

Dans ce numéro

- 2
Avis de tempête et
fermeture
- 3
Stagiaires et
Le marchand de
lunettes
- 4
Au fil des semaines et
Ateliers alimentaires
- 5
Déjeuner Bon Matin!
- 6
Dîner à l'érablière
- 7
Guichet ouvert
- 8
Clinique d'impôt
- 9
Atelier d'info. locataires
- 10
Passions & Café
- 11
Le Groupe d'achats
- 12
Anniversaires
- 13-14-15
Calendrier
- 16
Partenaires et
collaborateurs



*L'équipe de La Courtepointe vous souhaite
Joyeuse Saint-Valentin, mais également
Joyeuses Pâques!*

Avis tempête de neige



Prenez note que cet hiver, lors des tempêtes de neige, si la Commission scolaire des Découvreurs est fermée, l'organisme sera également **fermé**.

Ainsi, si une activité était au programme (journée de cuisine, soirée de groupe d'achats, cours ou toute autre activité), celle-ci sera **ANNULÉE**.

Pour vous en assurer, vous pouvez appeler à La Courtepointe
au 418-657-3836.

Merci de prendre note que nous serons **fermés**

-le lundi **13 avril 2020** (congé du lundi de Pâques)

-le mardi **14 avril 2020** (congé du Vendredi Saint)

Nous serons de retour mercredi le 15 avril 2020





Stagiaires à La Courtepointe

Au cours de cet hiver, vous aurez le plaisir de rencontrer trois nouvelles stagiaires. Rachel et Andréanne sont deux étudiantes en travail social au Cégep de Sainte-Foy. Alors que Sandra est étudiante au Cégep de Lévis-Lauzon en travail social également. Nous comptons sur votre habituel accueil chaleureux pour que le stage des trois étudiantes se passe au mieux. Nous les remercions de nous avoir choisies pour apprendre le métier de technicien en travail social dans le milieu communautaire.



Avec rendez-vous!

Lunettes accessibles à tous



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 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!!!

Fête de Noël

Cette année, 49 personnes ont participé à la fête de Noël de La Courtepointe qui avait lieu dimanche le 15 décembre dernier, dans le gymnase du Centre Claude-Allard. Un énorme merci à nos bénévoles qui ont travaillé fort pour que cette fête soit un succès. Nous tenons aussi à remercier les musiciens qui nous ont divertis pendant la fête.



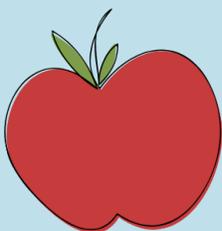
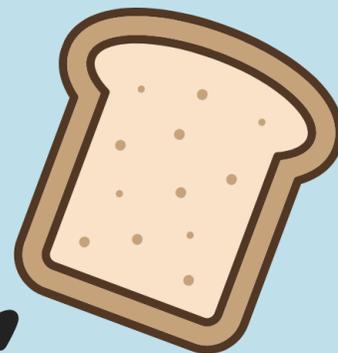
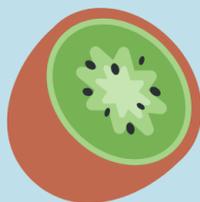
Ateliers alimentaires à La Courtepointe

	Germination	Préparation du pain	Kombucha
Date	17 février 2020	5 mars 2020	16 mars 2020
Heure	13h30	13h30	13h30
Nombre de places	6	6	6



Carte de membre obligatoire. Gratuit!
Inscription avant 16h30 le jeudi précédent.





Déjeuner Bon Matin!



Gratuit pour tous !

**Tous les mardis matin
de 9h00 à 11h00 (dernier service)**

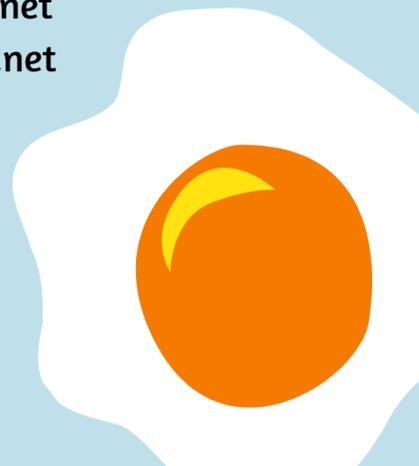
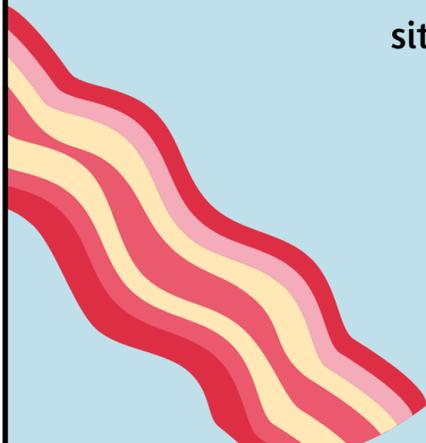


La Courtepointe
3180, avenue d'Amours
Québec, Qc G1X 1L9

Téléphone : 418-657-3836

Courriel: info@lacourtepointe.net

site web: www.lacourtepointe.net



Dîner à l'érablière

Le vendredi 17 avril 2020

En autobus à partir de La Courtepointe

De 11h00 à 15h00 (dîner à 12h00)

Membre : 9,00\$

Non-membre : 20,00\$

Enfants 6 à 10 ans : 6,00\$

Enfants 5 ans et moins : Gratuit

Érablière Chemin du Roy

- Repas copieux de cabane à sucre (à volonté)
- Animation avec musiciens traditionnels
- Tire sur la neige
- Balade en traîneau tiré par deux chevaux

Pour s'inscrire :

Venir payer à La Courtepointe avant le 7 avril 2020 prochain.
Aucun remboursement si annulation après
le 9 avril 2020.

***Les enfants doivent être sous la supervision de l'adulte qui les accompagne ***



La Courtepointe
Depuis 1997



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. Prenez note que La Courtepointe avait modifié la procédure pour obtenir des billets. Veuillez lire attentivement les règlements et la procédure ci-dessous et bon spectacle !!!

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 pour 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
- 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.

À CONFIRMER!!

Patrice Michaud & OSQ

Musique

Judi le 20 février 2020 à 20 h 00

Grand Théâtre de Québec



Vous devez vous inscrire entre le mercredi 5 février et le jeudi 13 février 2020 inclusivement.

Tirage le lundi 17 février 2020.

★ 4 ★

CLINIQUE D'IMPÔT

Du 2 mars au 14 avril 2020

Lundi & Mardi de 13h00 à 16h00

Salle Sainte-Geneviève, ancien presbytère de l'église
(3180, avenue d'Amours)

Samedi de 9h30 à 12h00

Centre communautaire Claude-Allard
(3200, avenue d'Amours)

Gratuit

Sans rendez-vous

Seulement pour les personnes sous le seuil de faible revenu.





Augmentation

Déneigement

Animaux

Travaux

Expulsion

Renouvellement

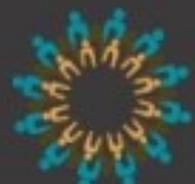
Atelier d'informations sur les droits des locataires

Offert par le CLAL (Comité logement d'aide aux locataires)

Le 4 février 2020 à 13h30

Locaux de La Courtepointe

*Inscription obligatoire au 418-657-3836



Passions & Café



Tous les mercredis
de 14h00 à 16h00
à La Courtepointe



Tricot, coloriage, casse-têtes, jeux de sociétés,
jeux de cartes, etc.

Un moment libre pour discuter et échanger !

Nous avons de la laine, des aiguilles, des casse-têtes,
des jeux et, bien sûr, du café, du thé et des petites
douceurs sucrées!



Gratuit et ouvert à tous!





Le Groupe d'achats

Les prochains groupes d'achats auront lieu les lundis
3 février, 9 mars et 6 avril 2020 dès 18h45.

De bonnes denrées fraîches et à bons prix, quelle occasion!

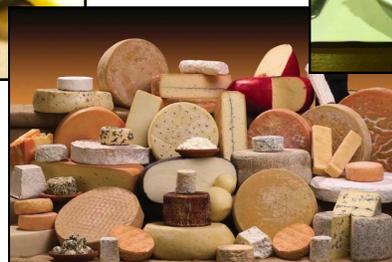
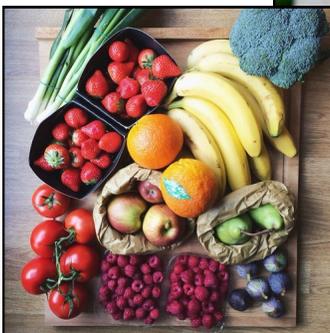
Les divisions des achats se feront les jeudis
6 février, 12 mars et 9 avril 2020 à partir de 10 h 00.

Vos denrées seront disponibles à partir de 14 h 00 et ce jusqu'à 18 h 00.

Venez faire vos achats en groupe, l'expérience vous charmera!

Si vous avez des questions, communiquez avec Stéphanie
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 !

Février

2 Monique Blouin
13 Marcelle d'Auteuil
24 Lauraine Bossé
24 Renée Bouchard

Mars

4 Olive Quenum
13 Daniel Morin
21 Ginette Bourgoin
25 Angèle Bélanger

Avril

2 Mario Vézina
6 Karine Thilault
6 Danielle Gagnon
9 Louise De Carufel
10 Micheline Lévesque
11 Nathalie Chaperon
15 Leila Dahan
18 François Simard
20 Antonin Dufour





Février 2020

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
*Inscription obligatoire						1
2	<p style="text-align: center;">3</p> <p>9 h 30 Santé et mise en forme*</p> <p>18 h 45 Groupe d'achats</p> 	<p style="text-align: center;">4</p> <p>13h30 Atelier CLAL*</p>	<p style="text-align: center;">5</p> <p>9 h 00 Marchand de Lunettes</p> <p>14 h 00 Passions et Café</p>	<p style="text-align: center;">6</p> <p>10 h 00 Groupe d'achats</p> <p>10 h 20 Marche Rythmée*</p> <p>13 h 30 Yoga*</p> 	7	8
9	<p style="text-align: center;">10</p> <p>9 h 30 Santé et mise en forme*</p>	<p style="text-align: center;">11</p> <p>9 h 00 Déjeuner Bon Matin!</p>  	<p style="text-align: center;">12</p> <p>9 h 00 Marchand de Lunettes</p> <p>14 h 00 Passions et Café</p>	<p style="text-align: center;">13</p> <p>10 h 20 Marche Rythmée*</p> <p>13 h 30 Yoga*</p>	14	15
16	<p style="text-align: center;">17</p> <p>9 h 30 Santé et mise en forme*</p> <p>13 h 30 Atelier Germination*</p>	18	<p style="text-align: center;">19</p> <p>9 h 00 Cuisine Al dente*</p> <p>9 h 00 Marchand de Lunettes</p> <p>14 h 00 Passions et Café</p>	<p style="text-align: center;">20</p> <p>9 h 00 Cuisine Cocottes*</p> <p>10 h 20 Marche Rythmée*</p> <p>13 h 30 Yoga*</p>	21	22
23	<p style="text-align: center;">24</p> <p>9 h 30 Santé et mise en forme*</p>	<p style="text-align: center;">25</p> <p>9 h 00 Déjeuner Bon Matin!</p> 	<p style="text-align: center;">26</p> <p>9 h 00 Marchand de Lunettes</p> <p>9 h 00 Cuisine Décadence*</p> <p>14 h 00 Passions et Café</p>	<p style="text-align: center;">27</p> <p>10 h 20 Marche Rythmée*</p> <p>13 h 30 Yoga*</p> <p>13 h 00 Cuisine Électrons libres*</p>	28	29

Mars 2020

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
1	2 9 h 30 Santé et mise en forme*	3 9 h 00 Déjeuner Bon Matin! 	4 9 h 00 Marchand de Lunettes 14 h 00 Passions et Café	5 10 h 20 Marche Rythmée* 13 h 30 Yoga* 13 h 30 Atelier préparation du pain*	6	7
8	9 9 h 30 Santé et mise en forme* 18 h 45 Groupe d'achats 	10 9 h 00 Déjeuner Bon Matin! 	11 9 h 00 Marchand de Lunettes 14 h 00 Passions et Café	12 10 h 00 Groupe d'achats 10 h 20 Marche Rythmée* 13 h 30 Yoga* 	13	14
15	16 9 h 30 Santé et mise en forme* 13 h 30 Atelier Kombucha*	17 9 h 00 Déjeuner Bon Matin! 	18 9 h 00 Cuisine Al dente* 9 h 00 Marchand de Lunettes 14 h 00 Passions et Café	19 9 h 00 Cuisine Cocottes* 10 h 20 Marche Rythmée* 13 h 30 Yoga*	20	21
22	23 9 h 30 Santé et mise en forme*	24 9 h 00 Déjeuner Bon Matin! 	25 9 h 00 Marchand de Lunettes 9 h 00 Cuisine Décadence* 14 h 00 Passions et Café	26 10 h 20 Marche Rythmée* 13 h 00 Électrons libres* 13 h 30 Yoga*	27	28
29	30 9 h 30 Santé et mise en forme*	31 9 h 00 Déjeuner Bon Matin! 	*Inscription obligatoire			



Avril 2020

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
Inscription obligatoire			1 9 h 00 Marchand de Lunettes 14 h 00 Passions et Café	2 10 h 20 Marche Rythmée 13 h 30 Yoga*	3	4
5	6 18 h 45 Groupe d'achats 	7 9 h 00 Déjeuner Bon Matin! 	8 9 h 00 Marchand de Lunettes 14 h 00 Passions et Café	9 10 h 00 Groupe d'achats 	10	11
12	13 Fermé	14 Fermé	15 9 h 00 Marchand de Lunettes 14 h 00 Passions et Café	16	17 11h00 Cabane à sucre* 	18
19	20	21 9 h 00 Déjeuner Bon Matin! 	22 9 h 00 Marchand de Lunettes 9 h 00 Cuisine Al dente* 14 h 00 Passions et Café	23 9 h 00 Cuisine Cocottes*	24	25
26	27	28 9 h 00 Déjeuner Bon Matin! 	29 9 h 00 Marchand de Lunettes 9 h 00 Cuisine Décadence* 14 h 00 Passions et Café	30 13 h 00 Électrons libres*		



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

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 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



Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches

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

**mission
inclusion**

Desjardins
Caisse de Sainte-Foy