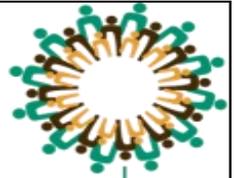


Le tricoté serré



Le bulletin des membres de
La Courtepointe

Mai - Juin - Juillet - Août 2019

Année 11— Numéro 3

Dans ce numéro

Les mots

2

Le marchand de
lunettes + Informations
utiles

3

Le nouveau Guide
alimentaire

4

Passions & Café

5

Au fil des semaines

6

Les Retrouvailles

7

Groupe d'achats +
Cuisines collectives et
créatives

8

Anniversaires

9

Moisson Québec +
Diners Inspiration +
Activités physiques

10

Je prends mes
responsabilités + Vente
de garage

11

Guichet ouvert + AGA

12

Calendriers

13-14-15

Partenaires et
collaborateurs

16



**Prenez note que l'organisme sera fermé
du 28 juin au 4 août 2019.**

**Nous serons de retour le lundi
le 5 août 2019.**

Les mots

Mot de Eve Marie

Je me présente, Eve Marie Tanguay et j'ai été engagée en février pour être la nouvelle intervenante en cuisines créatives. Je suis très heureuse d'être parmi vous et d'avoir eu l'occasion de rencontrer plusieurs d'entre vous. Malheureusement, mon parcours à La Courtepointe s'arrêtera beaucoup trop tôt : je quitterai mon poste en juin 2019. Pour des raisons personnelles, je partirai vivre à Montréal en juillet. Mais sachez que mon passage à La Courtepointe aura été significatif pour moi et j'ai adoré apprendre à vous connaître. La Courtepointe a une équipe incroyable et je me sens choyée d'avoir intégré un si beau milieu de vie. Il ne me reste plus qu'à vous dire mille mercis pour votre accueil et je vous dis à la prochaine !

Mot de Pascale

Bonjour à tous et à toutes,

Depuis le mois de janvier, j'ai eu l'opportunité de connaître plusieurs d'entre vous dans le cadre de mon stage en techniques de travail social. Nous avons cuisiné, partagé un repas ensemble ou même un moment lors d'activités offertes par La Courtepointe. C'est avec une immense joie que je vous annonce que j'ai la chance de continuer à vous côtoyer puisque je fais officiellement partie de la merveilleuse équipe de travail de La Courtepointe à titre d'intervenante en cuisines créatives. Pour ceux et celles dont je n'ai pas encore fait la connaissance, je serai ravie de vous rencontrer et de partager les différentes activités avec vous prochainement.

Au plaisir de vous voir, à bientôt !

L'équipe de La Courtepointe vous souhaite de faire le plein de vitamines soleil.



Au plaisir de se retrouver en août!

Le tricoté serré

Édition

Mai/Juin / juillet / août

2019

Conception et mise en page :

Stephanie Jones

Collaborateurs:

Valérie Dubé, Eve Marie Tanguay,
Brigitte Côté & Pascale Vallée

Correction :

Louise Bonnette et Brigitte Côté

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 9 h 00 à 12 h 30. Apportez votre prescription.

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

Venez les rencontrer pour des lunettes abordables et garanties.

Grand choix de montures.

*Prescription obligatoire.



Pour voir plus clair sans se ruiner

Informations utiles

Une protection « mur à mur »

Pourquoi avoir une assurance habitation?

Parce que si on n'en a pas, on est toujours stressé à l'idée de ne pas être couvert en cas de vol ou d'incendie, sans compter l'assurance responsabilité. En plus, le prix n'est pas si élevé si l'on considère la protection que cela nous apporte.

Il existe des trucs pour magasiner une assurance. On peut, par exemple, consulter un comparateur d'assurance habitation. Si on a une voiture, prendre une assurance au même endroit peut nous faire économiser.



Alors, n'hésitez pas! Assurer son logement est une des meilleures décisions que l'on peut prendre durant sa vie!

Youpi! Le nouveau guide alimentaire est arrivé!

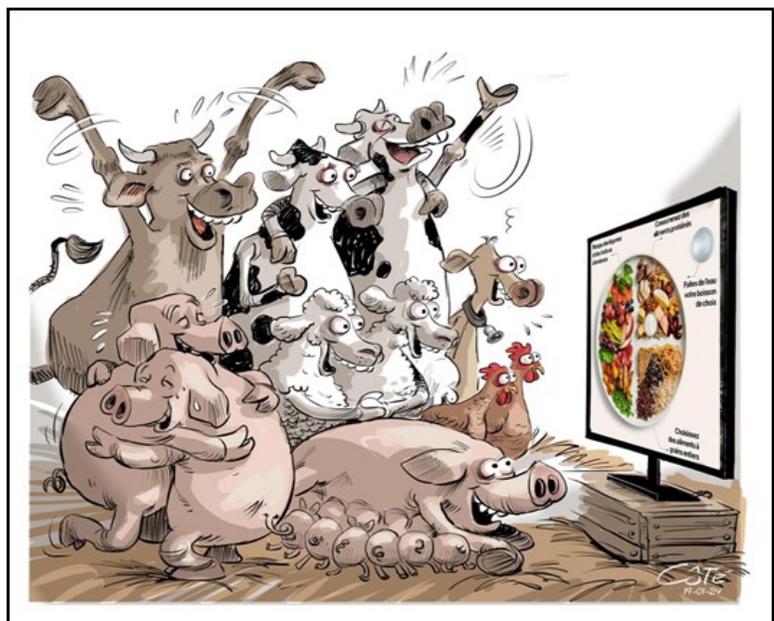
Nous venons de recevoir le nouveau guide alimentaire canadien. Outre une description des types d'aliments à savourer chaque jour, il donne des recommandations auxquelles nous sommes déjà très familiers à La Courtepointe. Grâce aux cuisines collectives et créatives, nous avons l'occasion de cuisiner plus souvent et ensuite de passer un bon moment en savourant notre repas ensemble.

Nous vous invitons à consulter leur site :

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Vous y découvrirez des recettes très intéressantes.

Bonne lecture!





Passions & Café

Passions & Café est une nouvelle activité qui se tient tous les mercredis, depuis le début de mars. Tout un chacun est le bienvenu à apporter sa passion pour venir jaser autour d'un bon café. Le tricot est très apprécié par plusieurs, mais ce n'est pas la seule activité possible ! Casse-têtes, jeux de cartes, mots croisés sont aussi disponibles.

Pour les mois de mai et juin, nous vous proposons les activités suivantes :

Mercredi 15 mai : le «DIY» soit «Do it Yourself» ou en français, fais-le toi-même. Nous verrons comment faire de la réparation de bijoux.

Mercredi 19 juin : jeux de société. Nous avons des paquets de cartes, et vous êtes encouragés à amener vos jeux de société pour partager les jeux que vous aimez.

Le dernier Passion & Café se tiendra le mercredi 26 juin 2019 !



PASSIONS ET CAFÉ

Tous les mercredis

Quand : Tous les mercredis

Heure : 14h à 16h

Au programme : Tricot, films, casse-tête et plaisir !

Un moment libre pour discuter et échanger !

3180, avenue d'Amours
Québec (Québec)

Téléphone : 418-657-3836
Télécopie : 418-657-3895

Nous avons de la laine, des aiguilles, des casse-têtes et des jeux de cartes !



La Courtepointe

Il ne manque que vous !!

Au plaisir de vous y voir ! :)

Au fil des semaines... Rétrospective!!!

Fête de la Saint-Valentin

Le 12 février dernier, 31 personnes ont participé à la fête de la St-Valentin. WOW!



Un bon déjeuner a été servi comprenant de bonnes crêpes, mais aussi un succulent coulis de fraises. Nous avons eu la chance d'avoir plusieurs bénévoles pour nous aider à la confection de ce bon petit déjeuner. Madame Marthe Leclerc a gagné le prix de présence.

Cabane à sucre

La sortie à la cabane à sucre a attiré environ 35 personnes cette année. Nous tenons à remercier les personnes présentes pour cette belle journée. La gang de La Courtepointe a été la plus bruyante lors des chansons à répondre. Plusieurs d'entre vous ont aussi joué de la cuillère en compagnie des chansonniers. Au plaisir de se revoir l'année prochaine !





Les Retrouvailles



**Vous êtes conviés aux Retrouvailles
le jeudi 22 août 2019 de 16 h 00 à 19 h 00
à La Courtepointe.**

**Vous pourrez renouveler votre carte de
membre au coût de 10 \$.**

**Gratuit pour les membres et enfants, et
un coût de 5 \$ par invité.**

**Inscription obligatoire avant le
15 août 2019.**

On vous y attend !!



***En cas de pluie, l'activité se fera à
l'intérieur dans la salle
Ste-Geneviève***

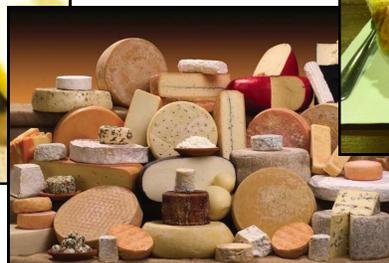
Groupe d'achats

Le prochain groupe d'achats aura lieu le lundi 6 mai à 18 h 45.

La division du groupe d'achats sera le 9 mai à 11 h 00.

Le dernier groupe d'achats aura lieu le lundi 3 juin à 18 h 45 et la division le 6 juin à 11 h 00.

Prenez note que le groupe d'achats fera relâche aux mois de juillet et août.



Cuisines collectives et créatives

Chers membres des cuisines collectives et créatives,

Nous tenons à vous remercier pour les beaux moments passés en cuisine cette année. Nous voulons également vous rappeler que les cuisines feront relâche pour l'été et recommenceront en septembre prochain. Profitez de l'été pour faire le plein d'énergie et au plaisir de se retrouver cet automne.



Stephanie, Eve Marie
& Pascale



Joyeux anniversaires!

Mai

- 01 Colette Boudreau
- 02 Hélène Lefavre
- 04 Carole Bélanger
- 05 Yves Parent
- 20 Pascale Vallée
- 27 Chantal Mimault
- 29 Lise Gagnon

Juin

- 07 Claire Deblois Bédard
- 09 Patricia Morissette
- 21 Valérie Dubé
- 21 Carole Bédard
- 23 Jean-Guy Caron
- 24 Renaud Blais
- 27 Chantal Labrecque
- 28 Marcel Éloi Verreault
- 28 Bernard Johnson
- 30 René Royer

Juillet

- 07 Marie-Joël Bergeron Savard
- 09 Stéphanie Ross
- 11 François Gingras
- 17 Guylaine Gravel
- 20 Lise Duchesneau
- 23 Sylvie Michaud
- 26 Monique Mailloux

AOÛt

- 02 Micheline Rochette
- 04 Stephanie Jones
- 07 Marie-France Simard
- 07 Francine Lemieux
- 09 Paméla Drolet
- 11 Jocelyne Dulac
- 12 Solange Voyer
- 15 Louise Bonnette
- 22 Rolande Duchesneau
- 24 Lise Simoneau
- 24 Louise Tremblay
- 25 Ann Hinds
- 29 Madeleine Bouchard

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 entre le lundi et le mercredi de la semaine suivante.
- Les gagnants doivent récupérer leurs sacs le vendredi entre 15h00 et 16h00.

Les Dîners Inspiration

L'activité la Soupe de L'Amitié fait peau neuve et nous cuisinerons dorénavant des Dîners Inspiration. Ayant pour inspiration la cuisine du monde, chaque mois présentera les recettes originales d'un pays. Le Mexique sera honoré au mois de mai alors que c'est la Grèce qui sera célébrée en juin ! Joignez-vous à nous en grand nombre pour cuisiner de succulents plats inspirés de ces deux pays!!!



Activités au Centre Claude-Allard

Veillez prendre note que dorénavant, toutes les activités de conditionnement physique auront lieu au Centre Claude-Allard, entre autres, pour des raisons d'accessibilité et de sécurité.

Les dates d'inscription sont : **le mardi 20 août 2019 de 10h00 à 12h00**
le mercredi 21 août 2019 de 10h00 à 12h00



Les activités auxquelles vous pourrez vous inscrire sont : Santé et mise en forme, Marche rythmée, et un cours de type relaxation et méditation (à déterminer)

Je prends mes responsabilités à La Courtepointe

La Courtepointe se fait un plaisir d'organiser des activités à votre couleur et pour créer des occasions agréables pour tous. Il est important de **respecter vos engagements** lorsque vous manifestez votre intérêt pour une activité. Pour ce faire, plusieurs outils peuvent vous aider comme un agenda ou une alarme sur votre cellulaire.

Vente de garage

Nouveauté

Au retour des vacances, nous ferons une vente de garage au profit de La Courtepointe! Youhouuuu!

Pour nous aider à bonifier notre vente, nous ferons une collecte de vaisselle, de coutellerie, d'objets décoratifs. Tout article contenant du tissu sera refusé. Les objets amenés devront être en bon état et La Courtepointe se réserve le droit de refuser tout article ne convenant pas. Les articles apportés doivent être propres et en bon état. Tous les dons reçus seront vendus au profit de La Courtepointe.

- Quoi :**
1. Articles de vaisselle (assiettes, bols, verres, etc...)
 2. Coutellerie (fourchettes, cuillères, ustensiles de cuisine, etc...)
 3. Objets décoratifs (bibelots, chandeliers, cadres, etc...)
 4. Divertissement (livres, films, etc...)



Où : À La Courtepointe

Quand : Du lundi 10 juin au jeudi 20 juin 2019 sur les heures d'ouverture

Combien : Chaque membre peut apporter au maximum une boîte standard

La vente de garage se tiendra jeudi, le 22 août 2019 de 13h30 à 15h30.

L'activité aura lieu dans le stationnement du Centre Claude-Allard, et en cas de pluie, l'activité aura lieu dans la salle Sainte-Geneviève. Les retrouvailles auront lieu tout de suite après cette activité.

Guichet ouvert
Guichet ouvert

**Nabucco
de Verdi**

Le 16 mai 2019 à 20h00 au Grand théâtre de Québec

N'oubliez pas : Vous devez vous inscrire au tirage par téléphone ou en personne. Si vous êtes gagnant, vous avez 3 jours pour vous présenter à La Courtepointe pour venir signer votre billet et une feuille d'engagement.

- 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
- 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.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Le mercredi 12 juin prochain à 18 h 30 se tiendra l'assemblée générale annuelle (A.G.A.) de La Courtepointe. Cette assemblée visera à faire le bilan de l'année 2018-2019. 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.

L'A.G.A. aura lieu au local RC19 (au rez-de-chaussée) du Centre Claude-Allard.

Un petit lunch vous sera servi pour clore ce bel évènement.

SVP Confirmez votre présence par téléphone avant le jeudi 6 juin au 418-657-3836.





Mai 2019

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
			01 9 h 00 Marchand de Lunettes 14 h 00 Passions & Café	02	03	04
05	06 18 h 45 Groupe d'achats 	07 9 h 00 Cuisine Décadence	08 9 h 00 Marchand de Lunettes 14 h 00 Passions & Café	09 11 h 00 Groupe d'achats 	10	11
12	13 10 h 00 Planification Cocottes	14 9 h 00 Déjeuner Bon Matin! 	15 9 h 00 Marchand de Lunettes 14 h 00 Passions & Café Spécial DIY	16 9 h 00 Cuisine Cocottes	17	18
19	20 Fermé Fête de la reine	21 9 h 00 Cuisine Al Dente	22 9 h 00 Marchand de Lunettes 14 h 00 Passions & Café	23 9 h 00 Cuisine Électrons libres	24	25
26	27 10 h 30 Dîners Inspiration 	28 9 h 00 Déjeuner Bon Matin! 	29 9 h 00 Marchand de Lunettes 14 h 00 Passions & Café	30	31	

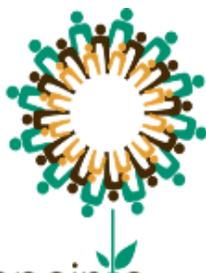
Juin 2019

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
						01
02	03 18 h 45 Groupe d'achats 	04	05 9 h 00 Marchand de Lunettes 14 h 00 Passions & Café	06 11 h 00 Groupe d'achats 	07	08
09	10	11	12 9 h 00 Marchand de Lunettes 14 h 00 Passions & Café 18 h 30 Assemblée générale annuelle	13	14	15
16	17	18 9 h 00 Déjeuner Bon Matin! SPÉCIAL 	19 9 h 00 Marchand de Lunettes 14 h 00 Passions & Café Spécial Jeux de société	20 CABBDD : Aquarium	21	22
23	24 10h30 Dîners Inspiration 	25	26 9 h 00 Marchand de Lunettes 14 h 00 Passions & Café	27	28	29



Août 2019

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
29 juillet	30 juillet	31 juillet	01	02	03	04
Prenez note que l'organisme sera fermé du 28 juin au 4 août 2019. Nous serons de retour le lundi 5 août 2019.						
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 10 h 00– 12 h 00 Inscription activités sportives	22 10 h 00– 12 h 00 Inscription activités sportives	23 13h30 Vente de garage 16 h 00 Les Retrouvailles	24	25
26	27	28	29	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 de 8 h 30 à 12 h 00 et de 13 h 00 à 16 h 30

Le mardi de 8 h 30 à 12 h 00

Fermé le vendredi

**NOS ACTIVITÉS SONT
RENDUES POSSIBLES
GRÂCE À LEUR
SOUTIEN ! MERCI!**



Centraide

Québec et
Chaudière-Appalaches

Nous tous, ici

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

Québec 

VILLE DE
QUÉBEC 

Arrondissement de
Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge