative devait débuter dès avril 2020, mais la situation de crise reliée au Covid-19 a malheureusement repoussé les plans. Nous serons heureuses de reprendre nos engagements dès septembre 2020.

---

---

### **Collaboration avec Chantelait**

---

---

Depuis plusieurs années, un organisme voisin, Chantelait, distribue des trousseaux de bienvenue aux nouvelles mères. La Courtepointe fournit gratuitement le matériel nécessaire à la création de pots de brownie à faire à la maison. De plus, nous collaborons à l'élaboration, pour les parents, d'ateliers culinaires qui seront animés par une intervenante de La Courtepointe. Cette belle collaboration permettra à des parents d'acquérir des habiletés culinaires favorables au bon développement de leur enfant et à la santé de tous.

---

---

### **Un moment de découverte avec l'organisme Le Verger**

---

---

Dans le cadre d'un projet du Verger, nous avons accueilli un groupe pour faire de la cuisine et pour partager sur l'expérience des cuisines collectives, des groupes d'achats et des divers services en sécurité alimentaire sur le territoire. Nous devions renouveler cette expérience, mais avons dû annuler à cause de la crise actuelle. Nous serons heureuses de collaborer à nouveau avec ce bel organisme.

---

---

### **La Donnerie**

---

---

Savez-vous que La Courtepointe récolte des habits de neige pour une distribution annuelle à des familles dans le besoin ? Nous récoltons des habits de neige pour bébé, enfant et adulte. Notre équipe trie les vêtements selon les âges et les entrepose en attendant la Donnerie.

# COVID-19

En mars 2019, La Courtepointe avait beaucoup d'activités et de projets en route. Depuis le 1<sup>er</sup> mars 2020, La Courtepointe offrait les Déjeuners Bon Matin! à toutes les semaines et la population était au rendez-vous. De plus, les différentes activités sociales comme la sortie à la cabane à sucre, les sorties culturelles et les cuisines créatives allaient bon train. Cependant, toutes ces activités nécessitent un rassemblement de citoyens et sont devenues proscrites par le gouvernement. Nous avons donc dû nous réinventer pour pouvoir poursuivre notre mission et répondre aux besoins criants de la population en insécurité alimentaire et en isolement social. L'équipe de travail, dépourvue de stagiaires et de bénévoles, a offert durant les dernières semaines de mars, plus de 50 sacs d'aide alimentaire et a fait et reçu plus d'une centaine d'appels téléphoniques. L'équipe de travail de La Courtepointe est fière d'avoir continué à offrir des services à ses membres et à la population en temps de crise.



# Activités sociales

## **Objectif**

Les activités sociales sont des moments de rencontre et de développement, de complicité et d'amitié.

## **Événements spéciaux**

### **La cabane à sucre**

Le 5 avril 2019, 35 membres de l'organisme ont participé à la sortie à l'Érablière le Chemin du Roy. Nous avons eu droit à un très bon brunch en plus d'un chansonnier pour nous faire chanter et danser.

### **Les Retrouvailles/ Vente de garage**

Le 22 août 2019 avait lieu notre première vente de garage au profit de l'organisme, ainsi que nos Retrouvailles. La vente de garage a permis de ramasser le montant de 223,35\$. Une trentaine de membres étaient réunis pour manger de la pizza de chez Jumelles Pizza en plus de profiter d'une superbe journée ensoleillée.

### **Sortie aux pommes**

C'est le 4 octobre 2019 que les membres de La Courtepointe se sont rendus à la Cidrerie et Vergers de St-Nicolas pour une bonne cueillette de pommes. 20 personnes ont pris part à l'activité.

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

Le 17 octobre dernier, en partenariat avec le Comité Logement d'Aide aux Locataires, La Courtepointe a accueilli environ 35 personnes pour manger une soupe aux légumes et un bon dessert.

### **Souper d'Halloween**

Lors de la fête d'Halloween de l'organisme, le 30 octobre 2019, une trentaine de personnes costumées étaient réunies pour manger, danser et chanter.

### **Un souper rassembleur**

Le 27 novembre 2019, une trentaine de nos membres était présents dans la salle Sainte-Geneviève pour déguster un bon souper spaghetti. L'activité a été possible grâce à la collaboration d'étudiantes en nutrition de l'Université Laval. Celles-ci ont également assuré l'animation du souper.



## **Autres activités sociales**

---

### **Fête de Noël**

Cette année, 49 personnes ont participé à la fête de Noël de La Courtepointe qui avait lieu le 15 décembre 2019. Le brunch de Noël comprenait des fèves au lard, des œufs, du bacon, des saucisses, des pâtés à la viande et des crêpes. Merci à nos musiciens de nous avoir fait danser!

### **Atelier d'information sur les droits des locataires**

Le 4 février dernier avait lieu un atelier dans nos locaux pour informer nos membres sur leurs droits comme locataire. Cette atelier à été offert par le CLAL (Comité Logement d'Aide aux Locataires).

### **Programme Guichet Ouvert**

La Ville de Québec offre généreusement aux organismes de son territoire le programme Guichet Ouvert qui consiste à offrir des billets de spectacle gratuitement aux membres des organismes qu'il soutient.

- Fais-toi une belle vie: 21 avril 2019 à la Salle Albert-Rousseau
- Nabucco de Verdi: 16 mai 2019 au Grand Théâtre de Québec
- La Traviata : 22 octobre 2019 au Grand Théâtre de Québec
- Hollywood 5 : le 13 décembre 2019 au Grand Théâtre de Québec
- L'OSQ avec Patrice Michaud: 20 février 2020 au Grand Théâtre de Québec

### **Conférences et ateliers culinaires**

Grâce à une collaboration avec le Bureau d'entraide en nutrition de l'Université Laval et Partenariat Santé, plusieurs personnes ont pu profiter de trois ateliers culinaires visant l'amélioration des habitudes alimentaires pour la prévention des maladies cardiovasculaires chez la population.

### **Cuisinons le ...**

Depuis l'automne dernier, nous offrons la possibilité à nos membres de suivre des ateliers de cuisine sur un ingrédient en particulier (tofu, tempeh, PVT). Nous remercions Marie-Joël Bergeron-Savard d'avoir animé bénévolement ces trois activités.

### **Atelier sur la préparation du pain**

Le 5 mars dernier, Marie-Hélène Rousseau, agente en sécurité alimentaire, a gentiment accepté d'animer un atelier de préparation du pain. Les membres qui y ont participé ont été bien heureux de connaître les trucs de Marie-Hélène pour faire du bon pain maison.

### **Passions & Café**

Depuis l'hiver 2019, La Courtepointe offre à la communauté, à ses membres ou à toute personne qui veut passer un beau moment l'occasion de participer à l'activité de Passions et Café; une activité synonyme de partage : partage de passions, de discussions et de rires autour d'une petite collation offerte par l'organisme. Lors de ces rencontres, les participants pratiquent tant le tricot qu'une multitude d'autres passe-temps tels que les casse-têtes, l'art-thérapie, la lecture ou les jeux de société.

# Sécurité alimentaire

## Objectif

Offrir des lieux d'implication pour favoriser une saine alimentation et une autonomie alimentaire.

## Le groupe d'achats

Le groupe d'achats de La Courtepointe a connu cette année une belle continuation. Plusieurs personnes s'informent sur le service et nous recevons aussi des appels d'autres organismes intéressés à mettre en place ce service. En moyenne, 16 personnes ont fait des achats pendant la semaine du groupe d'achats. Nous tenons à mentionner que les statistiques pour la commande de Noël sont moins élevées, car nous avons obtenu la liste pour les achats plus tard, réduisant ainsi le délai de commande pour les familles.

Merci à l'équipe de bénévoles qui viennent préparer les commandes.

### Groupe d'achats 2019-2020

	Avril	Mai	Juin	Oct.	Noël	Nov.	Déc.	Fév.	Mars	TOTAL
<b>Nombre de participants</b>	23	19	11	18	9	14	15	16	15	<b>140</b>
<b>Achats mensuels (\$)</b>	1493,25\$	1366,70\$	615,50\$	992,85\$	356,40\$	623,90\$	792,80\$	751,55\$	1003,30\$	<b>7996,25\$</b>

La Courtepointe tient à **remercier** chaleureusement tous les partenaires impliqués dans la réussite du groupe d'achats de cette année :

- Moisson Québec
- La Baratte
- La Boucherie Les Saules
- Allard, fruits et légumes
- Fromagerie Perron/Le Beaupré
- Érablière de La Montagne
- Le Rucher de la framboisière





## Les cuisines collectives et créatives

Cette année, malgré qu'il ait fallu mettre sur pause les cuisines collectives et créatives du mois de mars, les statistiques se sont maintenues et surpassent même celles de l'année passée. En effet, ce sont 102 personnes qui ont cuisiné 120 recettes tout au long de l'année. Par conséquent, 215 portions de nourriture et plus ont permis de nourrir nos membres qui font partie des groupes de cuisine ainsi que leur famille.

<b>Statistiques des cuisines collectives et créatives de La Courtepointe 2019-2020</b>				
<b>Mois</b>	<b>Groupes qui ont cuisiné</b>	<b>Personnes qui ont cuisiné</b>	<b>Portions</b>	<b>Recettes</b>
Avril 2019	4	14	31	20
Mai 2019	4	15	33	20
Juin 2019	<b>Pas de cuisine en été!</b>			
Juillet 2019				
Août 2019				
Septembre 2019	3	11	26	13
Octobre 2019	3	11	25	12
Novembre 2019	3	12	23	12
Décembre 2019	2	9	18	8
Janvier 2020	4	15	32	16
Février 2020	4	15	27	19
Mars 2020	<b>Annulé Covid-19</b>			
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>102</b>	<b>215</b>	<b>120</b>

### Les cuisines de décembre 2019

En décembre, les cuisines créatives régulières sont remplacées par deux demi-journées de cuisine sur la thématique de Noël. Tous les participants mettent la main à la pâte pour concocter des petites gourmandises sucrées. Cette année, plusieurs recettes ont été cuisinées, notamment des « poupounes », des carrés Skor, des biscuits à la confiture, des biscuits au pain d'épices, des macarons au chocolat ainsi que des barres magiques. Ces cuisines de Noël auront permis à 9 personnes et leur entourage de se régaler !

### La Journée Nationale des Cuisines Collectives

Chaque année, les participants des cuisines collectives ont la chance de participer à la Journée Nationale des Cuisines Collectives. Cette activité est une occasion, pour les personnes qui y participent, d'en apprendre davantage sur les principes des cuisines collectives, sur ses bienfaits, sur l'approche d'autonomie alimentaire ainsi que sur les besoins des organismes qui chapeautent les cuisines collectives. Malheureusement, la date de cette journée était planifiée au début de la crise de la COVID-19. Elle a donc dû être annulée par mesure de sécurité.

## **Les Déjeuners Bon Matin!**

---

Depuis la mise en place des Déjeuners Bon Matin!, nous avons la chance de rencontrer des membres, mais aussi des gens du quartier qui viennent prendre un petit déjeuner gratuit les mardis matin. Afin de répondre à la demande, depuis le mois de mars, les déjeuners ont lieu à toutes les semaines. Nous avons la chance de compter sur plusieurs fidèles bénévoles pour venir préparer avec amour les déjeuners. En plus de manger gratuitement à leur faim, les gens ont aussi la possibilité de discuter entre eux de sujets divers qui les passionnent. En général, une intervenante est dans la salle à manger pour discuter avec les participants. Cette année nous avons servi environ 426 déjeuners ! Merci à tous pour cette belle participation.



## **Les denrées Moisson Québec**

---

À chaque mois, La Courtepointe a l'opportunité d'aller recueillir des denrées à Moisson Québec servant aux groupes de cuisines collectives et créatives et aux Déjeuners Bon Matin!. Pour emmagasiner et diviser les aliments reçus, nous avons l'aide d'une équipe de bénévoles qui s'impliquent mensuellement.

Pour faciliter la gestion des denrées supplémentaires de Moisson Québec, nous procédons depuis avril à un tirage parmi nos membres. Ce tirage permet à quatre chanceux/chanceuses de recevoir un panier rempli de denrées.





### Le dépannage alimentaire d'urgence

Chaque année, notre collaboration avec Moisson Québec nous permet de venir en aide à environ une dizaine de personnes et leur famille qui vivent de l'insécurité alimentaire. À la suite d'un appel de Moisson Québec, la personne se présente à La Courtepointe pour recevoir un sac de denrées reçues de la part de Moisson Québec, mais n'étant pas utilisées par les cuisines. Le profil des gens qui demandent de l'aide est très hétérogène: travailleurs, étudiants, bénéficiaires de l'aide sociale et retraités. Le service est accessible pour toute personne qui vit une situation précaire. Il est possible d'en bénéficier une fois à tous les 10 ans.



# Activités sportives

## Objectif

Offrir des activités sportives à moindre coût répondant aux besoins des membres.

## Activités Claude-Allard

À partir de mars 2019, toutes les activités de conditionnement physique ont été déplacées à Claude-Allard pour, entre autres, des raisons d'accessibilité et de sécurité.

Les activités tenues sont :

**Santé et mise en forme** : À tous les lundis matin de 9h30 à 10h30  
Nombre de participants : 65 par session  
Animateur : Réginald D'Auteuil

**Yoga** : À tous les jeudis après-midi de 13h30 à 14h30  
Nombre de participants : 20 par session  
Animateur : Sandra Corriveau, Yoga Kikau

**Marche rythmée** : À tous les mercredis matin de 10h00 à 11h00  
Nombre de participants : 35 par session  
Animatrice : Véronique Bédard





# Point de service

## Objectif

Collaborer avec différents partenaires du milieu en lien avec la mission, les valeurs et les objectifs de La Courtepointe pour le mieux-être de la communauté.

## Le Marchand de Lunettes

La Courtepointe a été, pour une année de plus, un point de service de la lunetterie communautaire Le Marchand de Lunettes. En accord avec la mission, les valeurs et les objectifs de notre organisme, Le Marchand de Lunettes a offert ses services tous les mercredis de 9h00 à 12h30. Avec leur prescription en main, tous les citoyens ont ainsi accès à une variété de lunettes stylées à bas prix. Ayant un modèle d'économie basé sur le « nous » de la communauté plutôt que le « je », Le Marchand de Lunettes permet de proposer des lunettes de qualité, garanties, à prix raisonnable avec un service professionnel. Pour tous les achats effectués au sein de La Courtepointe, le Marchand de Lunettes remet un montant à notre organisme et cette année, le montant s'élève à 850,00\$.

**VOUS CONNAISSEZ QUELQU'UN  
QUI A BESOIN DE LUNETTES?**



**LE  
MARCHAND  
DE LUNETTES**  
LUNETTERIE COMMUNAUTAIRE  
depuis 2012

# Communications

## Objectif

Offrir un espace d'expression aux membres, informer les membres des activités de l'organisme et aux ressources existantes.

## Le Tricoté Serré

Le Tricoté Serré est le bulletin de La Courtepointe où l'équipe informe ses membres des différentes activités tenues par l'organisme. Plusieurs moyens de distribution sont accessibles aux membres et à nos partenaires : par la poste (\$), par courriel ou par une version papier qui est toujours disponible à la réception de La Courtepointe. Quatre numéros ont été produits durant l'année 2019-2020 et nous avons rejoint près d'une centaine de personnes sur le territoire.



## Le membership

La Courtepointe est membre des organisations suivantes :

- Centre d'action bénévole de Québec (CABQ)
- Bénévoles d'expertise
- Moisson Québec
- ROC 03
- La Baratte





## Les partenariats avec les établissements scolaires et d'apprentissage

Cette année, La Courtepointe a eu la chance d'avoir plusieurs partenariats avec les établissements scolaires de la Ville de Québec et de Lévis et d'une organisation en préparation à l'emploi qui nous ont permis, une fois de plus, de bonifier l'offre de nos services.

-Atelier de préparation à l'emploi (APE) : depuis plus d'un an, nous accueillons Brigitte qui effectue un stage en tant que réceptionniste à raison de 21 heures par semaine. Nous sommes très heureuses de son apport à l'organisme et sommes fières de la compter parmi nous.

-Cégep de Sainte-Foy : deux stagiaires du Cégep Sainte-Foy ont pu effectuer des heures de bénévolat obligatoires à raison de 2 heures par semaine pour un total de 15 semaines.

-Cégep de Lévis-Lauzon : deux stagiaires ont joint l'équipe pour 15 semaines à raison d'une fois par semaine. À la suite de son stage, Pascale Vallée a été embauchée comme intervenante.

-Université Laval : nous avons accueilli 3 étudiantes de l'université pour des heures de bénévolat obligatoires pour un total de 72.

Par ailleurs, tout le long de l'année, nous avons rencontré des étudiants pour parler des services offerts à La Courtepointe.



Services  
d'aide à  
l'emploi



UNIVERSITÉ  
L'AVAL

## Les partenaires, collaborateurs et bailleurs de fonds

Nous souhaitons remercier chaleureusement l'ensemble de nos partenaires et fidèles collaborateurs sans qui nous ne pourrions offrir nos activités :

Merci à :

- Bénévoles d'expertise
- CIUSSS
- La Baratte
- Le Marchand de Lunettes
- Moisson Québec
- Ville de Québec
- Ressource Espace Familles
- Allard fruits et légumes
- Boucherie Les Saules
- Chantelait

**Par la même occasion, nous remercions nos précieux et principaux bailleurs de fonds, soit :**

- CIUSSS**
- Centraide Québec et Chaudière-Appalaches**
- Ville de Québec**



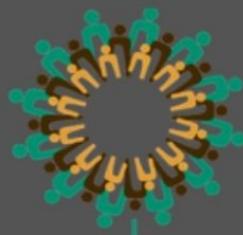
Un dernier remerciement spécial aux donateurs provenant d'organisations ainsi qu'aux donateurs particuliers:

- Mission Inclusion
- Fondation Jacques Bélanger
- Fondation Québec Philanthrope
- Fondation l'Aubainerie
- Caisse Desjardins de Sainte-Foy
- Le Marchand de Lunettes
- Diverses communautés religieuses
- Réno-Dépôt Sainte-Foy, chez qui nous avons pu effectuer une collecte de fonds



# Photos souvenirs





La Courtepointe  
Depuis 1997