

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!!!

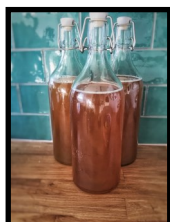
### Fête de Noël

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.



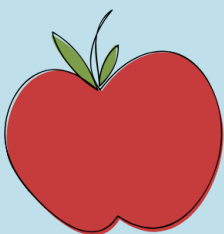
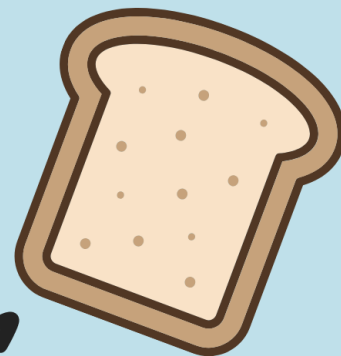
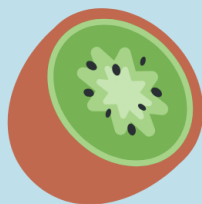
### Ateliers alimentaires à La Courtepointe

	Germination	Préparation du pain	Kombucha
<b>Date</b>	17 février 2020	5 mars 2020	16 mars 2020
<b>Heure</b>	13h30	13h30	13h30
<b>Nombre de places</b>	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)**

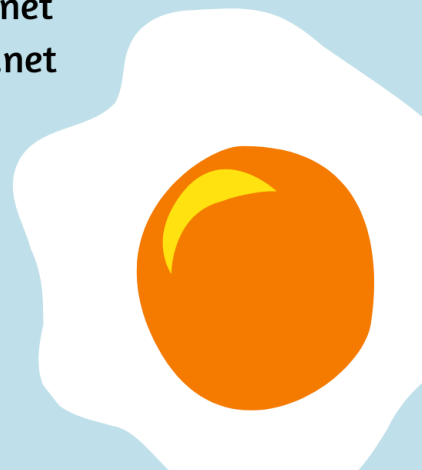
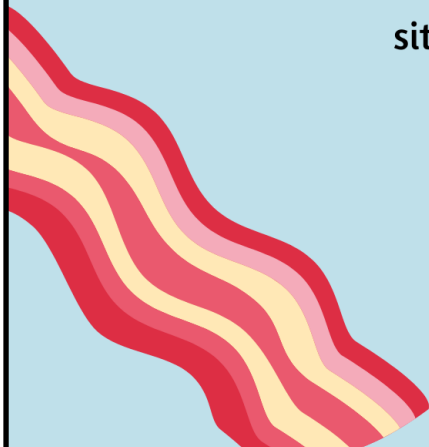


La Courtepointe  
3180, avenue d'Amours  
Québec, Qc G1X 1L9

Téléphone : 418-657-3836

Courriel: [info@lacourtepointe.net](mailto:info@lacourtepointe.net)

site web: [www.lacourtepointe.net](http://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!

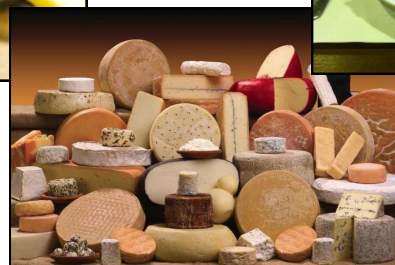
Les divisions des achats se feront les jeudis  
6 février, 12 mars et 9 avril 2020 à partir de 10 h 00.

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 Stephanie  
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><b>18 h 45 Groupe d'achats</b></p> 	<p style="text-align: center;">4</p> <p><b>13h30 Atelier CLAL*</b></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><b>10 h 00 Groupe d'achats</b></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><b>13 h 30 Atelier Germination*</b></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* <b>13 h 30 Atelier préparation du pain*</b>	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 <b>10 h 00 Groupe d'achats</b> 10 h 20 Marche Rythmée* 13 h 30 Yoga* 	13	14
15	16 9 h 30 Santé et mise en forme*  <b>13 h 30 Atelier Kombucha*</b>	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! 	<b>*Inscription obligatoire</b>			



# 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 <b>Fermé</b>	14 <b>Fermé</b>	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](mailto:info@lacourtepointe.net)

Site Internet : [www.lacourtepointe.net](http://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