

LA FEUILLE DE THÉ

Centre La Théière 50+

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

514-637-5627 | teapot@theteapot.org



Québec

Centre de
aide
du Grand Montréal

Lachine
Montréal

ALLIÉ

CHSSN

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 de printemps.....	3-5
Événements spéciaux/Ateliers/ Voyages.....	5-8
Notifications des départements.....	9
Babillard.....	10
Calendrier (mars à mai).....	11-13

INSCRIPTION DE PRINTEMPS

Inscription pour MARS, AVRIL ET MAI

Cette année, La Théière organise sa journée d'inscription de printemps en personne* (il FAUT nous appeler pour réserver votre présence en personne à partir du 2 mars (inscriptions OBLIGATOIRES)) :

9 mars 2022 (9h30-15h30)

Dans la cafétéria

Inscription en ligne ou en personne SEULEMENT (le 9 mars) pour les activités/voyages/événements spéciaux en mars UNIQUEMENT

6 avril 2022 (9h30-15h30)

Dans la cafétéria

Inscription en ligne ou en personne SEULEMENT (le 6 avril) pour les activités/voyages/événements spéciaux en avril et mai UNIQUEMENT

Exception : Les inscriptions pour les ateliers et les clubs gratuits débuteront le 2 mars 2022 à 9h30 en appelant Sasha ou en ligne via Qidigo

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

Fermeture du Centre

Le Centre La Théière 50+ sera fermé pour les fêtes suivantes : pour les fêtes de Pâques ainsi que pour la fête des Patriotes.

vendredi 15 avril, lundi 18 avril et 23 mai.

Nous vous reverrons le 19 avril et le 24 mai respectivement!

SAUVEZ LA DATE :

Assemblée générale annuelle de La Théière
Vendredi 10 juin à 10h30

Vous êtes invités à vous joindre à nous pour entendre parler de ce que nous avons accompli et de l'impact que nous avons sur notre communauté ! Nous sommes également ravis de partager avec vous les mesures que nous avons prises dans le cadre de notre plan stratégique 2022-2023.

Chaque membre est le bienvenu pour poser des questions et exprimer ses idées.

Veillez vous inscrire d'ici le 23 mai en nous appelant au 514-637-5627.

****Nous annoncerons si la réunion aura lieu en personne ou par ZOOM. ****

LES MISES À JOUR LA THÉIÈRE

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. **La possession d'un passeport vaccinale est requise pour toutes nos activités en personne (jusqu'au 14 mars 2022).**

****Veuillez noter que la date indiquée ci-haut est susceptible d'être modifiée en fonction de l'évolution des directives gouvernementales. Si vous avez des inquiétudes concernant votre sécurité à La Théière par rapport à COVID-19, n'hésitez pas à nous contacter.***

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

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 (sur place) aux membres qui n'ont pas d'accès à la technologie. 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 mercredi au vendredi (pendant les heures d'ouverture) 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. 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 volons 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

La Théière 50+ vend toujours des cartes-cadeaux! C'est une excellente initiative pour soutenir La Théière 50+ 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: PRITEMPS 2022

(En ligne avec ZOOM et en personne)

Inscription : 6 avril 2022 (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.**

NOTE : La session d'hiver termine en mars 2022 et la session de printemps débute en avril 2022

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
Club de crochet et aiguilles Max. : 25 Rencontrez virtuellement d'autres tricoteurs que vous tricotez ou crochetez, vous pouvez vous amuser beaucoup!	lundi, en cours *PAS DE RENCOTRE : 18 avril et 23 mai* 13h00-15h00, hybride; sur l'internet par ZOOM et en personne (en avril 2022)
Club de bridge Max. : 25 Un jeu de cartes qui consiste à jouer des tours. Il se joue à 4 joueurs.	lundi, en cours *PAS DE RENCOTRE : 18 avril et 23 mai* 12h30-15h00, Cafétéria
Club de photographie virtuel <i>Pas de max.</i> L'art de prendre des photos	mardi, début: 12 avril 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 : 15 mars 11h30-12h30, sur l'internet par ZOOM
Ruche d'art Max. : 25 Club d'artisanat	Un mardi sur deux, début : 8 mars 10h30-12h30, hybride; sur l'internet par ZOOM et en personne
Club 500 cartes Un jeu de cartes qui consiste à jouer des tours. Joué par 2 à 6 joueurs, il est le plus souvent joué en partenariat. Max. : 25	mardi, en cours 13h00-15h30, Cafétéria
Jeux de société matinaux Max. : 25 Rejoignez vos amis à la Théière pour passer un bon moment en jouant une partie amicale de Scrabble, Cribbage, Rummoli, une partie de jeux d'échecs.	vendredi, début : 4 mars *PAS DE RENCOTRE : 15 avril* 10h00-12h00, Cafétéria
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 : 11 avril *PAS DE RENCOTRE : 18 avril et 23 mai* 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 : 12 avril 19h00-20h00, sur l'internet par ZOOM Le groupe discute des livres en anglais (\$) paiement pour l'achat des livres est exigé
Groupe de discussion : « Thé d'après-midi » <i>Sujet : Voyagez autour du monde!</i> Discussion éducative sur un pays différent! <i>Pas de max.</i>	mercredi, début : 13 avril *PAS DE RENCOTRE : 20 avril* 11h30-12h30, 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 : 13 avril 15h30-16h30, hybride; sur l'internet par ZOOM et en personne (cafétéria) Gratuit/ 10 semaines

Radio Lachine Max. : 8 Apprentissage pratique sur la création et l'établissement d'une radio amateur dans notre propre quartier de Lachine. <i>Un programme en partenariat avec la ville de Lachine et le CMRL.</i>	Chaque jeudi au mois d'avril Dates : 7, 14, 21 et 28 avril 10h00-12h00 , En personne (cafétéria) Gratuit/ 4 semaines
Groupe de discussion sur le cinéma Regarder des films et explorer des sujets éthiques pertinents dépeints dans le film (exemples : racisme, stéréotypes, inégalité des sexes) afin de susciter la discussion et la réflexion. <i>Pas de maximum.</i>	Un vendredi sur deux , en cours, début : 11 mars 13h00-14h00 , sur l'internet par ZOOM
Groupe de discussion sur l'art À tous les amateurs d'art, venez partager votre amour des beaux-arts, de l'histoire de l'art, des différents médiums et styles. <i>Pas de maximum.</i>	Un vendredi sur deux , en cours, début : 4 mars 13h00-14h00 , sur l'internet par ZOOM
Causerie techno (anciennement : Vers le numérique) Ce groupe 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. Max. : 10	vendredi , début : 8 avril *PAS DE RENCOTRE : 15 avril* 15h00-16h00 , En personne (cafétéria) Gratuit / 10 semaines
Activités physiques et nutritives* Information	
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. <i>*Les lieux sont susceptibles d'être modifiés sans préavis*</i> Les maximums : la capacité pour chaque activité en personne est limitée	
Pilâtes (avec Suzanne) (\$) Débutant , entraînement à faible intensité Max. : 15	lundi , début : 11 avril *PAS DE RENCOTRE : 18 avril et 23 mai* 10h00-11h00 , En personne (Salon C); Le cours du 13 avril sera dans la cafétéria 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 <i>Pas de max.</i>	lundi , début : 11 avril *PAS DE RENCOTRE : 18 avril et 23 mai* 11h00-12h00 , Sur l'internet par ZOOM 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. <i>Pas de max.</i>	lundi , début : 11 avril *PAS DE RENCOTRE : 18 avril et 23 mai* 15h00-16h00 , Sur l'internet par ZOOM 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines consécutives ; 7\$/1 cours
Tai Chi (avec Florence) (\$) Mouvements doux de niveau débutant à intermédiaire améliorant la santé globale Max. : 12	mardi , début : 12 avril 10h00-11h00 , En personne (Salon D) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines consécutives ; 7\$/1 cours
Aérobic (avec Tina) (\$) Niveau débutant-intermédiaire . Danse <i>fitness</i> sur le cardio, la force et la flexibilité Max. : 15	mardi , début : 12 avril 10h30-11h30 , En personne (Salon C) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines consécutives; 7\$/1 cours
Pilâtes (avec Suzanne) (\$) Débutant , entraînement à faible intensité Max. : 12	mercredi , début : 13 avril 10h00-11h00 , En personne (Salon D) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines consécutives ; 7\$/1 cours
VIRTUEL - Pilâtes (avec Suzanne) (\$) Débutant , entraînement à faible intensité <i>Pas de max.</i>	mercredi , début : 13 avril 15h00-16h00 , Sur l'internet par ZOOM 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines consécutives ; 7\$/1 cours

Yoga sur chaise (avec Suzanne) (\$) Débutant – le yoga peut améliorer votre souplesse, votre concentration et votre force. Max. : 15	jeudi, début : 14 avril 9h00-10h00 , En personne (Salon C) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines consécutives; 7\$/1 cours
Groupe de marche Max. : 15 Niveau débutant-intermédiaire . La Théière s'associe au CPHSL pour offrir un groupe de marche conjoint le long du canal de Lachine.	jeudi, début : 10 mars 10h30-11h30 , À l'extérieur de La Théière Gratuit/ 8 semaines
Aérobic (avec Tina) (\$) Max. : 15 Niveau débutant-intermédiaire . Danse fitness sur le cardio, la force et la flexibilité	jeudi, début : 14 avril 10h30-11h30 , En personne (Salon C) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines consécutives; 7\$/1 cours
Danse latine/ Zumba Gold (\$) Max. : 25 Niveau débutant-intermédiaire , danse aérobique conçue pour les aînés	vendredi, début : 22 avril 10h30-11h30 , sur l'internet par ZOOM et en personne (Vieille Brasserie) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines consécutives; 7\$/1 cours
Danse Prima Min. : 10 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.	vendredi, début : 25 mars 13h30-14h30 , En personne (Cafétéria) Gratuit/ 5 semaines

Événements spéciaux

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

jeudi, le 17 mars : DÎNER SAINT-PATRICK/CABANE À SUCRE Rejoignez-nous à la Théière alors que nous combinons deux événements spéciaux, notre déjeuner de la St-Patrick sera infusé avec notre propre expérience de cabane à sucre. N'oubliez pas de porter du vert ou une chemise à carreaux. INSCRIPTION DU 9 mars AU 11 mars	Heure : 12h00-13h30 Coût : 10\$ Lieu* : Cafétéria Min. : 15 personnes Max* : 25 personnes
mercredi, le 13 avril : DÎNER DE PRINTEMPS ET DE PÂQUES Rejoignez-nous pour célébrer le printemps et les vacances de Pâques avec un délicieux repas inspiré du thé et des jeux de thé ; venez habiller en tenue de printemps. N'oubliez pas vos fascinateurs! INSCRIPTION DU 6 avril AU 14 avril	Heure : 11h30-13h00 Coût : 15\$ Lieu* : Salon C Min. : 15 personnes Max.* : 50 personnes
jeudi, le 12 mai : ÉVÉNEMENT DE REMERCIEMENT POUR LA FÊTE DES MÈRES Pour toutes les femmes exceptionnelles dans nos vies ; mères, grands-mères et arrière-grands-mères, La Théière vous accueille pour un événement spécial de la fête des Mères pour reconnaître vos accomplissements à travers les années. INSCRIPTION DU 6 avril AU 5 mai	Heure : 13h00-14h00 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 2 mars)




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.

<p>Jeudi 10 mars : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : YOGA DES YEUX - TECHNIQUES & PRACTIQUES - PARTIE 1) <i>Présentatrice : Tina Diamant, animatrice d'aérobic à La Théière</i> Cet atelier consiste à apprendre les informations de base sur les techniques et pratique du yoga des yeux, y compris quelques exercices. À la suite de cet atelier, les membres recevront une suggestion de plan de pratique en format PDF/imprimé avec une description détaillée des exercices et de leurs avantages. Il s'agit de l'atelier 1 d'une série de 3 ateliers.</p>	<p>Heure: 13h30 à 14h30 Coût: Gratuit Langue: Bilingue Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Salon A)</p>
<p>Jeudi 17 mars : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : COACHING DE VIE #3) <i>Présentatrice : Priyantha Kulasinkam, BA Relations Humaines & facilitatrice/coach transformationnel</i> Dans cette troisième et dernière partie de la série d'ateliers sur le vieillissement en santé et le coaching de vie, les membres recevront des outils, des ressources et de l'information sur leur santé cognitive, émotionnelle et physique, ainsi que des changements simples, mais puissants qu'ils pourront intégrer dans leur vie quotidienne pour accroître leur bien-être. L'atelier comprendra des activités stimulantes et se déroulera sous la forme d'une discussion.</p>	<p>Heure: 13h30 à 14h30 Coût: Gratuit Langue: Anglais Lieu : Virtuel sur ZOOM</p>
<p>Mercredi 23 mars : GROUPE DE RÉFLEXION DE LA THÉIÈRE <i>Présentateur : Giancarlo, Stagiaire à La Théière</i> Il y aura un groupe de réflexion pour discuter de l'autobus de La Théière et ce qu'il faut en faire. Venez joindre notre stagiaire Giancarlo, qui dirigera ce groupe de discussion pour recueillir des idées et des préoccupations. La nourriture et les boissons seront fournies. Cet événement se déroulera en personne avec la possibilité de participer virtuellement via ZOOM.</p>	<p>Heure: 13h30 à 14h30 Coût: Gratuit Langue: Bilingue Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Cafétéria) et virtuel sur ZOOM</p>
<p>Jeudi 24 mars : DÉMYSTIFIER LA MALADIE DE PARKINSON <i>Présentatrice : Marie Corbeil, conseillère aux aidants, PARKINSON MONTRÉAL LAVAL</i> Joignez-vous à une conversation avec Marie, conseillère aux aidants, qui travaille dans le domaine de la santé et des maladies neurodégénératives, dont la maladie de Parkinson, depuis plus de 7 ans. Nous apprendrons à connaître et à démystifier la maladie de Parkinson, découvrirons les progrès réalisés pour aider les personnes atteintes de la maladie à réapprendre à vivre après le diagnostic et découvrirons comment vous pouvez devenir un meilleur aidant.</p>	<p>Heure: 13h30 à 15h00 Coût: Gratuit Langue: Bilingue Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Salon A)</p>
<p>Mardi 29 mars : HYGIÈNE DU SOMMEIL <i>Présentateurs : Courtney, Chrystal, Ishrinder, Samuel et Aries, étudiants en soins infirmiers de l'Université McGill.</i> Dans le cadre de leur projet final au centre La Théière 50+, les étudiants en soins infirmiers de McGill vous proposeront un atelier sur l'hygiène du sommeil qui vous donnera l'occasion d'en apprendre davantage sur les effets du sommeil sur notre santé et sur les moyens d'améliorer votre sommeil ! Vous aurez également l'occasion de gagner des prix incroyables !</p>	<p>Heure: 13h30 à 14h30 Coût: Gratuit Langue: Anglais Lieu : Virtuel sur ZOOM</p>
<p>Jeudi 31 mars : CAUSERIE HISTORIQUE – LE MUSÉE AU TEMPS DU MANOIR <i>Présentateur : Julien Bouchard, Agent des programmes éducatifs, Musée Lachine</i> Dans une ambiance conviviale découvrez l'histoire de la Maison Le Ber-Le Moyne, la plus ancienne maison 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 Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Cafétéria)</p>
<p>jeudi, le 7 avril : AIDE À LA TECHNOLOGIE #16 (SUJET : LES COURRIELS) <i>Présentatrices : Fran et Liz, Projet Connect de la bibliothèque</i></p>	<p>Heure: 13 h 30 à 15 h 30 Coût: Gratuit</p>

<p><i>d'Atwater</i></p> <p>Un atelier axé sur la navigation dans les différentes sections de nos comptes de courrier électronique (par exemple, la boîte de réception, les pourriels), des conseils pour la composition des messages (par exemple, l'utilisation de À vs Cc vs Bcc), et la création de règles pour organiser nos messages. La discussion pourrait également porter sur la façon de travailler avec les pièces jointes et d'imprimer ou de sauvegarder les messages. Cet atelier est offert par la bibliothèque d'Atwater grâce au financement du gouvernement du Canada.</p>	<p>Langue: Anglais Lieu : Virtuel sur ZOOM</p>
<p>Mardi 12 avril : CAFÉ ENSEMBLE (anciennement CAFÉ RENCONTRE) <i>Présentatrices : Tout le personnel de la Théière</i></p> <p>Au cours de cet atelier, les membres seront informés des nouvelles politiques, des procédures modifiées, des activités à venir et des préoccupations qui touchent La Théière et ses activités quotidiennes. Les suggestions générales pour améliorer La Théière sont également les bienvenues.</p>	<p>Heure: 13h30 à 15h00 Coût: Gratuit Langue: Bilingue Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Cafétéria)</p>
<p>Jeudi 14 avril : RÉFLEXOLOGIE <i>Présentateur : Maged Attalla, diplômé de la formation en réflexologie et des programmes de massothérapie</i></p> <p>"Nous ne connaissons pas tous les stress que vous avez subis, mais nous savons que la réflexologie peut vous aider à faire face à tout ce qui se présente". Dans cet atelier, le groupe apprendra les bases de la réflexologie ; après cette courte présentation, les membres se verront offrir une consultation individuelle de réflexologie de 20 minutes (les membres qui attendent leur consultation pourront prendre un café, pendant qu'ils attendent). <i>*Avertissement : la réflexologie n'est pas destinée aux personnes souffrant de varices sévères, de phlébite ou de verrues.</i></p>	<p>Heure: 13 h 30 à 14 h 30 Coût: Gratuit Langue: Anglais Max. : 3 personnes Lieu : En personne (Salon A)</p>
<p>Mercredi 20 avril : THÉRAPIE MUSICALE - LA MUSIQUE POUR VOTRE ESPRIT ET VOTRE CORPS ET VOTRE ÂME (CHEP-CHSSN) <i>Présentatrice : Lara McKinnis, musicothérapeute et spécialiste en développement professionnel.</i></p> <p>Joignez-vous à La Théière, car nous allons nous connecter avec différentes organisations à travers le Québec pour apprendre à propos de la musicothérapie et comment elle peut aider à faire bouger votre esprit, votre corps et votre âme.</p> <p>Plus de détails à venir dans le bulletin électronique de La Théière (par la plateforme <i>Mailchimp</i>).</p> <p>Cet atelier est offert par notre bailleur de fonds, le CHSSN, dans le cadre de son Programme d'éducation en santé communautaire (PESC) et de sa participation à Santé Canada.</p>	<p>Heure: 10h00 à 11h30 Coût: Gratuit Langue: Anglais Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Cafétéria) et virtuel sur ZOOM</p>
<p>Mercredi 20 avril : COLLÈGE DAWSON - JOURNÉE DE LA TERRE <i>Présentateurs : Kiara, Chase, Joseph, David ; étudiants du CRLT du Collège Dawson</i></p> <p>Dans le cadre de leur projet de recherche-action de deuxième année du CRLT, quatre étudiants du programme CRLT (formation : Communauté, Loisirs et <i>Leadership</i>) du cégep Dawson viendront au centre La Théière 50+ pour offrir un atelier spécialisé sur le Jour de la Terre. Plus de détails à venir dans le bulletin électronique de La Théière (par la plateforme <i>Mailchimp</i>).</p>	<p>Heure: 11h30 à 12h30 Coût: Gratuit Langue: Anglais Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Cafétéria)</p>
<p>Jeudi 28 avril : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : YOGA DES YEUX - TECHNIQUES ET PRACTIQUES - PARTIE 2) <i>Présentatrice : Tina Diamant, animatrice d'aérobic à La Théière</i></p> <p>Cet atelier consiste en une approche plus pratique des techniques et pratique du yoga des yeux ; les membres auront la chance d'expérimenter et de pratiquer différents exercices de yoga des yeux. À la suite de cet atelier, les membres recevront une suggestion de plan de pratique en format PDF/imprimé avec une description détaillée des exercices et de leurs avantages. Il s'agit de l'atelier 2</p>	<p>Heure: 13h30 à 14h30 Coût: Gratuit Langue: Bilingue Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Salon A)</p>

d'une série de 3 ateliers.	
<p>jeudi, le 5 mai : AUGMENTER LA RÉSILIENCE ET DÉVELOPPER CES CONNEXIONS SOCIALES</p> <p><i>Présentatrice : Rebecca, travailleuse de soutien du programme</i></p> <p>À partir de ma formation en continu 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>Heure: 13h30 à 15h00 Coût: Gratuit Langue: Bilingue Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Salon A)</p>
<p>Jeudi 19 mai : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (THÈME : YOGA DES YEUX - TECHNIQUES ET PRATIQUES - PARTIE 3)</p> <p><i>Présentatrice : Tina Diamant, animatrice d'aérobic à La Théière</i></p> <p>Cet atelier conclut les pratiques de yoga des yeux ; les membres auront l'occasion d'expérimenter et de pratiquer différents exercices de yoga des yeux. En voici quelques exemples : des exercices pour renforcer les muscles des yeux et la vision, la sécheresse et les démangeaisons des yeux, et plus encore ! À la suite de cet atelier, les membres recevront une suggestion de plan de pratique en format PDF/imprimé avec une description détaillée des exercices et de leurs avantages. Il s'agit de l'atelier 3 d'une série de 3 ateliers.</p>	<p>Heure: 13h30 à 14h30 Coût: Gratuit Langue: Bilingue Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Salon A)</p>
<p>Jeudi, le 26 mai : URGENCES MÉDICALES CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES</p> <p><i>Présentatrice : Sasha, coordonnatrice des activités</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.</p>	<p>Heure: 13h30 à 15h00 Coût: Gratuit Langue: Français Lieu : Virtuel sur ZOOM</p>

VOYAGES

<p>lundi, le 11 mars : SORTIE À LA CABANE À SUCRE</p> <p> Nous nous rendons à l'Érablière Constantin pour goûter aux plaisirs de la table traditionnelle. Le délicieux repas à volonté sera servi à votre table. Ce repas comprendra (sans s'y limiter) : Soupe aux pois, jambon, omelette au four, saucisses à l'érable, tourtière et ragoût de boulettes de viande.</p> <p><i>Note : Le passeport vaccinal est exigé pour ce voyage non essentiel de La Théière</i></p> <p style="text-align: center;">INSCRIVEZ-VOUS DU 9 mars AU 11 mars</p>	<p>Heure: 10h00-14h00 Coût: 41\$ (26\$ + frais de transport) Min. : 10 personnes Max: 20 personnes LIEU: Saint-Eustache</p>
<p>vendredi, le 22 avril : VISITE DE LA PETITE ITALIE ET DU QUARTIER CHINOIS</p> <p> Joignez-vous à nous pour une exploration à pied de la Petite Italie et arrêtez-vous dans un restaurant pour un authentique dîner italien (\$). Ensuite, nous explorerons le quartier chinois de Montréal, qui a récemment été désigné comme le premier site historique de la ville (le plus haut niveau de protection du patrimoine au Québec) par le gouvernement du Québec. On y trouve des commerces et des bâtiments qui remontent à l'année 1826, et nous goûterons l'une de ses spécialités (\$) en guise de dessert.</p> <p style="text-align: center;">INSCRIVEZ-VOUS DU 6 avril AU 21 avril</p>	<p>Heure: 11h30-16h00 Coût: 15\$ Min. : 10 personnes Max: 20 personnes LIEU: Montréal</p>
<p>vendredi, le 20 mai : EXPORAIL - MUSÉE FERROVIAIRE CANADIEN</p> <p> Nous allons embarquer dans une aventure en train, à partir de leur exposition temporaire : <i>Train, un chemin de fer vers le rêve : Un monde en miniature</i>, consacrée aux trains miniatures qui, au-delà d'être un jouet, imitent la réalité du chemin de fer. Nous verrons également leur exposition permanente qui accueille des locomotives à vapeur du 19e siècle aux trains actuels du CN ; le musée ferroviaire canadien saura captiver tout le monde !</p> <p style="text-align: center;">INSCRIVEZ-VOUS DU 6 avril AU 19 mai</p>	<p>Heure: 13h00-16h00 Coût: 36\$ (22\$ + frais de transport) Min. : 10 personnes Max: 20 personnes LIEU: Saint-Constant/Delson</p>

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 ouvrables**. 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 au courriel melissam@theteapot.org.

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.

Rendez-vous pour l'assistance avec vos impôts

Si vous avez besoin d'aide pour remplir votre déclaration de revenus (pour vos impôts), vous pouvez profiter de notre service gratuit. Vous pouvez déposer vos documents au Centre La Théière et vous serez contacté lorsqu'ils seront prêts à vous être retournés une fois qu'ils auront été déposés.

Certains critères d'éligibilité doivent être remplis pour pouvoir utiliser ce service. Veuillez nous contacter pour savoir si vous avez droit au service. Pour être éligible à ce service, **un individu doit gagner moins de 35 000 \$ et les couples moins de 45 000 \$ par an.**

Veillez appeler Jackie pour prendre un rendez-vous à partir du 1^{er} février, planifier le transport ou le dépôt de l'impôt sur le revenu.
(514-637-5627) ou jackiec@theteapot.org.

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\$
- Crayon à l'encre La Théière 2\$

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 lundis et 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 des dons d'articles, veuillez prendre rendez-vous avec Melissa au 514-637-5627 ou à melissam@theteapot.org. Veuillez noter que **nous acceptons les items** suivants :

- **Vêtements** (toutes saisons, pas de sous-vêtements)
- **Chaussures et bottes** (en bon état)
- **Articles de cuisine** tels qu'assiettes, verres, serviette de table, coutellerie, salières et poivrières, bols décoratifs, autres bibelots de cuisine...
- **Petits articles de décoration intérieure**
- **Bijoux et petits accessoires**

MARS 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1 9h00-VIRTUEL: Club de photo 13h00- Club 500 cartes 19h00- VIRTUEL : Club de lecture	2 9h30- Boutique 11h30 – VIRTUEL : Thé en après-midi 15h30- VIRTUEL : Café conversationnel	3 10h00- VIRTUEL- Thomas More	4 10h00- Jeux de société matinaux 10h30 – Danse latine (webinaires) 13h00 – VIRTUEL : Club de discussion (Les arts)
7 SESSION D'HIVER CONTINUE 9h30- Boutique 10h00 - Pilâtes (webinaire) 12h30- Club de bridge 13h00- VIRTUEL: Club de tricot 19h00- VIRTUEL : Groupe de discussion (musique)	8 9h00-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (webinaire) 10h30- Ruche d'art 13h00- Club 500 cartes 19h00- VIRTUEL : Club de lecture	9 PAS DE BOUTIQUE INSCRIPTION DE PRINTEMPS - MARS (CAFÉTÉRIA) 9h30-15h30 10h00 - Pilâtes (webinaire) 11h30 – VIRTUEL : Thé en après-midi 15h30- VIRTUEL : Café conversationnel	10 9h00- Yoga sur Chaise (webinaire) 10h00- VIRTUEL- Thomas More 10h30- Aérobie (webinaire) 10h30 – Groupe de marche 13h30 – ATELIER : Yoga des yeux (partie 1) (Salon A)	11 10h00- Jeux de société matinaux 10h30 – Danse latine (webinaires) 10h00- VOYAGE : Cabane à sucre Constantin 13h00 – VIRTUEL: Club de cinéma
14 9h30- Boutique 10h00 - Pilâtes (webinaire) 12h30- Club de bridge 13h00- VIRTUEL: Club de tricot 19h00- VIRTUEL : Groupe de discussion (musique)	15 9h00-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (webinaire) 11h30- VIRTUEL: LOBS 13h00- Club 500 cartes 19h00- VIRTUEL : Club de lecture	16 9h30- Boutique 10h00 - Pilâtes (webinaire) 11h30 – VIRTUEL : Thé en après-midi 15h30- VIRTUEL : Café conversationnel	17 9h00- Yoga sur Chaise (webinaire) 10h00- VIRTUEL- Thomas More 10h30- Aérobie (webinaire) 10h30 – Groupe de marche 12h00-ÉVÉNEMENT SPÉCIAL : Saint-Patrick/cabane à sucre 13h30 – ATELIER Virtuel: Coaching de vie #3	18 10h00- Jeux de société matinaux 10h30 – Danse latine (webinaires) 13h00 – VIRTUEL : Club de discussion (Les arts)
21 DERNIÈRE SEMAINE : SESSION D'HIVER 9h30- Boutique 10h00 - Pilâtes (webinaire) 12h30- Club de bridge 13h00- VIRTUEL: Club de tricot 19h00- VIRTUEL : Groupe de discussion (musique)	22 9h00-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (webinaire) 10h30- Ruche d'art 13h00- Club 500 cartes	23 9h30- Boutique 10h00 - Pilâtes (webinaire) 11h30 – VIRTUEL : Thé en après-midi 13h30 – ATELIER : Groupe de réflexion	24 9h00- Yoga sur Chaise (webinaire) 10h00- VIRTUEL- Thomas More 10h30- Aérobie (webinaire) 10h30 – Groupe de marche 13h30 – ATELIER : Parkinson's (Salon A)	25 10h00- Jeux de société matinaux 10h30 – COURS DE REMPLACEMENT : Danse latine (webinaires) 13h00 – VIRTUEL: Club de cinéma 13h30- Danse Prima
28 9h30- Boutique 12h30- Club de bridge 13h00- VIRTUEL: Club de tricot	29 13h00- Club 500 cartes 13h30- ATELIER VIRTUEL – sommeil	30 9h30- Boutique	31 10h30- COURS DE REMPLACEMENT : Aérobie (webinaire) 10h30 – Groupe de marche 13h30 – ATELIER: Histoire Lachine (Caf.)	

AVRIL 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				1 10h00- Jeux de société matinaux 13h30- Danse Prima
4 9h30- Boutique 12h30- Club de bridge 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE: Club de tricot	5 13h00- Club 500 cartes	6 PAS DE BOUTIQUE INSCRIPTION DE PRINTEMPS – AVRIL ET MAI (CAFÉTÉRIA) 9h30-15h30	7 10h00- Radio Lachine 10h30 – Groupe de marche 13h30 – ATELIER Virtuel : Aide à la technologie #16	8 10h00- Jeux de société matinaux 13h00 – VIRTUEL : Club de discussion (Les arts) 13h30- Danse Prima 15h00-Causerie Techno
11 SESSION DE PRINTEMPS DÉBUTE 9h30- Boutique 10h00-Pilâtes (en personne) 11h00-Tai Chi (webinaire) 12h30- Club de bridge 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE: Club de tricot 15h00- Yoga sur Chaise (webinaire) 19h00- VIRTUEL : Discussion (musique)	12 9h00-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) 10h30- Aérobie (en personne) 10h30- Ruche d'art 13h00- Club 500 cartes ANNULÉ 13h30 – ATELIER Virtuel: Café Ensemble 19h00- VIRTUEL : Club de lecture	13 PAS DE BOUTIQUE 10h00-Pilâtes (en personne) CAFÉTÉRIA 11h30-VIRTUEL : Thé en après-midi 11h30 - ÉVÉNEMENT SPÉCIAL : Dîner Printemps/Pâques 15h00- Pilâtes (webinaire) 15h30-Café conversationnel	14 9h00- Yoga sur chaise (en personne) 10h00- Radio Lachine 10h30- Aérobie (en personne) 10h30 – Groupe de marche 13h30 – ATELIER : Réflexologie (Salon A)	15 CENTRE FERMÉ <i>Vendredi de Pâques</i>
18 CENTRE FERMÉ <i>Lundi de Pâques</i>	19 9h00-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) 10h30- Aérobie (en personne) 11h30- VIRTUEL: LOBS 13h00- Club 500 cartes 19h00- VIRTUEL : Club de lecture	20 9h30- Boutique 10h00-Pilâtes (en personne) 10h00- ATELIER VIRTUEL/EN PERSONNE : Thérapie de musique 11h30- ATELIER : Journée de la Terre 11h30-VIRTUEL : Thé en après-midi CANCELLED 15h00- Pilâtes (webinaire) 15h30-Café conversationnel	21 9h00- Yoga sur chaise (en personne) 10h00- Radio Lachine 10h30- Aérobie (en personne) 10h30 – Groupe de marche	22 10h00- Jeux de société matinaux 10h30 – Danse latine (webinaires/ en personne) 11h30- VOYAGE : Petite Italie et Quartier Chinois 13h00- VIRTUEL : Club de cinéma 13h30- Danse Prima 15h00-Causerie Techno
25 9h30- Boutique 10h00-Pilâtes (en personne) 11h00-Tai Chi (webinaire) 12h30- Club de bridge 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE: Club de tricot 15h00- Yoga sur Chaise (webinaire) 19h00- VIRTUEL : Groupe de discussion (musique)	26 9h00-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) 10h30- Aérobie (en personne) 10h30- Ruche d'art 13h00- Club 500 cartes 19h00- VIRTUEL : Club de lecture	27 9h30- Boutique 10h00-Pilâtes (en personne) 11h30-VIRTUEL : Thé en après-midi 15h00- Pilâtes (webinaire) 15h30-Café conversationnel	28 9h00- Yoga sur chaise (en personne) 10h00- Radio Lachine 10h30- Aérobie (en personne) 10h30 – Groupe de marche 13h30 – ATELIER : Yoga des yeux (partie 2) (Salon A)	29 10h00- Jeux de société matinaux 10h30 – Danse latine (webinaires/ en personne) 13h00 – VIRTUEL : Club de discussion (Les arts) 13h30- Danse Prima 15h00-Causerie Techno

MAI 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 9h30- Boutique 10h00-Pilâtes (en personne) 11h00-Tai Chi (webinaire) 12h30- Club de bridge 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE: Club de tricot 15h00- Yoga sur Chaise (webinaire) 19h00- VIRTUEL : Discussion (musique)	3 9h00-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (webinaire) 10h30- Aérobie (en personne) 11h30- VIRTUEL : LOBS 13h00- Club 500 cartes 19h00- VIRTUEL : Club de lecture	4 9h30- Boutique 10h00-Pilâtes (en personne) 11h30-VIRTUEL : Thé en après-midi 15h00- Pilâtes (webinaire) 15h30-Café conversationnel	5 9h00- Yoga sur chaise (en personne) 10h30- Aérobie (en personne) 13h30 – ATELIER : Résilience et connexions sociales (Salon A)	6 10h00- Jeux de société matinaux 10h30 – Danse latine (webinaires/ en personne) 13h00 – VIRTUEL : Club de discussion (Les arts) 15h00-Causerie Techno
9 9h30- Boutique 10h00-Pilâtes (en personne) 11h00-Tai Chi (webinaire) 12h30- Club de bridge 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE: Club de tricot 15h00- Yoga sur Chaise (webinaire) 19h00- VIRTUEL : Discussion (musique)	10 9h00-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (webinaire) 10h30- Aérobie (en personne) 10h30- Ruche d'art 13h00- Club 500 cartes 19h00- VIRTUEL : Club de lecture	11 9h30- Boutique 10h00-Pilâtes (en personne) 11h30-VIRTUEL : Thé en après-midi 15h00- Pilâtes (webinaire) 15h30-Café conversationnel	12 9h00- Yoga sur chaise (webinaire) 10h30- Aérobie (webinaire) 13h00- ÉVÈNEMENT REMERCIEMENT : Fête des mères	13 10h00- Jeux de société matinaux 10h30 – Danse latine (webinaires/ en personne) 13h00- VIRTUEL : Club de cinéma 15h00-Causerie Techno
16 9h30- Boutique 10h00-Pilâtes (en personne) 11h00-Tai Chi (webinaire) 12h30- Club de bridge 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE: Club de tricot 15h00- Yoga sur Chaise (webinaire) 19h00- VIRTUEL : Discussion (musique)	17 9h00-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (webinaire) 10h30- Aérobie (en personne) 11h30- VIRTUEL : LOBS 13h00- Club 500 cartes 19h00- VIRTUEL : Club de lecture	18 9h30- Boutique 10h00-Pilâtes (en personne) 11h30-VIRTUEL : Thé en après-midi 15h00- Pilâtes (webinaire) 15h30-Café conversationnel	19 9h00- Yoga sur chaise (en personne) 10h30- Aérobie (en personne) 13h30 – ATELIER : Yoga des yeux (partie 3) (Salon A)	20 10h00- Jeux de société matinaux 10h30 – Danse latine (webinaires/ en personne) 13h00 – VIRTUEL : Club de discussion (Les arts) 13h00 – VOYAGE : EXPOTRAIL 15h00-Causerie Techno
23 9h30- Boutique 10h00-Pilâtes (en personne) 11h00-Tai Chi (webinaire) 12h30- Club de bridge 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE: Club de tricot 15h00- Yoga sur Chaise (webinaire) 19h00- VIRTUEL : Discussion (musique)	24 9h00-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (webinaire) 10h30- Aérobie (en personne) 10h30- Ruche d'art 10h30- VIRTUEL : LOBS 13h00- Club 500 cartes 19h00- VIRTUEL : Club de lecture	25 9h30- Boutique 10h00-Pilâtes (en personne) 11h30-VIRTUEL : Thé en après-midi 15h00- Pilâtes (webinaire) 15h30-Café conversationnel	26 9h00- Yoga sur chaise (en personne) 10h30- Aérobie (en personne) 13h30 – ATELIER Virtuel: Urgences Médicales	27 10h00- Jeux de société matinaux 10h30 – Danse latine (webinaires/ en personne) 15h00-Causerie Techno
30 9h30- Boutique 10h00-Pilâtes (en personne) 11h00-Tai Chi (webinaire) 12h30- Club de bridge 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE: Club de tricot 15h00- Yoga sur Chaise (webinaire) 19h00- VIRTUEL : Discussion (musique)	31 9h00-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (webinaire) 10h30- Aérobie (en personne) 11h30- VIRTUEL : LOBS 13h00- Club 500 cartes 19h00- VIRTUEL : Club de lecture	Notes :		