

LA FEUILLE DE THE

Centre La Théière 50+

2901, boul. Saint-Joseph
Lachine, Qc H8S 4B7

514-637-5627 | teapot@theteapot.org



Québec

Lachine
Montréal

Centraide
du Grand Montréal

ALLIÉ

Heures d'ouverture

lundi à vendredi

9h30 à 12h00

&

13h00 à 15h30

Personnel du Bureau

Tamara, directrice générale
tamarap@theteapot.org

Kierra, coordonnatrice administrative
admincoordinator@theteapot.org

Sasha, coordonnatrice des activités
sashac@theteapot.org

Jackie, coordonnatrice des services sociaux (avant : soutien communautaire)
jackiec@theteapot.org

Rebecca, travailleuse au soutien des programmes
rebeccab@theteapot.org

Melissa, coordonnatrice des bénévoles et des relations communautaires
melissam@theteapot.org

Nora, comptable

Frank, transport

Conseil d'Administration

Jane Cowell-Poitras, Présidente

John Pinnell, Vice-président

Noel Castillo, Trésorier

Valerie Clayton, Directrice

Darroch Robertson, Directeur

Margaret Fotiou, Directrice

Lina Lebeau, Directrice

Lise Allard, Directrice

Marie-Josée Boivin, Directrice

Dans ce numéro:

Les mises à jour La Théière	2
Activités d'automne.....	3-4
Événements	
spéciaux/Ateliers.....	5-7
Voyages/Notifications des départements.....	8
Babillard.....	9
Calendrier (sept à nov.).....	10-12

Le Centre est OUVERT

Pour assurer la sécurité de tous (nos membres, employés et animateurs), notre programmation pour la session d'automne est donnée en version hybride (en ligne et en présentiels pour certains de nos cours (voir les détails des cours à la page 2 et 3) Même si vous n'avez pas d'ordinateur, vous pouvez toujours participer par téléphone ou en personne. Que ce soit en personne ou en ligne, La Théière est là! Au plaisir de vous revoir bientôt!

PORTES OUVERTES, ADHÉSION ET INSCRIPTION D'AUTOMNE

Inscription pour septembre, octobre et novembre

Cette année, La Théière organise ses journées portes ouvertes et inscriptions d'automne* (il FAUT nous appeler pour réserver votre présence en personne (inscriptions OBLIGATOIRES)) :

Le 13 au 17 septembre de 9 h 30 à 15 h 30.

N'hésitez pas à passer au Centre pour saluer l'équipe, les bénévoles et, surtout, pour **offrir un don, vous inscrire aux activités, participer dans des cours de démo gratuits et apprendre davantage sur nos services !**

Nous sommes impatients de vous revoir.

N.B. Les membres peuvent également renouveler leur adhésion et s'inscrire aux activités en utilisant notre service en ligne.

IMPORTANT :

- 1) Que vous vous inscriviez en ligne, par téléphone ou en personne, la priorité sera donnée aux premiers membres à s'inscrire.**
- 2) Tous les paiements peuvent être effectués par carte de crédit (plateforme Qidigo), par chèque ou en espèces pour les activités payantes ou votre place sera donnée à quelqu'un sur la liste d'attente.**

**Les lieux sont susceptibles d'être modifiés en fonction des directives sanitaires gouvernementales (masques et distance).*

Renouvellement de l'adhésion

Nous remercions tous nos membres pour leur engagement et leur soutien.

Pour montrer notre appréciation, tous les membres actuels avec une adhésion pour l'année 2020-2021 seront automatiquement mis à jour vers une adhésion 2021-2022, gratuitement.

Cette année, nous accueillons également les nouveaux et anciens membres à un tarif réduit de 20 \$ (le même tarif pour les résidents de Lachine et de l'extérieur de la ville).

La Théière travaille fort pour que la communauté des 50 ans et plus, puisse continuer à recevoir les services essentiels et à rester active, tant qu'en esprit et corps. En tant qu'organisme à but non lucratif, nous sommes toujours reconnaissants des dons de ceux qui apprécient notre travail et veulent le voir se poursuivre.

Nous sommes heureux de vous accueillir au Centre !

Le Centre La Théière est officiellement ouvert pour les activités et services en personne !

Nous sommes heureux d'accueillir à nouveau les membres à La Théière !

Nous vous encourageons tous de venir nous voir.

Nous demandons simplement que les protocoles du COVID soient respectés (ex. : lavage des mains à l'arrivée, distance physique et port du masque sont requis à l'intérieur).

Conformément aux directives gouvernementales, nous sommes actuellement autorisés à accueillir 25 personnes en même temps dans notre centre.

Vous n'avez pas de masque ? Pas d'inquiétude, La Théière peut vous en offrir un jetable pour la durée de votre visite.

Recrutement pour le comité de gouvernance

Nous recherchons un membre qui s'engage à soutenir le mandat des objectifs de gouvernance à La Théière.

Si vous avez une expérience en gestion et en communauté pour conseiller le conseil d'administration sur des questions relatives à la structure et aux processus de gouvernance du conseil, à l'évaluation de l'efficacité du conseil, au recrutement, à la formation et à l'évaluation des membres du conseil, nous avons besoin de VOUS!

Il s'agit d'un comité non décisionnel, les propositions sont recommandées et le président du comité présentera les recommandations au conseil d'administration.

Les projets qui seront travaillés pour cette année fiscale (septembre 2021-juin 2022) comprennent:

- Examiner les règlements administratifs et recommander des révisions au besoin;
- Mener un processus de succession, d'entrevue et recommandation des candidats à l'élection au conseil;
- Annuellement, revoir et conseiller les sections attribuées des politiques et de l'éthique pour assurer leur pertinence
- Finance - nouveau budget et financement

Remarque: les réunions auront lieu une fois par mois, sur la Platform ZOOM.

RESTEZ CONNECTÉ- EN SAVOIR PLUS SUR LA TECHNOLOGIE

Nous comprenons, la technologie peut être déroutante. Mais regardons les choses en face, il est là pour de bon. La bonne nouvelle, c'est que vous n'êtes pas le seul.

Besoin d'aide pour rejoindre un cours Zoom? Votre imprimante ne fonctionne pas bien? Votre téléphone ne fait pas ce que vous voulez? Peu importe le problème, notre équipe d'assistance technique se fera un plaisir de vous aider à tout comprendre, vous simplifiant ainsi la vie. **Nous avons quelques tablettes à prêter aux membres qui n'ont pas d'accès à la technologie. Pas besoin de s'inquiéter, ils sont équipés de ZOOM et d'internet; vous avez juste besoin de vous amuser!**

Pour planifier un rendez-vous individuel avec le soutien technique, veuillez contacter Jackie à jackiec@theteapot.org ou appeler le 514-637-5627. Les rendez-vous peuvent être planifiés du lundi au vendredi (pendant les heures de bureau : 9h à 16h) avec l'un de nos bénévoles de soutien technique.

À noter: le soutien à domicile n'est offert qu'aux membres résidents à Lachine, LaSalle et Dorval. Mais n'importe qui peut recevoir de l'aide par téléphone, alors faites-le savoir à vos amis!

Être au courant de la fraude et des mesures mises en place par La Théière

Au cours des derniers mois, La Théière a effectué de nombreux appels et livraisons à nos membres. Puisque nous sommes une petite équipe, nous utilisons souvent des bénévoles pour nous soutenir. Pour assurer votre sécurité, nos bénévoles subissent une vérification des antécédents. À l'avenir, notre personnel et nos bénévoles adhéreront aux directives suivantes pour vous aider à savoir qu'ils sont vraiment de La Théière :

1. La Théière n'appellera qu'entre nos heures de bureau (du lundi au vendredi de 9h à 16h).
2. La Théière a déjà votre adresse et nous volons confirmer que vous n'avez pas déménagé. Demandez toujours à la personne de dire votre nom au complet, votre numéro de membre et votre adresse avant de lui apporter des corrections.
3. La Théière n'effectuera des livraisons que pendant les heures de bureau.
4. Lorsqu'ils se présenteront à votre porte, le personnel et les bénévoles porteront une lanière avec le mot « Teapot » autour du cou. Si vous ne le voyez pas, demandez-leur de vous le montrer.

Collecte de fonds Fundscrip pour La Théière

The Teapot vend toujours des cartes-cadeaux! C'est une excellente initiative pour soutenir The Teapot sans dépenser d'argent supplémentaire. Collectez des fonds pendant que vous magasinez!

Contactez Rebecca à rebeccab@theteapot.org pour que vos cartes soient commandées et vous soient livrées (résidents de Lachine uniquement) ou découvrez comment vous pouvez commander vos propres cartes en ligne.

Merci d'avance pour votre soutien!

ACTIVITÉS DE LA THÉIÈRE: AUTOMNE 2021

(En ligne avec ZOOM et en personne)

Inscription : 13 AU 17 SEPTEMBRE

1. * Doit être un membre pour participer à nos activités *
2. Le nombre maximal varie par activité. Vous allez recevoir un courriel de confirmation (facture Qidigo) qui vous sera retourné dans les 24 heures par Sasha (Coordonnatrice des activités).
3. Les paiements des activités sont prévus sur notre site internet ou en envoyer un chèque, au **plus tard le 20 septembre** pour ceux inscrit aux activités (\$).

**Les lieux sont susceptibles d'être modifiés en fonction des directives sanitaires gouvernementales ; les activités peuvent se dérouler en personne ou virtuellement si un nouveau confinement est imposé ; veuillez noter que toutes les activités en personne (à l'intérieur) requièrent le porte d'un couvrir-visage et une distance sociale à tout moment et que la capacité pour chaque activité est limitée.*

Services de Soutien	Information
Soins des pieds (À domicile et au centre) • Soins des pieds par des infirmières spécialisées	Avec rendez-vous uniquement *Voir la page 8 pour plus de détails 514-637-5627
Clubs (Activités de loisirs)	Information
Remarque: Les clubs suivants sont en attente: club de bridge, 500 Cartes, scrabble et crib, club de peinture. Nous espérons pouvoir reprendre nos activités sous peu.	
Club de crochet et aiguilles <i>Pas de max.</i> Rencontrez virtuellement d'autres tricoteurs que vous tricotez ou crochetez, vous pouvez vous amuser beaucoup!	lundi, début : 20 sept. 13h00-15h00 , sur l'internet par ZOOM Gratuit/10 semaines
Club de photographie virtuel <i>Pas de max.</i> L'art de prendre des photos	mardi, début: 21 sept. 9h00-11h30 , sur l'internet par ZOOM
Voir le bon côté des choses (LOBS) Une occasion de jouer à des jeux et de discuter de sujets pertinents, tout en se faisant de nouveaux amis. Max. : 25	Un mardi sur deux, début : 21 sept. 11h30-12h30 , sur l'internet par ZOOM et en personne
Ruche d'art <i>Pas de max.</i> Club d'artisanat	Un mardi sur deux, début : 28 sept. 11h30-12h30 , sur l'internet par ZOOM
Cours (Activité éducatives)	Information
Cours d'italien débutant (Niveau: 2) Apprenez une nouvelle langue en lisant, en écrivant et en conversant. <i>Pas de max.</i>	mardi, début : 21 sept. 10h00-11h00 , sur l'internet par ZOOM Gratuit/ 10 semaines
Club de lecture (en soirée) <i>Pas de max.</i> Choisir collectivement un livre, le lire et assister à des discussions guidées sur les lectures.	mardi, début : 21 sept. 19h00-20h00 , sur l'internet par ZOOM Le groupe discute des livres en anglais (\$) paiement pour l'achat des livres est exigé
Bien-être et pleine conscience (\$) Découvrir les pratiques de la pleine conscience et de la méditation pour promouvoir un mode de vie sain. Max. : 25	mercredi, début : 22 sept. 10h00-11h00 , En personne (Salon A); 10 nov. (dans la cafétéria) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines
Groupe de discussion « musique » (\$) Partagez votre amour de la musique, de l'histoire de la musique, des différents genres et compositeurs. Max. : 25	mercredi, début : 22 sept. 13h30-14h30 , sur l'internet par ZOOM et en personne (dans la cafétéria) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines
Groupe de discussion « Thomas More » Sujet : À déterminer Discussion éducative sur un sujet spécifiques Max. : 25	jeudi, début : 14 octobre 10h30-11h30 , En personne (Salon A); 4 et 11 nov. (dans la cafétéria) 15\$ / 8 semaines
Groupe de discussion : « Thé d'après-midi » Sujet : Voyagez autours du monde! Discussion éducative sur un pays différent chaque semaine! <i>Pas de max.</i>	jeudi, début : 23 sept. 11h30-12h30 , sur l'internet par ZOOM Gratuit/ 4 semaines

<p>*NOUVEAU* Numérique en toute sécurité Programme d'apprentissage de la technologie; en partenariat avec La Puce Ressource Informatique. Max. : 10</p>	<p>vendredi, début : 24 sept. 13h00-14h00, Cafétéria Gratuit / 10 semaines</p>
Activités physiques et nutritives*	Information
<p>Remarque: En raison du COVID-19, il aura des activités offertes en personne avec une capacité limitée et d'autres seront offertes virtuellement. Les cours via ZOOM (webinaires) seront enregistrés et seront transmis le lendemain par courriel.</p> <p><i>*Les lieux sont susceptibles d'être modifiés en fonction des directives sanitaires gouvernementales.</i></p> <p>Les maximums : la capacité pour chaque activité en personne est limitée</p>	
<p>Pilâtes (avec Suzanne) (\$) Débutant, entraînement à faible intensité Max. : 25</p>	<p>lundi, début : 20 sept. 10h00-11h00, sur l'internet par ZOOM et en personne (Salon C) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines ; 7\$/1 cours</p>
<p>Tai Chi (avec Florence) (\$) Mouvements doux de niveau débutant à intermédiaire améliorant la santé globale Max. : 25</p>	<p>mardi, début : 21 sept. 10h00-11h00, sur l'internet par ZOOM et en personne (Salon D) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines ; 7\$/1 cours</p>
<p>Aérobic (\$) Niveau débutant-intermédiaire. Danse fitness sur le cardio, la force et la flexibilité Max. : 25</p>	<p>mardi, début : 21 sept. 10h30-11h30, En personne (Salon C) 4\$/1 cours</p>
<p>*NOUVEAU* Danse Prima Niveau débutant-intermédiaire. Un programme en partenariat avec Danse Prima pour rompre l'isolement, développer une meilleure affirmation de soi, se reconnecter à son corps ; pour se sentir bien dans sa tête et dans son corps. Max. : 25</p>	<p>mardi, Dates : 5 oct., 26 oct., 9 nov. et 23 nov. 13h30-14h30, en personne (Cafétéria) Gratuit/ 4 classes <i>*Confirmation des dates fin septembre 2021</i></p>
<p>Pilâtes (avec Suzanne) (\$) Débutant, entraînement à faible intensité avec une barre de danse Max. : 25</p>	<p>mercredi, début : 22 sept. 10h00-11h00, sur l'internet par ZOOM et en personne (Salon D); 6 oct. (à l'extérieur) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines ; 7\$/1 cours</p>
<p>Groupe de marche Niveau débutant-intermédiaire. La Théière s'associe au CPHLSL pour offrir un groupe de marche le long du canal Lachine. Max. : 25</p>	<p>mercredi, début : 22 sept. 10h30-11h30, Rendez-vous à l'extérieur du centre La Théière Gratuit/ 3 semaines</p>
<p>Yoga sur chaise (avec Suzanne) (\$) Débutant – le yoga peut améliorer votre souplesse, votre concentration et votre force. Max. : 25</p>	<p>jeudi, début : 23 sept. 9h00-10h00, sur l'internet par ZOOM et en personne (Salon C); 11 nov. (à l'extérieur) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines ; 7\$/1 cours</p>
<p>Aérobic (\$) Niveau débutant-intermédiaire. Danse fitness sur le cardio, la force et la flexibilité Max. : 25</p>	<p>jeudi, début : 23 sept. 10h30-11h30, En personne (Salon C); 11 nov. (Cafétéria) 4\$/1 cours</p>
<p>*NOUVEAU* Danse latine (avec Mary) (\$) Niveau débutant, danse aérobique conçue pour les aînés Max. : 25</p>	<p>vendredi, début : 24 sept. 11h30-12h30, sur l'internet par ZOOM et en personne (Vieille Brasserie) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines ; 7\$/1 cours</p>

Événements spéciaux et fêtes

**Les lieux sont susceptibles d'être modifiés en fonction des directives sanitaires gouvernementales (masques et distance); il peut s'agir d'une rencontre en personne ou virtuelle (à déterminer ultérieurement).*

Mercredi, 6 octobre: ÉVÉNEMENT DE SENSIBILISATION: L'ACTION DE GRÂCE

L'Action de Grâce est le moment de l'année où l'on se retrouve entre amis et en famille. Contactez-nous pour plus de détails sur ce qui se passera lors de cet événement.

INSCRIPTION DU 13 septembre AU 5 octobre

Heure : 11h30-13h30

Coût : 12\$

Lieu* : Salon C

Max* : À déterminer

Jedi 14 octobre : ÉVÉNEMENT SPÉCIAL : SENSIBILISATION AU CANCER DU SEIN

Afin de souligner le mois de la sensibilisation au cancer du sein, La Théière organise une activité d'exercice spéciale avec Suzanne Reid. Après cet entraînement dynamique d'une heure, nous tirerons au sort nos "prix roses" spéciaux. N'oubliez pas de porter du rose ! Tous les bénéfices de cet événement seront versés à la *Fondation du cancer du sein du Québec*. Il sera possible d'acheter des billets individuellement ou pour les deux activités.

INSCRIPTION DU 13 septembre AU 13 octobre

Heure : 13h00-14h30

Coût : 5\$ (cours) + 5\$ (concours)

Lieu* : Cafétéria

Max.* : 25 personnes (cours)

Vendredi 29 octobre : MAISON HAUNTÉE D'HALLOWEEN

Sortez votre plus beau costume d'Halloween et rejoignez-nous pour la première maison hantée annuelle de La Théière ! Il y aura un concours de costumes, des jeux macabres, des activités effrayantes, des friandises et la diffusion d'un film d'horreur (en anglais).

INSCRIVEZ-VOUS du 13 septembre au 28 octobre

Heure : 13h00-15h00

Coût : 3\$

Lieu* : Cafétéria

Max.* : 25 personnes

Jedi 4 novembre : ÉVÉNEMENT SPÉCIAL : COLLECTE DE FONDS CENTRAIDE

Centraide finance La Théière depuis ses débuts en 1976. C'est l'occasion pour nous de récolter des fonds pour montrer notre appréciation pour le patronage d'une organisation qui a servi les Montréalais pendant déjà 45 ans !

Contactez-nous à l'approche de la date pour plus de détails sur ce qui se passera lors de cet événement.

INSCRIVEZ-VOUS DU 13 septembre AU 3 novembre

Heure : 11h30-12h30

Coût : 8\$

Lieu* : Cafétéria

Max* : 25 personnes

Jedi 11 novembre : ÉVÉNEMENT SPÉCIAL : MON MO-MENT

Novembre est le mois de la sensibilisation à la santé des hommes, et c'est désormais synonyme de *Movember*. Venez montrer votre soutien à la santé des hommes en participant à un Trivia-thon. Du punch, des amuse-bouches et des collations seront fournis. Enfilez votre moustache et rejoignez-nous pour sensibiliser et collecter des fonds pour les cancers de la prostate et des testicules lors de cet événement spécial.

L'argent collecté par cet événement spécial est destiné à la recherche sur le cancer de la prostate et des testicules.

INSCRIVEZ-VOUS DU 13 septembre AU 17 novembre

Heure : 11h30-12h30

Coût : 5\$

Lieu* : Cafétéria

Max.* : 25 personnes

Ateliers

Les ateliers débute au temps indiqués

Comment s'inscrire aux ateliers virtuels?

1. Appelez le **514-637-5627** ou inscrivez-vous directement sur notre site internet dans la section « ateliers » de la plateforme Qidigo.
2. Si l'atelier est virtuel, vous recevrez un courriel ou un appel de **Sasha** la semaine de l'atelier avec un lien ZOOM et/ou un numéro de téléphone pour appeler pour vous joindre à l'atelier (valable

uniquement le jour de l'atelier)

3. Le jour et l'heure de votre atelier choisi, cliquez sur le lien ZOOM ou appelez le numéro de téléphone fourni et vous serez accueilli dans la réunion/atelier virtuel ZOOM.

mardi, le 21 septembre : CAFÉ RENCONTRE

Présentatrices: L'équipe de La Théière

Au cours de cet atelier, les membres seront informés des nouvelles politiques, des procédures modifiées et des préoccupations concernant La Théière et ses activités quotidiennes. Les suggestions générales pour améliorer la Théière sont aussi les bienvenues.

Heure: 13 h 30 à 14 h 30

Coût: Gratuit

Langue: Bilingue

Max. : 25 personnes

Lieu : En personne
(Cafétéria)

jeudi, le 23 septembre : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : LE DEUIL)

Présentatrice: Natalie Segall MA, Thanatologue certifiée, LCC. A.N.N.

Par le biais d'une discussion animée, d'exercices et d'une période de questions et réponses, les participants à cet atelier interactif apprendront à connaître le processus de deuil, seront en mesure de clarifier leurs pensées, leurs sentiments et leurs croyances sur le deuil, et d'explorer leurs attitudes personnelles à l'égard du deuil. De plus, les participants apprendront comment les interventions sont utiles à une personne en deuil et seront en mesure d'identifier les facteurs de risque d'un deuil compliqué.

Heure: 13h 30 à 14h 30

Coût: Gratuit

Langue: Anglais

Lieu : Virtuel sur ZOOM

jeudi, le 30 septembre : CRÉATION D'OBJETS EN PÂTE POLYMÈRE

Présentatrice: Louise Gagné, créatrice d'œuvres en pâte polymère

Venez découvrir comment transformer des objets du quotidien en œuvres d'art avec la pâte polymère dans ce cours de démonstration, des bijoux aux boîtes décoratives à offrir à la famille et aux amis.

Heure: 13 h 30 à 14 h 30

Coût: Gratuit

Langue: Anglais

Max. : 25 personnes

Lieu : En personne
(Cafétéria)

jeudi, le 7 octobre : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : « COACHING » DE VIE)

Présentatrice: Priyantha Kulasinkam, diplômée en ressources humaines et facilitatrice/coach transformationnelle (de vie)

Dans cet atelier, les membres seront informés sur le vieillissement en bonne santé : qui comprend la santé cognitive, émotionnelle et physique. Ils seront également guidés/coachés pour réfléchir à leur propre santé, par le biais du coaching transformationnel.

Heure: 13 h 30 à 14 h 30

Coût: Gratuit

Langue: Anglais

Lieu : Virtuel sur ZOOM

mardi, le 12 octobre : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : POSTURE)

Présentatrice: Suzanne Reid, Animatrice de Pilâtes et de Yoga à La Théière

Venez apprendre ce qu'est une bonne posture, l'importance et les avantages de travailler pour atteindre et maintenir une bonne posture. Plus important encore, vous n'êtes jamais trop vieux pour travailler votre posture.

En ce qui concerne les bonnes postures, le présentatrice discutera des postures DYNAMIQUES (comment marchons-nous et bougeons quotidiennement) et des postures STATIQUES (comment asseyons-nous, tenons-nous debout et dormons-nous).

La façon dont nous nous déplaçons, nous nous asseyons, nous nous tenons debout - notre estime de soi, notre confiance, notre force, notre vigilance, notre inconfort, nos vulnérabilités, nos faiblesses, nos peurs et même notre état d'esprit sont affectés par notre posture.

Heure: 13 h 30 à 14 h 30

Coût: Gratuit

Langue: Bilingue

Max. : 25 personnes

Lieu : En personne
(Cafétéria)

mardi, le 19 octobre : AIDE À LA TECHNOLOGIE #13 (THÈME : ÉVITER LES ESCROQUERIES ET LA FRAUDE EN LIGNE)

Présentatrice : Liz Perrin, Projet Connect de la bibliothèque d'Atwater

Un atelier axé sur certaines escroqueries courantes, des conseils sur la façon de se protéger et de protéger ses appareils, et ce qu'il faut faire si vous pensez avoir été ciblé en ligne. Cet atelier est offert par la bibliothèque d'Atwater grâce au financement du gouvernement du Canada.

Heure: 13 h 30 à 15 h 30

Coût: Gratuit

Langue: Anglais

Lieu : Virtuel sur ZOOM

<p>jeudi, le 21 octobre : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : L'AUDITION) <i>Présentatrice: Vana Artinian, LOBES Lachine</i> Une conférence axée sur l'importance d'une bonne santé auditive et qui vise à briser l'isolement et à rappeler que personne n'est à l'abri d'une perte auditive.</p>	<p>Heure: 13 h 30 à 14 h 30 Coût: Gratuit Langue: Bilingue Lieu : Virtuel sur ZOOM</p>
<p>jeudi, le 28 octobre : DOCUMENT DE PROCURATION <i>Présentatrice: Sarah Dougherty, Educaloi</i> Vous êtes-vous déjà demandé ce que devrait contenir un document de procuration ? Venez apprendre comment vous pouvez utiliser ce document juridique pour obtenir l'aide dont vous avez besoin pour faire avancer les choses. Nous examinerons également les raisons pour lesquelles vous pourriez vouloir en créer un, les étapes à suivre pour le faire, ainsi que des suggestions et des conseils sur ce qu'il faut inclure dans ce document juridique. Cet atelier est offert grâce à un partenariat avec Educaloi, financé en partie par le ministère de la <i>Justice du Canada</i> afin d'offrir des ateliers en anglais aux personnes âgées.</p>	<p>Heure: 13 h 30 à 14 h 30 Coût: Gratuit Langue: Anglais Lieu : Virtuel sur ZOOM</p>
<p>jeudi, le 4 novembre : AIDE À LA TECHNOLOGIE #14 (THÈME : STOCKAGE ET SAUVEGARDE DES DONNÉES) <i>Présentatrice : Liz Perrin, Projet Connect de la bibliothèque d'Atwater</i> Cet atelier portera sur les stratégies de stockage et de sauvegarde des fichiers que vous ne voulez pas perdre. La discussion portera sur les étapes de base pour copier des informations d'un appareil à un autre. Cet atelier est offert par la bibliothèque d'Atwater grâce au financement du gouvernement du Canada.</p>	<p>Heure: 13 h 30 à 15 h 30 Coût: Gratuit Langue: Anglais Lieu : Virtuel sur ZOOM</p>
<p>mardi, le 16 novembre : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : GÉRER UNE SITUATION DE THÉSAURISATION) <i>Présentatrice : Kathleen Murphy, organisatrice professionnelle</i> Cet atelier offre un aperçu approfondi de l'accumulation et la thésaurisation. Nous explorerons la définition du désordre, de l'accumulation, de la thésaurisation situationnelle et de la désorganisation chronique. La présentatrice expliquera comment les professionnels spécialisés et les services de santé peuvent se joindre aux efforts pour aider une personne qui accumule et, en fin de compte, aider à résoudre l'accumulation d'objets et la thésaurisation.</p>	<p>Heure: 13 h 30 à 14 h 30 Coût: Gratuit Langue: Anglais Lieu : Virtuel sur ZOOM</p>
<p>jeudi, le 18 novembre : PRÉPARATION HIVERNALE <i>Présentatrice : Laurence Huneault, Croix-Rouge canadienne</i> Venez apprendre et renforcer vos connaissances sur la préparation à la saison d'hiver et aux tempêtes. Grâce à cet atelier, les membres apprendront à reconnaître les facteurs de risque potentiel et seront mieux préparés à affronter la saison hivernale (qui approche rapidement).</p>	<p>Heure: 13h 30 à 15h 00 Coût: Gratuit Langue: Anglais Lieu : Virtuel sur ZOOM</p>
<p>jeudi, le 25 novembre : ÉVITER ET CONNAÎTRE LA LÉGALITÉ DE LA FRAUDE <i>Présentateur : Alain Deschamps, Educaloi</i> Notre atelier sur la fraude couvrira certaines des tactiques les plus courantes utilisées pour cibler les personnes âgées à domicile et en ligne. Vous apprendrez à reconnaître les escroqueries et à vous protéger ! Nous parlerons également de ce que vous pouvez faire si vous êtes victime d'une escroquerie.</p>	<p>Heure: 13h 30 à 14h 30 Coût: Gratuit Langue: Anglais Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Cafétéria)</p>

VOYAGES

Restez à l'affût des dernières nouvelles concernant les voyages en communiquant avec Sasha
sashac@theteapot.org

Vendredi, le 5 novembre : MONT-TREMBLANT ET DINER

👣👣👣 L'automne est le moment idéal pour se promener dans les rues du village de Mont-Tremblant. Nous nous y rendrons pour la journée afin de profiter du paysage et de parcourir les boutiques du village. Vous pourrez dîner avec les autres membres dans l'un des restaurants locaux (\$) ou apporter votre propre nourriture pour un pique-nique.

Le passeport vaccinale sera exigé au restaurant

INSCRIVEZ-VOUS du 9 septembre au 4 novembre.

Heure: 8h30-17h00

Coût: 15\$

Max: 10 ppl

LIEU: Village Mont-Tremblant

DÉPARTEMENTS DE LA THÉIÈRE : NOTIFICATIONS

Département de soutien communautaire

Soins de pieds à domicile et au centre: sur rendez-vous seulement : (La carte d'adhésion est requise)

Les services de soins de pieds vous sont offerts par des infirmières diplômées (Nancy et Sonia) qui sont spécialisées dans le traitement dont vous avez besoin en matière de soins de pieds. Contactez-nous si vous avez besoin d'un transport vers votre rendez-vous.

Les rendez-vous sont les mardis et vendredis

Le coût de ce service est : 40\$ (à domicile).

Le coût de ce service est : 35\$ (au Centre).

Transport

Des services de transport sont disponibles pour les rendez-vous médicaux et autres besoins de transport.

La Thérière peut offrir des coupons de taxi ou réserver un transport avec un de nos bénévoles. Le prix du transport est déterminé par le total des km x 0,70 \$. Nous avons besoin d'un préavis d'au moins 2 jours. Contactez Jackie pour une soumission de prix.

L'épicerie

L'autobus est de nouveau opérationnel pour notre programme **Magasinage avec nous!** Le lieu où nous faisons l'épicerie alterne entre les épiceries : *Metro, IGA et Maxi*. Pour plus d'informations, appelez La Thérière et demandez pour Rebecca.

Pour ceux qui ne peuvent pas se joindre à nous avec l'autobus, nous proposons toujours notre programme **Magasinage pour vous**. Chaque semaine, un bénévole appellera pour prendre votre commande et l'épicerie **Metro** vous livrera votre commande gratuitement ! Pour plus d'informations, appelez La Thérière et demandez pour Jackie.

La Thérière : (514-637-5627)

Département des bénévoles

À La Thérière, nous pensons que l'éducation est une activité permanente.

Vous aimez donner un coup de main et avoir un impact dans votre communauté ? La Thérière est toujours à la recherche de bénévoles pour accomplir une variété de tâches importantes qui assurent le bon fonctionnement du centre. Les possibilités de bénévolat sont fréquemment mises à jour sur notre site internet et dans notre infolettre hebdomadaire ! Cet automne, nous sommes à la recherche d'un bénévole pour le support technique, d'une personne à tout faire, de visiteurs amicaux, et plus encore.

Personne à tout faire

Vous aimez faire des petits boulots de temps en temps ? La Thérière est à la recherche d'une personne à tout faire pour aider les membres à effectuer des travaux d'entretien et de réparation mineurs dans leur domicile (ex. : changer des ampoules et des détecteurs d'incendie, installation d'air climatisé, déménagement et installation de meubles, réparations de menuiserie et de cloison sèche, petits travaux de peinture, plomberie mineure, etc.). Vous serez remboursé de votre kilométrage de 0,50 \$/km; (engagement de temps : sur demande et disponibilité, pour d'un an).

Soutien technique à domicile et à distance

Connaissez-vous les ordinateurs et souhaitez-vous aider vos pairs ? La Thérière est à la recherche d'un bénévole soutien technique pour aider les membres à soulager l'anxiété liée à la technologie, assister les réunions ZOOM par la plate-forme ou par téléphone, aider les membres à installer, configurer et utiliser des ordinateurs, des tablettes, des imprimantes, des téléphones portables, logiciels et d'autres tâches liées à la technologie afin d'éliminer les barrières technologiques et permettre aux personnes âgées d'utiliser la technologie en toute confiance (engagement de temps : sur demande et disponibilité, d'un an).

**Cela dépend de l'évolution des directives de santé publique*

Veuillez contacter Melissa pour plus d'informations.

Babillard

MISE À JOUR: ACTIVITÉS IMPACTANTES DE COVID

Veillez noter que certains de nos programmes ont été impactés négativement par la COVID-19. Nous allons donc suspendre ces activités: en particulier les dîners d'événements spéciaux, certains clubs (voir la page 3) et nos repas du midi (mardi et jeudi) jusqu'au moment où nous pouvons correctement mettre en œuvre des protocoles pour une expérience sociale sécuritaire et agréable.

Nous nous excusons pour l'inconvénient et espérons pouvoir reprendre nos activités sous peu.

Cordialement,
L'équipe de La Théière

Nouvelle marchandise!

Obtenez votre nouvelle marchandise inspirée de La Théière. (En raison du COVID-19, la marchandise peut être commandée en ligne ou par téléphone et vous être livrée par un bénévole).

Tous les montants récoltés des ventes de «marchandise» serviront aux programmes et activités que nous offrons aux membres de La Théière.

- Couvre-visage La Théière réutilisable 7\$
- Sac Fourre-tout 5\$
- Bouteilles d'eau 7\$
- Ornaments de Noël 5\$
- T-shirts de La Théière 15\$
- Verre réutilisable (20 oz) 6\$
- Bâtons de marche (une paire) 60\$

Merci de votre soutien envers La Théière et nos activités!

ALTÉRATIONS ET RÉPARATIONS

Le service d'altération et retouches de La Théière est de retour !

Nous sommes heureux d'annoncer que notre couturière bénévole est prête à recommencer à faire des retouches !
Veillez noter que les retouches prennent environ 2 semaines.

Liste de prix :

- Ourlet- 5.00\$
- Réparations de boutons- 0.50\$
- Réparations de fermetures éclair 1,00\$
- Remplacement de la fermeture éclair- 5.00\$ (+prix de la nouvelle fermeture éclair)
- Réparations de coutures - 1,00\$
- Altérations- 3,00\$ à 10,00\$.

Veillez contacter Jackie pour les prix et la coordination du rendez-vous.

MESSAGE DE KISHA LE BÉBÉ EST ARRIVÉ !

Chers membres de La Théière,

C'est avec une grande joie que je vous annonce que jeudi, **le 5 août**, mon mari et moi avons accueilli une petite fille en bonne santé, que nous avons nommé **Zuri**. Surprise ! Merci à tous ceux qui ont offert leurs bons vœux, leur générosité et qui ont célébré avec moi lors de l'AGA.

Ma famille grandissante sommes comblés par votre gentillesse et reconnaissants de faire partie de la communauté de La Théière. Nous avons hâte de vous rendre visite bientôt !

Restons ensemble tout en étant séparés

Restez à jour avec les dernières nouvelles de La Théière en recevant nos nouvelles hebdomadaires par courriel (e-Newsletter). Assurez-vous de nous envoyer un courriel et vous serez inscrit sur notre liste d'envoi hebdomadaire.

Envoyez-nous simplement un courriel à:
teapot@theteapot.org

Et n'oubliez pas de visiter votre page Facebook :

« La Théière-The Teapot »

Rejoignez-nous pour savoir nos services actuels et les services qui reprennent graduellement, voir des vidéos d'activités physiques, des énigmes, des activités créatives et bien plus encore!

Un message de notre nouvelle employée

Bonjour à tous !

Je m'appelle Kierra et je suis la nouvelle coordinatrice administrative de La Théière ! Je vais remplacer Kisha pendant son congé de maternité et je suis très heureuse de me joindre à cette équipe formidable. Je viens d'obtenir un baccalauréat dans le département des sciences humaines appliquées de l'Université Concordia. J'ai une passion pour les relations humaines et pour redonner à la communauté, en particulier aux personnes âgées. J'ai commencé mon parcours à La Théière en 2017 en tant que stagiaire au Collège Dawson, et je me retrouve à nouveau ici à travailler pour cette incroyable organisation. J'ai hâte de vous rencontrer tous, une fois qu'il sera sécuritaire de le faire !

septembre 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
6	7	1	2	3
CENTRE FERMÉ <i>Fête du travail</i>		8	9	10
PORTES OUVERTES ET INSCRIPTION (13 au 17 SEPTEMBRE)				
13	14	15	16	17
20 10h00-Pilâtes (webinaire/en personne) 13h00- VIRTUEL: Club de tricot	21 9h00-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (webinaire/en personne) 10h00- VIRTUEL: Cours d'italien 10h30- Aérobie (en personne) 11h30- VIRTUEL: LOBS 13h30 – ATELIER Virtuel: Café Rencontre 19h00- VIRTUEL : Club de lecture	22 10h00- Groupe de bien-être 10h00-Pilâtes (webinaire/en personne) 10h30- Groupe de marche 13h30-VIRTUEL: Groupe de discussion (musique)	23 9h00- Yoga sur chaise (webinaires/en personne) 10h30- Aérobie (en personne) 11h30-VIRTUEL: Thé en après-midi 13h30 – ATELIER Virtuel: Le deuil	24 11h30 – Danse latine (webinaires/en personne) 13h00- Numérique en toute sécurité
27 10h00-Pilâtes (webinaire/en personne) 13h00- VIRTUEL: Club de tricot	28 9h00-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (webinaire/en personne) 10h00- VIRTUEL: Cours d'italien 10h30- Aérobie (en personne) 11h30- VIRTUEL: Ruche d'art 19h00- VIRTUEL : Club de lecture	29 10h00- Groupe de bien-être 10h00-Pilâtes (webinaire/en personne) 10h30- Groupe de marche 13h30-VIRTUEL: Groupe de discussion (musique)	30 9h00- Yoga sur chaise (webinaires/en personne) 10h30- Aérobie (en personne) 11h30-VIRTUEL: Thé en après-midi 13h30 – ATELIER Virtuel: Création de bijoux	

octobre 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				1 11h30 – Danse latine (webinaires/en personne) 13h00- Numérique en toute sécurité
4 10h00-Pilâtes (webinaire/en personne) 13h00- VIRTUEL: Club de tricot	5 9h00-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (webinaire/en personne) 10h00- VIRTUEL: Cours d'italien 10h30- Aérobie (en personne) 11h30- VIRTUEL: LOBS 13h30- Prima Danse 19h00- VIRTUEL : Club de lecture	6 10h00- Groupe de bien-être 10h00-Pilâtes (webinaire/en personne) (EXTÉRIEUR) 10h30- Groupe de marche (ANNULÉ) 11h30- Événement : Action de Grâce 13h30-VIRTUEL: Groupe de discussion (musique)	7 9h00- Yoga sur chaise (webinaires/en personne) 10h30- Aérobie (en personne) 11h30-VIRTUEL: Thé en après-midi 13h30 – ATELIER Virtuel: Coaching de vie	8 11h30 – Danse latine (webinaires/en personne) 13h00- Numérique en toute sécurité
11 CENTRE FERMÉ <i>Action de Grâce</i>	12 9h00-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (webinaire/en personne) 10h00- VIRTUEL: Cours d'italien 10h30- Aérobie (en personne) 11h30- VIRTUEL: Ruche d'art 13h30 – ATELIER Virtuel: Posture 19h00- VIRTUEL : Club de lecture	13 10h00- Groupe de bien-être 10h00-Pilâtes (webinaire/en personne) 10h30- Groupe de marche 13h30-VIRTUEL: Groupe de discussion (musique)	14 9h00- Yoga sur chaise (webinaires/en personne) 10h30- Thomas More 10h30- Aérobie (en personne) 11h30-VIRTUEL: Thé en après-midi 13h00- Événement Spécial: Cancer du sein	15 11h30 – Danse latine (webinaires/en personne) 13h00- Numérique en toute sécurité
18 10h00-Pilâtes (webinaire/en personne) 13h00- VIRTUEL: Club de tricot	19 9h00-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (webinaire/en personne) 10h00- VIRTUEL: Cours d'italien 10h30- Aérobie (en personne) 11h30- VIRTUEL: LOBS 13h30 – ATELIER Virtuel: Aide à la technologie #13 19h00- VIRTUEL : Club de lecture	20 10h00- Groupe de bien-être 10h00-Pilâtes (webinaire/en personne) 10h30- Groupe de marche 13h30-VIRTUEL: Groupe de discussion (musique)	21 9h00- Yoga sur chaise (webinaires/en personne) 10h30- Thomas More 10h30- Aérobie (en personne) 13h30 – ATELIER Virtuel: L'audition	22 11h30 – Danse latine (webinaires/en personne) 13h00- Numérique en toute sécurité
25 10h00-Pilâtes (webinaire/en personne) 13h00- VIRTUEL: Club de tricot	26 9h00-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (webinaire/en personne) 10h00- VIRTUEL: Cours d'italien 10h30- Aérobie (en personne) 11h30- VIRTUEL: Ruche d'art 13h30- Prima Danse 19h00- VIRTUEL : Club de lecture	27 10h00- Groupe de bien-être 10h00-Pilâtes (webinaire/en personne) 13h30-VIRTUEL: Groupe de discussion (musique)	28 9h00- Yoga sur chaise (webinaires/en personne) 10h30- Thomas More 10h30- Aérobie (en personne) 13h30 – ATELIER Virtuel: Document de Procuration	29 11h30 – Danse latine (webinaires/en personne) 13h00- Maison hantée d'Halloween

novembre 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 10h00-Pilâtes (webinaire/en personne) 13h00- VIRTUEL: Club de tricot	2 9h00-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (webinaire/en personne) 10h00- VIRTUEL: Cours d'italien 10h30- Aérobie (en personne) 11h30- VIRTUEL: LOBS 19h00- VIRTUEL : Club de lecture	3 10h00- Groupe de bien-être 10h00-Pilâtes (webinaire/en personne) 13h30-VIRTUEL: Groupe de discussion (musique)	4 9h00- Yoga sur chaise (webinaires/en personne) 10h30- Thomas More (CAF.) 11h30- Événement Spécial: Centraide 13h30 – ATELIER Virtuel: Aide à la technologie #14	5 8h30- VOYAGE : Mont-Tremblant 11h30 – Danse latine (webinaires/en personne) 13h00- Numérique en toute sécurité
8 10h00-Pilâtes (webinaire/en personne) 13h00- VIRTUEL: Club de tricot	9 9h00-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (webinaire/en personne) 10h00- VIRTUEL: Cours d'italien 10h30- Aérobie (en personne) 11h30- VIRTUEL: Ruche d'art 13h30- Prima Danse 19h00- VIRTUEL : Club de lecture	10 10h00- Groupe de bien-être (CAF.) 10h00-Pilâtes (webinaire/en personne) 13h30-VIRTUEL: Groupe de discussion (musique)	11 9h00- Yoga sur chaise (CAF.) (webinaires/en personne) 10h30- Thomas More (CAF.) 10h30- Aérobie (en personne) (CAF.) 11h30- Événement Spécial: Mon Mo-moment	12 11h30 – Danse latine (webinaires/en personne) 13h00- Numérique en toute sécurité
15 10h00-Pilâtes (webinaire/en personne) 13h00- VIRTUEL: Club de tricot	16 9h00-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (webinaire/en personne) 10h00- VIRTUEL: Cours d'italien 10h30- Aérobie (en personne) 11h30- VIRTUEL: LOBS 13h30 – ATELIER Virtuel: La thésaurisation 19h00- VIRTUEL : Club de lecture	17 10h00- Groupe de bien-être 10h00-Pilâtes (webinaire/en personne) 13h30-VIRTUEL: Groupe de discussion (musique)	18 9h00- Yoga sur chaise (webinaires/en personne) 10h30- Thomas More 10h30- Aérobie (en personne) 13h30 – ATELIER Virtuel: Préparation hivernale	19 11h30 – Danse latine (webinaires/en personne) 13h00- Numérique en toute sécurité
22 10h00-Pilâtes (webinaire/en personne) 13h00- VIRTUEL: Club de tricot	23 9h00-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (webinaire/en personne) 10h30- Aérobie (en personne) 10h00- VIRTUEL: Cours d'italien 11h30- VIRTUEL: Ruche d'art 13h30- Prima Danse 19h00- VIRTUEL : Club de lecture	24 10h00- Groupe de bien-être 10h00-Pilâtes (webinaire/en personne) 13h30-VIRTUEL: Groupe de discussion (musique)	25 9h00- Yoga sur chaise (webinaires/en personne) 10h30- Thomas More 10h30- Aérobie (en personne) 13h30 – ATELIER Virtuel: La Fraude	26 11h30 – Danse latine (webinaires/en personne) 13h00- Numérique en toute sécurité
29 Cours de remplacement 10h00-Pilâtes (webinaire/en personne) 13h00- VIRTUEL: Club de tricot	30 Cours de remplacement 13h00- Numérique en toute sécurité			