



RAPPORT D'ACTIVITÉS

2022 / 2023

TABLE DES MATIÈRES

Mot de président.....	1
Mot de l'équipe.....	2
Stagiaire.....	2
Qui sommes-nous ?.....	3
Les bénévoles à l'accueil.....	3
<u>Communauté</u>	
Les membres	4
Les bénévoles	4
<u>Vie de l'organisme</u>	
L'assemblée générale annuelle et le 25ième	5
Le conseil d'administration.....	5
<u>Au coeur de la collectivité</u>	
Le projet Vivre Ensemble	6
Le projet Alimentation pour tous.....	6
Les fêtes de quartier.....	6
Le Frigo-partage.....	6
<u>Activités sociales</u>	
Passions & Café	7
Marche ton quartier	7
Déjeuner Bon Matin!.....	7
<u>Événements spéciaux</u>	
Les Retrouvailles.....	7
Lancement de l'Espace-temps.....	7
Le Déjeuner Bon matin! Spécial Halloween.....	7
Sortie au cinéma.....	8
Pièce de théâtre.....	8
Brunch de Noël.....	8
Musée de la civilisation.....	8
Atelier sur la hausse des loyers.....	9
Le Déjeuner Bon matin! Spécial Saint-Valentin.....	9
Déjeuners au Normandin.....	9
Brunch du temps des sucres.....	9
Guichet Ouvert.....	9
<u>Sécurité alimentaire</u>	
Le groupe d'achats	10
Les cuisines solidaires.....	10
Les cuisines créatives.....	11
Les denrées de Moisson Québec.....	11
Le dépannage alimentaire d'urgence	11
<u>Point de service</u>	
Le Marchand de Lunettes.....	12
<u>Communications</u>	
Le tricoté serré	12
Page Facebook & site Internet	12
La Courtepointe en nombres.....	13
La Courtepointe en émotions.....	14
Les partenaires, collaborateurs et bailleurs de fonds	15

MOT DU PRÉSIDENT



Le rapport d'activités se veut une belle opportunité pour moi de vous mentionner tout le travail effectué au courant de cette année.

En tout premier lieu, je tiens à remercier bien sincèrement Valérie, Stéphanie, Lisandre, Sarah, notre stagiaire, tous les bénévoles impliqués dans la planification, l'organisation et la réalisation des activités. À en juger par votre participation, cela répond bien à vos besoins.

Pour les CA, deux dossiers importants nous préoccupaient. Premièrement, après avoir pensé à un éventuel déménagement qui nous contrariait, nous avons réussi, à la satisfaction de tous, à négocier un bail de cinq ans avec les représentants de la Fabrique, notre locateur. Deuxièmement, cette entente nous a permis d'entreprendre les travaux de transformation de l'ancien garage en une extraordinaire salle multifonctionnelle indispensable et très appréciée : l'Espace-temps.

Nous vous réservons d'autres beaux projets qui ont commencé à prendre forme. L'année 2023-2024 vous réserve donc encore quelques agréables surprises.

Comme mon siège au CA est en élection cette année, je ne peux que vous signifier mon grand intérêt à poursuivre cette belle aventure à la réalisation de la mission de La Courtepointe.

En espérant pouvoir vous revoir aux retrouvailles cet automne et vous écrire à nouveau l'an prochain.

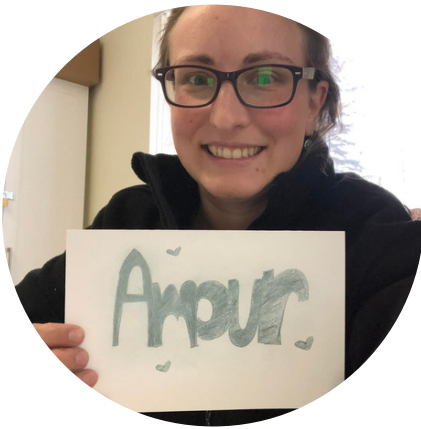
Je vous souhaite un très bel été.

RÉJEAN BERNIER

MOT DE L'ÉQUIPE



Cette année nous avons eu le bonheur de recevoir une tonne de sourires et d'amour. Nous avons adoré travailler avec chaque bénévole qui, à sa façon, a apporté sa couleur à La Courtepointe. À vous chers membres, vous rencontrer est toujours un plaisir. Nous sommes heureux d'être là pour vous et de voir que La Courtepointe répond à vos besoins. Parfois vous venez remplir votre ventre mais surtout vous venez remplir vos cœurs. Au plaisir de vous revoir une année de plus et de pouvoir vous aider.



STAGIAIRE



Cet automne, nous avons eu la chance d'accueillir Sarah Gagnon, stagiaire en travail social du Cégep de Sainte-Foy. Sarah s'est rapidement intégrée à l'organisme et est devenue partie intégrante de l'équipe de travail. Les membres ont également apprécié échanger avec elle, lors de nos activités.

Merci encore Sarah pour l'aide que tu nous as apportée lors de ton passage à La Courtepointe.

Bon succès dans tout ce que tu entreprends!

QUI SOMMES- NOUS?



C'est en rassemblant 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

La Courtepointe est ouverte du lundi au jeudi de 8 h 30 à 16 h.
Elle dessert le territoire Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge

Les services de La Courtepointe en 2022-2023:

Passions & Café

Marche ton quartier

Les déjeuners Bon Matin!

Les activités sociales et culturelles

Guichet Ouvert

Les cuisines créatives et solidaires

Un groupe d'achats

Le dépannage alimentaire d'urgence

Un point de service du Marchand de Lunettes

LES BÉNÉVOLES À L'ACCUEIL



Les bénévoles à l'accueil reçoivent plus d'une dizaine d'appels par jour, pour une moyenne d'environ cinquante appels par semaine. Les principales conversations téléphoniques sont des demandes d'information et des demandes d'aide. Les sujets les plus abordés sont la recherche de dépannage alimentaire et de services gratuits. De plus, chaque jour, La Courtepointe reçoit plusieurs visites diverses pour un total d'environ 300 visites par année.

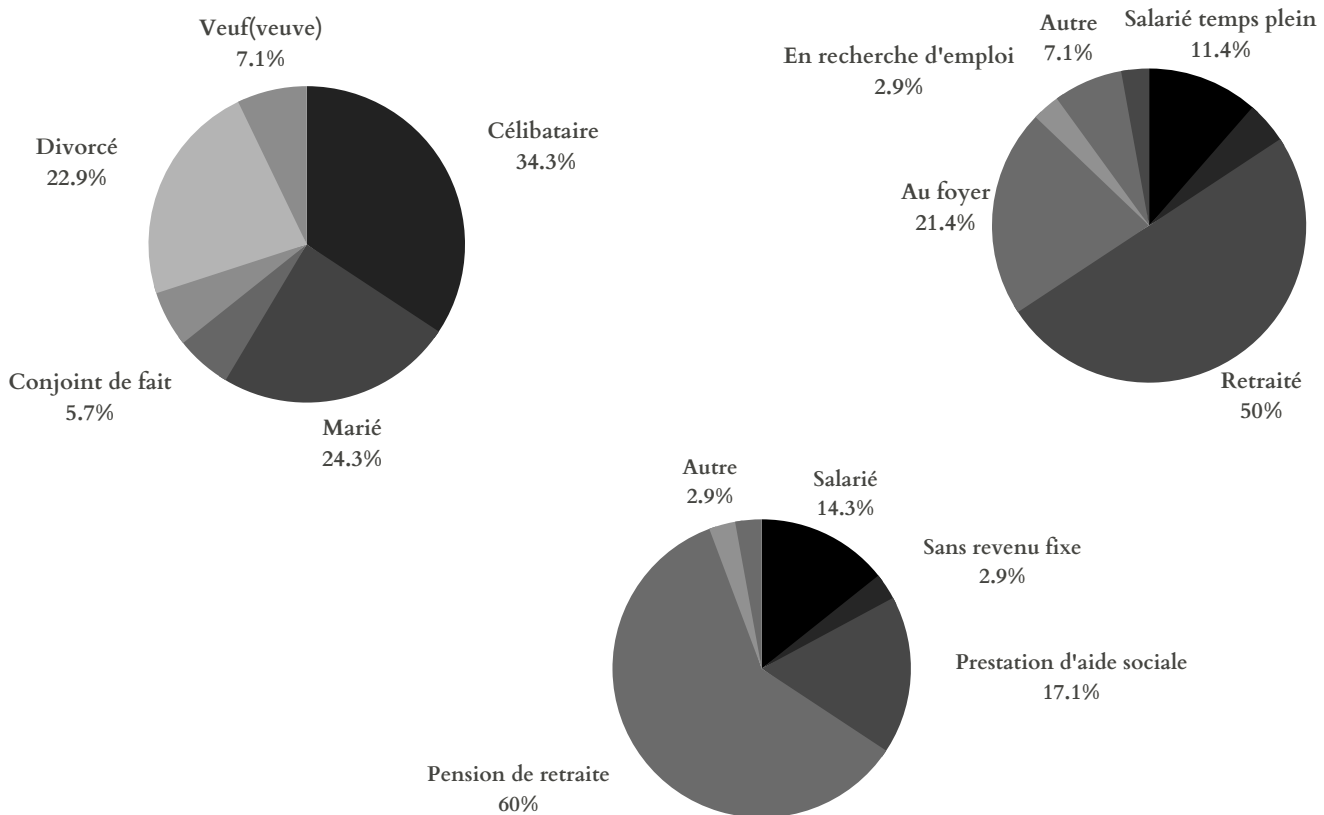
Nous sommes heureux de pouvoir mieux répondre à vos appels grâce à l'aide de nos bénévoles à l'accueil qui se font toujours un plaisir de trouver des réponses à vos questions.

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

LES MEMBRES

Être membre à La Courtepointe, c'est être en accord avec la mission et les valeurs de l'organisme, mais aussi, c'est le désir de rencontrer de nouvelles personnes dans un climat d'entraide et de respect. Chaque personne qui souhaite devenir un nouveau membre a une rencontre d'accueil avec un(e) intervenant(e) qui l'aidera à bien cerner ses besoins. En mars 2023, La Courtepointe comptait 69 membres dont 47 femmes et 23 hommes. La moyenne d'âge était de 65 ans et les âges variaient de 22 à 98 ans.



LES BÉNÉVOLES



Une équipe de 24 bénévoles chevronnés ont donné de leur temps à La Courtepointe cette année. Ils ont participé à la séparation, au tri et à la transformation des denrées fournies par Moisson Québec, à la préparation et au service des déjeuners Bon Matin!, aux séances du conseil d'administration, à l'accueil de la réception et à la mise en place d'activités et d'événements spéciaux.

Nos précieux bénévoles sont au cœur de nos activités en étant présents de manière mensuelle ou ponctuelle. Un énorme merci à ces gens qui ont accepté de nous aider.

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE ET LE 25IÈME



Le 15 juin 2022 a eu lieu l'assemblée générale annuelle ainsi que le 25e anniversaire de fondation. Une quarantaine de personnes étaient présentes dans le gymnase du centre Claude-Allard pour célébrer et participer à notre AGA. Les personnes présentes ont savouré un menu concocté par notre partenaire, l'organisme La Baratte. Nous avons offert à nos précieux bénévoles un chandail à notre effigie. Lors de la soirée, certains participants ont eu la chance de remporter des prix de présence.

Lors de l'AGA, le quorum a été atteint avec au moins 11 membres. Madame Valérie Dubé a présidé l'assemblée et monsieur Réjean Bujold a été secrétaire. Cette rencontre a permis notamment de présenter les états financiers 2021-2022 et de dresser le bilan des activités tenues durant l'année. Des élections se sont tenues pour des postes d'administrateurs au conseil d'administration de La Courtepointe. À la suite de l'assemblée générale annuelle, le conseil d'administration était formé des personnes suivantes : Réjean Bernier, Réjean Bujold, Stéphanie Ross, Emmanuelle Cloutier, Martine Forand et Norah Essis.

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION



Le conseil d'administration s'est réuni à 6 reprises. Lors du conseil d'administration du 13 octobre 2022 une nouvelle administratrice s'est jointe au conseil : Marie-Michèle Dion-Gonthier.

Voici le conseil d'administration de La Courtepointe :

- M. Réjean Bernier, Président
(Citoyen, membre et retraité)
- Emmanuelle Cloutier, Vice-présidente
(Citoyenne, membre et avocate)
- Mme Stéphanie Ross, Secrétaire
(Citoyenne, membre et conseillère)
- Norah Essis, Trésorière
(Citoyenne, membre et comptable)
- Réjean Bujold, administrateur
(Citoyen, membre et professeur)
- Martine Forand, administratrice
(citoyenne, entrepreneure)
- Marie-Michèle Dion-Gonthier, administratrice
(Membre, technicienne comptable)

La Courtepointe s'engage et s'implique au cœur de la communauté.

PROJET VIVRE ENSEMBLE



VIE DE QUARTIER

Depuis 2019, La Courtepointe fait la gestion des ressources humaines et financières d'un projet de mobilisation citoyenne dans Sainte-Foy. Le projet vise maintenant la mobilisation dans les quartiers de Sainte-Ursule et Notre-Dame-de-Foy. La gestion de ce projet se fait collectivement avec différents acteurs : la Ville de Québec, le CIUSSS et Ressource Espace Familles.

PROJET ALIMENTATION POUR TOUS



En 2019, La Courtepointe a décidé d'accueillir un projet collectif du Chantier se nourrir, une table de concertation en sécurité alimentaire sur laquelle La Courtepointe siège depuis plusieurs années. Depuis les débuts du projet "Alimentation pour tous", Madame Marie-Hélène Rousseau travaille à l'amélioration de l'offre de service en sécurité alimentaire dans notre milieu.

Grâce à son travail et à celui des partenaires, des initiatives sont nées telles qu'un guide de démarrage des frigo-partage, un frigo-partage Sainte-Geneviève, des ateliers culinaires ainsi qu'un projet de jardin solidaire et de cuisine communautaire.

LES FÊTES DE QUARTIER



Cette année, La Courtepointe a participé à l'organisation de quatre fêtes de quartier : deux fêtes estivales et deux fêtes hivernales dans les quartiers Notre-Dame-de-Foy et Sainte-Ursule. Merci à nos partenaires de la Ville de Québec, de Ressources Espace Familles, du CIUSSS et du Centre de service scolaire des Découvreurs pour cette belle collaboration. Ces fêtes ont accueilli plus de 400 personnes chacune.

LE FRIGO-PARTAGE



Le frigo-partage est un projet qui vise un mode de consommation écologique et responsable passant par le partage et ayant pour objectif la lutte au gaspillage alimentaire et à l'insécurité alimentaire. Il est une initiative de La Courtepointe, du Chantier se nourrir, de la paroisse Notre-Dame-de-Foy et de la Maison des Grands-Parents. Le frigo-partage reçoit plus de 100 visites par jour, que ce soit pour effectuer un don ou pour récupérer de la nourriture. Un merci spécial à la Boîte à pain pour le don de pain.

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

PASSIONS & CAFÉ



L'activité Passions & Café est un moment libre pour discuter et échanger avec les autres. Elle se déroule tous les mercredis après-midi. En moyenne 3 à 7 de nos membres y participent.

Rires et sourires sont toujours bien présents.

MARCHE TON QUARTIER



La Courtepointe offre un club de marche gratuit, depuis janvier 2022. Tous les lundis, une marche à lieu dans le quartier.

Entre 3 et 5 personnes y participent. Cette activité est une belle occasion de rencontrer des gens et de découvrir le quartier.

LES DÉJEUNERS BON MATIN!



La Courtepointe offre des déjeuners gratuits tous les mardis matin. En moyenne, une vingtaine de personnes viennent déjeuner par semaine. Cette activité répond directement à notre mission. Elle permet de remplir des ventres et de tisser des liens.

ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

LES RETROUVAILLES



Le 14 septembre 2022, malgré le temps froid, une trentaine personnes sont venues prendre leur carte de membre et déguster un repas concocté par l'organisme La Baratte. Plaisir et bonne humeur étaient au rendez-vous.

LANCEMENT DE L'ESPACE-TEMPS



Cette année, nous avons créé un nouvel espace pour accueillir les membres. Nous avons fait la construction de l'Espace-temps qui accueille maintenant tous nos rassemblements.

Le 12 octobre 2022, une quarantaine de nos membres et partenaires ont assisté au lancement de notre nouvel espace. Des bouchées ont été cuisinées par l'organisme La Baratte.

DÉJEUNER BON MATIN! HALLOWEEN



Le 18 octobre 2022, une quinzaine de nos membres sont venus déjeuner vêtus d'un déguisement. Bonbons et plaisir étaient au rendez-vous.

SORTIE AU CINÉMA



Le 29 novembre 2022, au cinéma le Clap de Sainte-Foy, une dizaine de membres sont venus regarder le film *Tu te souviendras de moi* avec Stephanie et Sarah.

PIÈCE DE THÉÂTRE



Le 1^{er} décembre 2022 a eu lieu, au Centre Claude-Allard, la pièce de théâtre au sujet de la maltraitance envers les aînés. Une trentaine de personnes étaient présentes. Cette activité a eu lieu grâce à notre collaboration avec la Popotte roulante Sainte-Foy et le CIUSSS.

BRUNCH DE NOËL



Le 9 décembre 2022, une quarantaine de nos membres ont pris part à notre traditionnel brunch de Noël au Centre Claude-Allard. Le succulent repas a été préparé par La Baratte. Chacune des personnes présentes a eu la chance de repartir avec des vêtements d'hiver tricotés par les résidents du Manoir Laure Gaudreault.

MUSÉE DE LA CIVILISATION



Le 18 janvier 2023, cinq de nos membres sont allés voir l'exposition Les Pharaons au Musée de la civilisation. Le transport en autobus était offert et a permis de belles discussions avant et après l'exposition.

ATELIER SUR LA HAUSSE DES LOYERS



Le 24 janvier 2023, suite au *Déjeuner Bon matin!*, une dizaine de nos membres ont participé à un atelier sur la hausse de loyer en partenariat avec l'organisme le CLAQO.

Les principales questions posées étaient en lien avec les droits des locataires et le coût des loyers.

DÉJEUNER BON MATIN! ST-VALENTIN



Le 14 février 2023, 35 personnes sont venues déjeuner afin de souligner la fête de l'amour. Au menu de délicieuses crêpes avec un coulis rose et une surprise chocolatée ont été servies. Ce fut l'occasion pour beaucoup de gens de la communauté de découvrir notre organisme et de devenir membre.

DÉJEUNER AU NORMADIN



Le 29 mars 2023, une quinzaine de membres sont venus partager un petit déjeuner au Normadin avec nous. Cette activité grandement appréciée par nos membres était l'une de leurs suggestions.

BRUNCH DU TEMPS DES SUCRES



Le 21 avril 2023, une trentaine de membres sont venus bruncher avec nous au Centre Claude-Allard. Merci La Baratte pour avoir cuisiné le délicieux repas aux saveurs du temps des sucres.

GUICHET OUVERT



Le 27 novembre 2022, cinq de nos membres sont allés voir Guylaine Tremblay à la salle Albert-Rousseau.

Le 26 février 2023, cinq de nos membres sont allés voir un hommage à Michel Louvain.

Le 11 mars 2023, cinq de nos membres sont allés voir Les Voisins.

Répondre aux besoins alimentaires de base de nos membres ainsi qu'à la population de la région métropolitaine de Québec.

LE GROUPE D'ACHATS



	Avril	Mai	Juin	Octobre	Novembre
Nb de participants	17	15	14	16	14
Achats mensuels (\$)	740,95	539,00	1212,60	721,40	496,00

	Décembre	Février	Mars
Nb de participants	14	15	13
Achats mensuels (\$)	758,45	704,95	546,75

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

- Sysco
- Boucherie Les Saules
- Fromagerie Bergeron
- La Baratte
- Le Rucher de la Framboisière

LES CUISINES SOLIDAIRES



Depuis février 2023, La Courtepointe demande aux gens de la communauté de venir mettre la main à la pâte afin de cuisiner des plats pour le frigo-partage. Deux lundis par mois, une équipe de 4 à 5 bénévoles viennent donc cuisiner en guise de solidarité pour les gens dans le besoin. Cette nouvelle activité est grandement appréciée par les bénévoles qui ont un grand sentiment d'utilité.

LES CUISINES CRÉATIVES



Les cuisines créatives regroupent des personnes qui mettent en commun leur temps, leur argent et leurs compétences pour confectionner des plats économiques, sains et appétissants qu'elles rapportent chez elles. Les groupes sont formés de 4 participant(e)s et se rencontrent à chaque mois. Cette année, ce sont 3 groupes de 3 ou 4 participant(e)s qui ont cuisiné 130 portions et 36 recettes.

LES DENRÉES DE MOISSON QUÉBEC



À chaque mois, La Courtepointe a l'opportunité de recueillir des denrées à Moisson Québec servant aux cuisines créatives et solidaires et aux paniers de dépannage alimentaire.

Merci à nos précieux bénévoles pour leur aide pour la réception et le tri des denrées.

LE DÉPANNAGE ALIMENTAIRE D'URGENCE



La Courtepointe offre un dépannage alimentaire d'urgence pour tous les citoyens de la communauté qui en ont besoin. Deux sacs de 25 livres de denrées sont offerts par ménage.

Cette année environ 100 personnes et leur famille ont demandé un dépannage alimentaire d'urgence. Le profil des gens qui demandent de l'aide sont très hétérogènes: travailleurs, étudiants, bénéficiaires de l'aide sociale et retraités. Comme ce service est prévu pour les urgences, suite au dépannage alimentaire, nous référons ces gens au comptoir alimentaire à proximité de leur domicile.



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 les mercredis de 9 h à 16 h. Avec leur prescription en main, tous les citoyens ont ainsi accès à une variété de lunettes stylées à bas prix. Le Marchand de Lunettes permet de proposer des lunettes de qualité, garanties, à prix raisonnable avec un service professionnel.

COMMUNICATION

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

LE TRICOTÉ SERRÉ



Le tricoté serré est le bulletin communautaire de La Courtepointe dans lequel l'équipe informe ses membres des différentes activités tenues par l'organisme. Les bulletins de distribution sont accessibles aux membres et à nos partenaires par courriel ou version papier disponible à la réception de La Courtepointe. Quatre numéros ont été produits durant l'année 2022-2023 et nous avons rejoint plus d'une soixantaine de personnes sur le territoire.

PAGE FACEBOOK ET SITE INTERNET

Afin de tenir informer nos membres ou toute autre personne intéressée par l'organisme, nous nous assurons de mettre à jour nos services, sur notre page Facebook et sur notre site Internet.

Nous informons aussi les gens sur des sujets d'actualité (par exemple le déneigement, les mesures sanitaires etc.)
Voici les liens: <https://www.facebook.com/LaCourtepointe1997>
<http://lacourtepointe.net/>

2 000
APPELS
RÉPONDUS

69
MEMBRES

PLUS DE
4000 HEURES
D'INTERVENTION

24
BÉNÉVOLES

1 500
VISITES

50 SEMAINES
D'OUVERTURE

7200 LIVRES
DE DENRÉES
DISTRIBUÉES POUR
DES DÉPANNAGES
ALIMENTAIRES ET
LE FRIGO-PARTAGE

1 200 HEURES
DE BÉNÉVOLAT

1 400 HEURES
D'OUVERTURE

1150 LIVRES DE
DENRÉES CUISINÉES
PAR LES BÉNÉVOLES
ET LES EMPLOYÉS

60 RECETTES EN POT
POUR LES SACS DE
BIENVENUS DE
CHANTELAIT AUX
NOUVELLES MAMANS

1 000 HEURES
D'IMPLICATION
POUR DES PROJETS
COLLECTIFS

100 VISITES PAR JOUR
AU FRIGO-PARTAGE



LA COURTEPOINTE
C'EST MA MAISON

LA COURTEPOINTE
EST MA DEUXIÈME
FAMILLE

QUAND J'AI BESOIN
JE SAIS QUE JE PEUX
ALLER À LA
COURTEPOINTE POUR
DISCUTER AVEC UN
INTERVENANT

LA COURTEPOINTE
C'EST UNE MAISON
DE QUARTIER

MON BÉNÉVOLAT
M'AIDE À SORTIR DE
MA SOLITUDE

J'APPRENDS
TRANQUILLEMENT À
INTÉGRER DES
DISCUSSIONS, À MON
RYHTME

JE ME SENS
TELLEMENT BIEN À
LA COURTEPOINTE



La Courtepointe est membre des organisations et des concertations suivantes :



Comité du Vivre ensemble (et comité de gestion participative du comité Vivre ensemble)

Comité Immigration

Chantier mobilité Sainte-Foy

Chantier se nourrir (et comité exécutif du chantier se nourrir)

PARTENAIRES, COLLABORATEURS ET BAILLEURS DE FOND

Nous souhaitons remercier chaleureusement l'ensemble de nos partenaires et fidèles collaborateurs :



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

