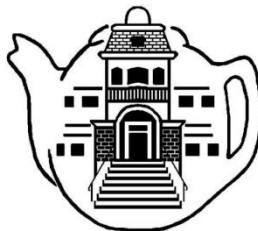


LA FEUILLE DE THE

Centre La Théière 50+
2901, boul. Saint-Joseph
Lachine, Qc H8S 4B7
514-637-5627 | teapot@theteapot.org



**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

Michelle, travailleuse des technologies et au soutien du Centre
csj@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'hiver.....	3-4
Événements spéciaux/Ateliers/ Voyages.....	5-7
Notifications des départements.....	8
Babillard.....	9
Calendrier (déc. à fév.).....	10-12

INSCRIPTION D'HIVER

Inscription pour décembre, janvier et février

Cette année, La Théière organise sa journée d'inscription d'hiver en personne* (il FAUT nous appeler pour réserver votre présence en personne (inscriptions OBLIGATOIRES)) :

1^e décembre 2021 (9h30-15h30)
Dans la Cafétéria

Inscriptions en ligne ou en personne SEULEMENT (1 déc.)

Exception : L'inscription pour les ateliers va débuter le 3 décembre à 9h30 en appelant ou en ligne via Qidigo

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

Temps des fêtes - Fermeture du Centre

Le Centre La Théière 50+ sera fermé pour le temps des fêtes

Du 24 décembre 2021 au 4 janvier 2022

Joyeuses fêtes et bonne année de La Théière!

Nous allons vous revoir le 5 janvier, dans le nouvel an!

PROCÉDURE EN CAS DE TEMPÊTE HIVERNALE

En cas de conditions météorologiques extrêmes, nous conseillons à nos membres, clubs, participants au programme de repas et boutiques d'utiliser les procédures suivantes.

- 1) Faites attention aux fermetures d'école - Si plusieurs écoles sont fermées en raison de la météo, le centre sera également fermé.
- 2) Appelez le centre pour vérifier si nous sommes ouverts. Ne raccrochez pas tant que vous n'avez pas atteint le répondeur, celui-ci vous informera si le centre est fermé.
- 3) Un courriel électronique sera envoyé aux membres abonnés au bulletin électronique (E-Newsletter) pour les informer de la fermeture du centre.
- 4) Veuillez écouter la radio (CJAD 800AM ou RADIO CANADA 95.1FM). Des annonces seront faites concernant les fermetures.
- 5) Utilisez toujours votre propre jugement. Si les conditions météorologiques sont dangereuses, restez chez vous.

Remarque: Un jour de rattrapage ou un remboursement sera établi pour les cours d'activité physique payés en raison de la fermeture lors d'une tempête. Veuillez consulter la coordonnatrice des activités pour obtenir un remboursement (si applicable).

Nous sommes heureux de vous accueillir au Centre !	Mise à jour du Centre
<p>Le Centre La Théière est officiellement ouvert pour les activités et services en personne !</p> <p>Nous sommes heureux d'accueillir à nouveau les membres à La Théière !</p> <p>Nous vous encourageons tous de venir nous voir.</p> <p>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).</p> <p>Conformément aux directives gouvernementales, nous sommes actuellement autorisés à accueillir 25 personnes en même temps dans notre centre.</p> <p>Vous n'avez pas de masque ? Pas d'inquiétude, La Théière peut vous en offrir un jetable pour la durée de votre visite.</p>	<p>Vous avez peut-être remarqué que la porte de notre bureau est fermée. Nous sommes sensibles à vous et voulons vous rassurer que nous sommes disponibles pour prendre le temps de vous rencontrer dans le casse-croûte (cafétéria).</p> <p>En raison de la pandémie et des nombreux appels téléphoniques de la communauté, nous réduisons le nombre de personnes dans le petit bureau pour des raisons de sécurité et de confidentialité.</p> <p>Nous vous encourageons à prendre rendez-vous avec n'importe quel membre du personnel si nécessaire. N'hésitez pas non plus à vous rendre à la réception afin que l'on puisse venir vous rencontrer dans le casse-croûte. Nous vous remercions de votre collaboration et apprécions votre patience.</p> <p>Important : Si vous appelez La Théière, veuillez noter que nous pouvons prendre jusqu'à trois (3) jours ouvrables pour vous rappeler.</p>

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 Michelle à csj@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 résidants 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. Notre personnel et nos bénévoles adhèrent 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 9h30 à 15h30).
2. La Théière a déjà votre adresse et nous voulons confirmer que vous n'avez pas déménagé. Demandez toujours à la personne de dire votre nom au complet 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: HIVER 2021-2022

(En ligne avec ZOOM et en personne)

Inscription : 1 décembre 2021 (9h30-15h30)

- * Doit être un membre pour participer à nos activités *
- 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).
- Les paiements des activités sont prévus sur notre site internet ou par un chèque, lors de l'inscription 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 requièrent le porte d'un couver-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
Veillez noter qu'en raison de la pandémie de COVID-19, ces clubs ne se réuniront pas en personne pour la session d'hiver 2022 jusqu'à nouvel ordre : Bridge, 500 cartes, Scrabble et Cribbage.	
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 : 6 déc. *PAS DE RENCOTRE : 13 DÉC.* 13h00-15h00 , sur l'internet par ZOOM
Club de photographie virtuel <i>Pas de max.</i> L'art de prendre des photos	mardi, début: 7 déc. *PAS DE RENCOTRE : 14 DÉC.* 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. <i>Pas de max.</i>	Un mardi sur deux, début : 14 déc. 11h30-12h30 , sur l'internet par ZOOM
Ruche d'art Max. : 25 Club d'artisanat	Un mardi sur deux, début : 21 déc. 10h30-12h30 , hybride; sur l'internet par ZOOM
Cours (Activité éducatives)	Information
Groupe de discussion « musique » (\$) Partagez votre amour de la musique, de l'histoire de la musique, des différents genres et compositeurs. <i>Pas de max.</i>	lundi, début : 10 janvier 19h00-20h00 , sur l'internet par ZOOM 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines; 7\$/cours
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 : 11 janvier 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	**ANNULÉ** mercredi, début : 12 janvier 10h00-11h30 , En personne (Salon A) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines; 7\$/cours
Groupe de discussion : « Thé d'après-midi » <i>Sujet : Voyagez autours du monde!</i> Discussion éducative sur un pays différent! <i>Pas de max.</i>	mercredi, début : 12 janvier 11h30-12h00 , sur l'internet par ZOOM Gratuit/ 7 semaines
Café conversationnel Vous souhaitez développer et améliorer votre anglais ? Ce club est fait pour vous ! Les membres apprendront à le faire par le biais de discussions guidées. Max. : 15	mercredi, début : 12 janvier 15h30-16h30 , En personne (Cafétéria) Gratuit/ 10 semaines
Groupe de discussion « Thomas More » Sujet : Exploration du Canada à travers les arts Discussion éducative sur un sujet spécifique <i>Pas de max.</i>	jeudi, début : 20 janvier 10h30-11h30 , sur l'internet par ZOOM 20\$ / 10 semaines
Vers le numérique Programme d'apprentissage de la technologie Max. : 10	*REMIS AU PRINTEMPS 2022* vendredi, début : 14 janvier 13h00-14h00 , Cafétéria; Gratuit / 10 semaines

Activités physiques et nutritives***Information**

Remarque: En raison du COVID-19, il aura des activités offertes UNIQUEMENT virtuellement. Les cours via ZOOM (webinaires) seront enregistrés et seront transmis le lendemain par courriel.

Les lieux sont susceptibles d'être modifiés sans préavis

Les maximums : la capacité pour chaque activité en personne est limitée

VIRTUEL Pilâtes (avec Suzanne) (\$) Débutant , entraînement à faible intensité	lundi, début : 10 janvier 10h00-11h00 , sur l'internet par ZOOM 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines consécutives ; 7\$/1 cours
VIRTUEL Tai Chi (avec Florence) (\$) Mouvements doux de niveau débutant à intermédiaire améliorant la santé globale	mardi, début : 11 janvier 10h00-11h00 , sur l'internet par ZOOM 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines consécutives ; 7\$/1 cours
VIRTUEL Aérobie (avec Tina) (\$) Niveau débutant-intermédiaire . Danse fitness sur le cardio, la force et la flexibilité	mardi, début : 18 janvier 10h30-11h30 , sur l'internet par ZOOM 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines consécutives; 7\$/1 cours
VIRTUEL Pilâtes (avec Suzanne) (\$) Débutant , entraînement à faible intensité	mercredi, début : 12 janvier 10h00-11h00 , En personne (Salon D) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines consécutives ; 7\$/1 cours
VIRTUEL Yoga sur chaise (avec Suzanne) (\$) Débutant – le yoga peut améliorer votre souplesse, votre concentration et votre force.	jeudi, début : 13 janvier 9h00-10h00 , En personne (Salon C) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines consécutives; 7\$/1 cours
VIRTUEL Aérobie (avec Tina) (\$) Niveau débutant-intermédiaire . Danse fitness sur le cardio, la force et la flexibilité	jeudi, début : 20 janvier 10h30-11h30 , sur l'internet par ZOOM 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines consécutives; 7\$/1 cours
VIRTUEL Danse latine/ Zumba Gold (\$) Niveau débutant-intermédiaire , danse aérobique conçue pour les aînés	vendredi, début : 14 janvier 10h30-11h30 , sur l'internet par ZOOM 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines consécutives; 7\$/1 cours

Événements spéciaux

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

jeudi, le 9 décembre : DÎNER DU TEMPS DES FÊTES Célébrez le temps des fêtes avec les autres membres de La Théière lors de notre dîner annuel. Habillez-vous de vos chandails laids préférés et vous pourriez gagner une douce surprise ! Nous allons profiter d'un dîner de dinde avec tous les accompagnements ! INSCRIPTION DU 1er DÉCEMBRE AU 8 DÉCEMBRE	Heure : 11h30-13h30 Coût : 15\$ Lieu* : Salon C Min. : 15 personnes Max* : 50 personnes
lundi, 14 février: DÎNER SAINT-VALENTIN C'est le moment de répandre l'amour ! Portez du rouge ou du rose alors que nous célébrons la Saint-Valentin avec un repas surprise et des jeux. INSCRIPTION DU 1er DÉCEMBRE AU 11 FÉVRIER	Heure : 11h30-13h30 Coût : 10\$ Lieu* : Cafétéria Min. : 15 personnes Max.* : 25 personnes

Ateliers

Les ateliers débute au temps indiqués

Comment s'inscrire aux ateliers virtuels? (À partir du 3 déc.)

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 7 décembre : L'AUDITION, C'EST UNE PRIORITÉ!

Présentatrice : Marie-Josée Taillefer, Ambassadrice LOBS

Dans cet atelier, la présentatrice parlera de son expérience et de son parcours dans le domaine de l'audition. Elle offrira également des conseils et des stratégies pour sensibiliser l'ensemble de la population aux impacts de la perte auditive et à l'importance de la sensibilisation. Une conférence touchante et instructive, qui rappelle que personne n'est à l'abri d'une perte auditive.

Heure: 13h00 à 14h00

Coût: Gratuit

Langue: Français

Lieu : Virtuel sur ZOOM

jeudi, le 9 décembre : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : LES TYPES DE PAPIER ET LEUR DURÉE DE VIE ; partie 1)

Présentateur : Kathleen Murphy, organisatrice professionnelle

Cet atelier vous fera réfléchir aux types de papiers que vous avez accumulés au fil des ans. Les membres exploreront diverses catégories de documents, ainsi que les délais pour les conserver et/ou les déchiqueter. Voici quelques exemples : factures de services publics, cartes de vœux et déclarations de revenus. Nous examinerons les raisons pour lesquelles nous pouvons nous attacher à la paperasse et craindre de nous débarrasser de documents.

Heure: 13h30 à 14h30

Coût: Gratuit

Langue: Anglais

Lieu : Virtuel sur ZOOM

jeudi 16 décembre : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : TROP DE PAPIERS; partie 2)

Présentateur : Kathleen Murphy, organisatrice professionnelle

Vous vous sentez désorganisé et vous en avez assez de voir vos papiers empilés dans votre maison, dans des tiroirs, dans des classeurs surchargés, au sous-sol ou dans des unités d'entreposage? Dans cet atelier, les participants apprendront comment commencer à réduire et à organiser leurs papiers. L'animatrice présentera une méthode éprouvée pour rassembler, trier, classer et étiqueter les dossiers et les chemises afin de créer un système de classement de base. Une démonstration visuelle, utilisant des ressources et des outils d'organisation, du processus de création d'un système de classement sera également présentée.

Heure: 13h30 à 14h30

Coût: Gratuit

Langue: Anglais

Lieu : Virtuel sur ZOOM

mardi, le 11 janvier : CAFÉ ENSEMBLE (anciennement : 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: 13h30 à 14h30

Coût: Gratuit

Langue: Bilingue

Lieu : Virtuel sur ZOOM

jeudi, le 13 janvier : LES BASES DU ZÉRO DÉCHET

Présentatrice : Sandrine Tessier, Coordinatrice des communications GRAME

Le mouvement zéro déchet a suscité beaucoup d'intérêt au cours de la dernière décennie, les questions environnementales étant au cœur de l'actualité et de la politique. Même si cette démarche ressemble parfois à une montagne infranchissable, les principes du zéro déchet sont assez faciles à intégrer dans votre quotidien, si vous savez par où commencer ! Rejoignez-nous pour en savoir plus sur les fondements de ce mouvement et profiter des quelques conseils d'expertes!

Heure: 13h30 à 15h30

Coût: Gratuit

Langue: Anglais

Lieu : Virtuel sur ZOOM

jeudi, le 27 janvier : AUGMENTER LA RÉSILIENCE ET DÉVELOPPER CES CONNEXIONS SOCIALES

Heure: 13h30 à 15h00

Coût: Gratuit

<p>Présentatrice : <i>Sasha, coordonnatrice des activités</i> À partir de ma formation en continue avec l'Association canadienne pour la santé mentale, j'aimerais partager avec vous certaines des découvertes que j'ai faites pour aider la communauté de 50 ans et plus à développer leur résilience et à accroître leurs relations sociales afin de mener à une communauté de La Théière plus inclusive.</p> <p>*Cet atelier sera à nouveau offert en personne lors de notre session de printemps (mars-mai 2022)*.</p>	<p>Langue: Bilingue Lieu : Virtuel sur ZOOM</p>
<p>jeudi, le 3 février : CAUSERIE HISTORIQUE – LE MUSÉE AU TEMPS DU MANOIR Présentateur : <i>Julien Bouchard, Agent des programmes éducatifs, Musée Lachine</i></p> <p>Dans une ambiance conviviale découvrez l'histoire de la Maison Le Ber-Le Moyne, la plus ancienne maison complète sur l'île de Montréal. Par la présentation de photographies d'archives et de reproductions d'artéfacts, apprenez en plus sur l'histoire de Lachine par l'entremise de l'histoire de cette maison construite en 1669. Une attention plus particulière sera portée à l'histoire de la maison au 20e siècle, alors que celle-ci est acquise par la municipalité et devient connue sous le nom du Manoir Lachine. Venez vous remémorer et partager vos souvenirs !</p>	<p>Heure: 13h30 à 14h30 Coût: Gratuit Langue: Français Lieu : Virtuel sur ZOOM</p>
<p>jeudi, le 17 février : SUIVI AVEC LA CROIX ROUGE CANADIENNE Présentatrice : <i>Laurence Huneault, Croix-Rouge canadienne</i></p> <p>Il s'agit d'un atelier de suivi de celui que nous avons eu en novembre 2021. Joignez-vous à nous pour explorer des sujets supplémentaires sur la sécurité à domicile.</p>	<p>Heure: 13 h 30 à 14 h 30 Coût: Gratuit Langue: Anglais Lieu : Virtuel sur ZOOM</p>
<p>mardi, le 22 février : URGENCES MÉDICALES CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES Présentatrice : <i>Rebecca, travailleuse de soutien du programme</i></p> <p>Vous êtes-vous déjà demandé ce qu'il faut faire pour se préparer à une urgence médicale ? Venez apprendre les bases pour appeler le 911, distinguer les crises cardiaques des accidents vasculaires cérébraux, prendre soin des blessures et des infections de la peau et gérer un saignement de nez. *Cet atelier sera à nouveau proposé en français lors de notre session de printemps (mars-mai 2022).</p>	<p>Heure: 13h30 à 15h00 Coût: Gratuit Langue: Anglais Lieu : Virtuel sur ZOOM</p>
<p>mercredi, le 23 février : DE ISOLATION SOCIALE AU BIEN-ÊTRE (CHEP) Présentatrice : <i>Dr. Darla Fortune, professeur à l'Université Concordia</i></p> <p>Joignez-vous à La Théière alors que nous nous connectons avec différents organismes à travers le Québec pour apprendre comment passer de l'isolement social et de la solitude à un sentiment d'appartenance et de bien-être.</p>	<p>Heure: 13 h 30 à 15h00 Coût: Gratuit Langue: Anglais Lieu : Virtuel sur ZOOM</p>
<p>jeudi, le 20 janvier : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉS (SUJET : COACHING DE VIE #2) Présentateur : <i>Priyantha Kulasinkam, Relations humaines et facilitatrice/coach transformationnelle</i></p> <p>Dans cette deuxième partie de l'atelier sur le coaching de vie et le vieillissement en santé, les membres recevront des informations supplémentaires sur leur santé cognitive, émotionnelle et physique. L'atelier comprendra des activités et des outils que les participants pourront utiliser pour leur bien-être. Comme c'est la nouvelle année (2022), il sera possible de discuter également sur la création d'objectifs et sur les moyens d'assurer leur suivi.</p>	<p>Heure: 13h30 à 14h30 Coût: Gratuit Langue: Anglais Lieu : Virtuel sur ZOOM</p>
<p>jeudi, le 24 février : AIDE À LA TECHNOLOGIE #15 (THÈME : COMPRENDRE LES EMPREINTES NUMÉRIQUES ET LA SANTÉ NUMÉRIQUE) Présentatrice : <i>Fran Vargas, Projet Connect de la bibliothèque d'Atwater</i></p> <p>Un atelier axé sur la compréhension des informations qui font partie de notre empreinte numérique et sur l'exploration de certaines stratégies pour y remédier. 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>

NOUVEAU PROJET : CAUSERIE TECHNO

Joignez-vous à notre groupe Causerie Techno, où vous pourrez prendre un café et parler de technologie avec Michelle et notre équipe de bénévoles techniques. Ce projet vise à aider les membres à rester connectés avec leurs amis, à en savoir plus sur leurs ordinateurs portables, téléphones et tablettes et à améliorer leur culture numérique générale.

Si vous êtes intéressé par cet atelier, contactez Michelle à l'adresse csj@theteapot.org

VOYAGES

Note : Le passeport vaccinal est exigé pour tous les voyages non essentiels de La Théière

lundi, le 13 décembre : SALON DES MÉTIERS D'ART



Vous cherchez un cadeau unique pour les fêtes de fin d'année ? La Théière se rend au Salon des métiers d'art du Québec (SMAQ) qui accueillera 350 exposants venus des quatre coins du Québec, du Canada et du monde. Vous trouverez forcément un bel objet artisanal pour vous, vos amis ou vos proches. Un vestiaire sera également disponible sur place (\$). Nous serons en partenariat avec le Centre Multi-Ressource Lachine (CMRL) pour ce voyage.

INSCRIPTION EN PERSONNE OU EN LIGNE DU 1 DÉCEMBRE AU 10 DÉCEMBRE

Heure: 13h00-16h00

Coût: 10\$

Min. : 10 personnes

LIEU: Palais des congrès de Montréal

vendredi, le 17 décembre : VISITE DES LUMIÈRES DE NOËL

Montez dans l'autobus de La Théière et joignez-nous alors que nous parcourons Montréal pour admirer les décorations et les lumières de Noël. Nous nous arrêterons pour boire du chocolat chaud et/ou du café (\$) à la fin de la soirée.

INSCRIPTION EN PERSONNE OU EN LIGNE DU 1 DÉCEMBRE AU 16 DÉCEMBRE

Heure: 18h30-20h30

Coût: 10\$

Min. : 10 personnes

Max: 20 personnes

LIEU: Montréal

vendredi, le 21 janvier : MUSÉE DES BEAUX-ARTS



Rejoignez-nous pour prendre le temps d'explorer les expositions permanentes (des œuvres de l'ère de la Renaissance à l'art moderne) du musée des Beaux-arts. Grâce à l'achat de billets à l'avance, nous pourrions explorer les expositions de manière plus intime.

INSCRIVEZ-VOUS EN PERSONNE OU EN LIGNE DU 1 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Heure: À déterminer

Coût: 34\$

Min. : 10 personnes

Max: 20 personnes

LIEU: Montréal

mardi, le 8 février : DÎNER ET SORTIE AU CINÉMA

Venez avec nous pour un dîner en dehors de la ville (\$) puis pour une sortie cinéma au Cineplex Odeon (dans le centre commercial Angrignon).

INSCRIVEZ-VOUS EN PERSONNE OU EN LIGNE DU 1er DÉCEMBRE AU 7 FÉVRIER

Heure: 11h30-16h00

Coût: 24\$

Min. : 10 personnes

Max: 20 personnes

LIEU: LaSalle

Département de soutien communautaire

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

La clinique : Soins des pieds est de retour au centre **les mardis (Nancy) et les vendredis (Sonia) sur rendez-vous**. Le transport est disponible sur demande. Des rendez-vous à domicile sont également disponibles pour ceux qui en ont besoin. Pour plus d'informations, appelez Jackie.

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

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

Appels et visites amicales

Vous vous sentez isolé et vous cherchez à rencontrer quelqu'un de nouveau ? Alors nos visites et appels amicaux sont peut-être faits pour vous ! Pour commencer, appelez Rebecca et elle vous mettra en contact avec un bénévole.

Transport

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

La Théière 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 Théière 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 Théière et demandez pour Jackie.

Numéro de téléphone La Théière : (514-637-5627)

Département des bénévoles

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

Vous aimez donner un coup de main et avoir un impact dans votre communauté ? La Théière est toujours à la recherche de bénévoles pour effectuer une variété de tâches importantes qui assurent le bon fonctionnement du centre. Les possibilités de bénévolat sont fréquemment mises à jour sur notre site web et dans notre lettre d'information. Cet hiver, nous sommes à la recherche d'un animateur de voyage, d'un bénévole pour le soutien technique, d'une personne à tout faire, d'accompagnateurs, d'aides pour les événements spéciaux, et bien plus encore !

Soutien technique à domicile et à distance

Connaissez-vous les ordinateurs et souhaitez-vous aider vos pairs ? La Théière 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).

Veillez contacter Melissa pour plus d'informations.

Babillard

ALTÉRATIONS ET RÉPARATIONS

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

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.

Un message de notre « nouvelle » employée

Bonjour à tous !

J'ai eu le plaisir de rencontrer plusieurs d'entre vous depuis juillet, lorsque j'ai commencé à travailler à la Théière. J'ai le plaisir de vous annoncer que je vais rester à la Théière en tant que travailleuse de soutien à la technologie et au centre ! J'ai hâte de rencontrer d'autres personnes (en ligne ou en personne) !

J'adore lire pendant mon temps libre, alors si vous avez une bonne recommandation de livre, n'hésitez pas à la partager avec moi !

-Michelle

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\$ ***En stock***
- 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\$
- Crayon à l'encre La Théière 2\$ ***NOUVEAU***

Merci de votre soutien envers La Théière et nos activités!

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!

La Boutique est de retour !

Nous sommes heureux d'annoncer que La Boutique est de retour **les mercredis de 9h30 à 12h00**. Apportez votre petite monnaie et profitez de l'occasion pour découvrir des vêtements, des accessoires, des bijoux, des articles ménagers, des objets de décoration et bien plus encore ! Ouvert au grand public. **Argent comptant seulement.**

Aidez-nous à faire passer le mot en le disant à vos voisins, vos amis et votre famille !

IMPORTANT : Si vous souhaitez faire don d'articles, veuillez prendre rendez-vous avec Melissa au 514-637-5627 ou à melissam@theteapot.org. Veuillez noter que **nous n'acceptons pas** les livres, les appareils électroniques, ni de gros articles.

Veillez noter que La Boutique sera fermée le 1er décembre, le 15 décembre, le 29 décembre et le 5 janvier. Merci de votre compréhension !

DECEMBRE 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1 PAS DE BOUTIQUE INSCRIPTION D'HIVER (CAFÉTÉRIA) 9h30-15h30	2	3 10h00- Jeux de société matinaux
6 12h30- Club de bridge 13h00- VIRTUEL: Club de tricot	7 9h00-VIRTUEL: Club de photo 11h30- VIRTUEL: LOBS 13h00 – ATELIER Virtuel: L'audition 13h00- Club 500 cartes	8 9h30- Boutique	9 11h30-ÉVÈNEMENT SPÉCIAL : Dîner des Fêtes (Salon C) 13h30 – ATELIER Virtuel: Trop de papiers (Partie 1)	10 10h00- Jeux de société matinaux
DIMINUTION DES PROGRAMMES CETTE SEMAINE (13 DÉC. AU 17 DÉC.)				
13 13h00- VOYAGE : Salon des métiers d'art	14 11h30- VIRTUEL: LOBS	15 PAS DE BOUTIQUE	16 13h30 – ATELIER Virtuel: Trop de papiers (Partie 2)	17 10h00- Jeux de société matinaux 18h30- VOYAGE : Visite des lumières de Noël
20 12h30- Club de bridge 13h00- VIRTUEL: Club de tricot	21 9h00-VIRTUEL: Club de photo 10h30- VIRTUEL: Ruche d'art 13h00- Club 500 cartes	22 9h30- Boutique	23	24 CENTRE FERMÉ Veille de Noël
27 CENTRE FERMÉ	28 CENTRE FERMÉ	29 CENTRE FERMÉ	30 CENTRE FERMÉ	

JANVIER 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3 CENTRE FERMÉ	4 CENTRE FERMÉ	5 PAS DE BOUTIQUE	6	7
10 <u>SESSION D'HIVER DÉBUTE</u> 10h00-VIRTUEL Pilâtes (webinaire) 13h00- VIRTUEL: Club de tricot 19h00- VIRTUEL : Groupe de discussion (musique)	11 9h00-VIRTUEL: Club de photo 10h00-VIRTUEL Tai Chi (webinaire) 11h30- VIRTUEL: LOBS 13h30 – ATELIER Virtuel: Café Ensemble 19h00- VIRTUEL : Club de lecture	12 10h00-Pilâtes (webinaire) 11h30-VIRTUEL : Thé en après-midi 15h30- VIRTUEL: Café conversationnel	13 9h00- VIRTUEL Yoga sur chaise (webinaire) 13h30 – ATELIER Virtuel: Zéro Déchet	14 10h30 – VIRTUEL Danse latine (webinaires)
17 10h00-VIRTUEL Pilâtes (webinaire) 13h00- VIRTUEL: Club de tricot 19h00- VIRTUEL : Groupe de discussion (musique)	18 9h00-VIRTUEL: Club de photo 10h00-VIRTUEL Tai Chi (webinaire) 10h30- VIRTUEL Aérobie (webinaire) 10h30- VIRTUEL: Ruche d'art 19h00- VIRTUEL : Club de lecture	19 10h00-Pilâtes (webinaire) 11h30-VIRTUEL : Thé en après-midi 15h30- VIRTUEL: Café conversationnel	20 9h00- Yoga sur chaise (en personne) 10h30- VIRTUEL Aérobie (webinaire) 10h30-VIRTUEL : Thomas More 13h30 – ATELIER Virtuel: Coaching de vie #2	21 10h30 –VIRTUEL Danse latine (webinaires) VOYAGE : Musée des beaux arts
24 10h00-VIRTUEL Pilâtes (webinaire) 13h00- VIRTUEL: Club de tricot 19h00- VIRTUEL : Groupe de discussion (musique)	25 9h00-VIRTUEL: Club de photo 10h00-VIRTUEL Tai Chi (webinaire) 10h30- VIRTUEL Aérobie (webinaire) 11h30- VIRTUEL: LOBS 19h00- VIRTUEL : Club de lecture	26 10h00-Pilâtes (webinaire) 11h30-VIRTUEL : Thé en après-midi 15h30- VIRTUEL: Café conversationnel	27 9h00- VIRTUEL Yoga sur chaise (webinaire) 10h30- VIRTUEL Aérobie (webinaire) 10h30- VIRTUEL : Thomas More 13h30 – ATELIER Virtuel: Résilience et les connexions sociales	28 10h30 – VIRTUEL Danse latine (webinaires)
31 10h00-VIRTUEL Pilâtes (webinaire) 13h00- VIRTUEL: Club de tricot 19h00- VIRTUEL : Groupe de discussion (musique)	Notes :			