

LA FEUILLE DE THE

Centre La Théière 50+

PO BOX 53018 BP
EXTASE PO
Dorval, Qc H9S 5W4

514-637-5627 | teapot@theteapot.org



Québec

Centraide
du Grand Montréal

Lachine
Montréal

ALLIÉ

Secrétariat aux relations
avec les Québécois
d'expression anglaise
Québec

CHSN

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

Susan Hanusaik, Directrice

Dans ce numéro:

Les mises à jour : La Théière	2
Activités de printemps.....	3-4
Ateliers / Événements spéciaux / Voyages.....	4-7
Notifications des départements.....	8
Babillard.....	9
Calendrier (juin à août).....	10-12

INSCRIPTION D'ÉTÉ

Inscription pour juin, juillet et août

Cette année, La Théière organise sa journée d'inscription d'été en personne (il FAUT nous appeler pour réserver votre présence en personne à partir du 25 mai 2022 (inscriptions OBLIGATOIRES)) : **1 juin 2022 (9h30-15h30)**

Lieu : La cafétéria

Inscription en ligne ou en personne

NOTE : La session de printemps se termine en juin 2022 et la session d'été débute en juillet 2022

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 :
Saint-Jean-Baptiste et le jour du Canada.

Vendredi, le 24 juin et vendredi, le 1^e juillet.

Nous vous reverrons le 27 juin et le 4 juillet respectivement!

Assemblée générale annuelle de La Théière (AGA)

Vendredi, le 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.

Lieu : En personne dans le Salon A

La capacité : 50 personnes

Un repas sera servi après l'AGA

PORTE OUVERTE DE LA THÉIÈRE

**DU 12 AU 16 SEPTEMBRE;
Salon A et C; 9h30-15h00**

Le mois de septembre est le temps de renouveler votre adhésion.

Durant notre porte ouverte, vous pouvez :

- Renouveler votre adhésion
- Vous enregistrer pour les activités d'automne et les événements spéciaux
- Participer à des cours de démonstration gratuits
- En savoir plus sur les services de La Théière

Les bulletins par le poste*

Avec le retour quasi normal du Centre, nous allons uniquement envoyer le bulletin à ceux inscrits à notre liste d'envoi.

Le coût pour l'envoi est de 5\$
(payable en personne avant la mi-août à la réception)

Pas inscrits à notre liste d'envoi : Nous vous encourageons de vous inscrire à notre infolettre électronique ou venir chercher votre copie du bulletin directement au Centre.

**Ceci rentre en vigueur pour le bulletin d'automne*

LES MISES À JOUR À 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.

Afin de freiner la contagion du virus COVID-19 et de protéger nos membres, employés et bénévoles, nous maintenons certaines limites pour nos activités au centre.

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

De plus, **le port du masque n'est plus requis, mais est fortement recommandé lors des déplacements à l'intérieur du Centre.**

Si vous avez des inquiétudes concernant votre sécurité à La Théière par rapport à la COVID-19, n'hésitez pas à nous contacter.

Vous n'avez pas de masque ? Pas d'inquiétude, La Théière peut vous en offrir un masque 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, elle 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 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 en personne au centre, veuillez contacter Michelle à csj@theteapot.org ou appeler le 514-637-5627. Les rendez-vous sont planifiés pendant les heures d'ouverture avec l'un de nos bénévoles.

À noter: le soutien à domicile est offert aux membres résidents à Lachine pour ceux qui répondent aux critères exigés; faites-le savoir à vos amis!

Collecte de fonds annuelle de La Théière

Cette année, le comité externe de La Théière tiendra sa collecte de fonds annuelle afin de continuer à soutenir La Théière. Nous vendrons des billets de tirage pour avoir la chance de gagner des cartes-cadeaux de marchands locaux de Lachine telles que : Metro, le restaurant Eggsquis, Dairy Queen, Maxi, Salon inspiration Laura, et plus encore !

Les billets seront en vente à partir de vendredi le 27 mai. Les billets seront vendus aux prix suivants :

1 billet - 2\$
3 billets pour 5\$,
10 billets pour 10\$
20 billets pour 20\$.

Les gagnants seront annoncés lors de la fête d'été mercredi le 13 juillet à 18h30 ! Si vous souhaitez acheter des billets le jour même de l'événement, vous allez également être en mesure de le faire. Ils seront disponibles à l'achat à la réception. Pour plus d'informations veuillez appeler Kierra, la coordinatrice administrative, au (514) 637-5627 ou admincoordinator@theteapot.org

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 : ÉTÉ 2022

(En ligne avec ZOOM et en personne)

Inscription : 1 juin 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, comptant ou par un chèque, lors de l'inscription pour ceux inscrits aux activités (\$).**

Les lieux sont susceptibles d'être modifiés en fonction des directives sanitaires gouvernementales ; veuillez noter que pour toutes les activités en personne nous recommandons fortement le port d'un couver-visage. La distance sociale est tout de même requise en tout moment et que la capacité pour chaque activité est limitée.

NOTE : La session de printemps se termine en juin 2022 et la session d'été débute en juillet 2022

Services de Soutien	Information
Soins des pieds (À domicile et au centre) <ul style="list-style-type: none"> 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 13h00-15h00 , hybride; sur l'internet par ZOOM et en personne
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, en cours 11h30-12h30 , sur l'internet par ZOOM PAS DE RENCONTRE LE 12 juillet
Ruche d'art Max. : 25 Club d'artisanat	Un mardi sur deux, en cours 10h30-12h30 , hybride; sur l'internet par ZOOM et en personne PAS DE RENCONTRE LE 19 juillet
Club Le 500 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, en cours 10h00-12h00 , Cafétéria PAS DE RENCONTRE LES 10, 24 juin ET 1 juillet
Club de bridge Max. : 25 Un jeu de cartes qui consiste à jouer des tours. Il se joue à 4 joueurs donc 2 joueurs qui jouent en partenariat.	vendredi, en cours 10h00-12h00 , Cafétéria PAS DE RENCONTRE LES 10, 24 juin ET 1 juillet
Cours (Activités éducatives)	Information
Groupe de discussion sur les arts À tous les amateurs d'art, venez partager votre amour des beaux-arts, de l'histoire de l'art, des différents médiums et styles. Max. : 25	mercredi, début : 8 juin 13h00-14h00 , hybride; sur l'internet par ZOOM et en personne
Groupe de discussion : « Thé d'après-midi » <i>Sujet : Voyagez autour du monde!</i> Discussion éducative sur un pays différent! <i>Pas de maximum.</i>	jeudi, début : 9 juin 11h30-12h30 , sur l'internet par ZOOM PAS DE RENCONTRE LE 28 juillet
Causerie techno 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. : 5	vendredi, début : 8 juillet 14h00-15h00 , En personne (cafétéria) PAS DE RENCONTRE LE 10 juin et 29 juillet

Activités physiques et nutritives		Information
Les maximums : la capacité pour chaque activité en personne est limitée		
Pilâtes –VIRTUEL (\$) (avec Suzanne) Débutant , entraînement à faible intensité	Pas de max.	lundi, début : 4 juillet 10h00-11h00 , sur l'internet par ZOOM 35\$/ 6 semaines consécutives ; 7\$/1 cours
Groupe de marche Niveau débutant . Le groupe de marche marchera le long du canal de Lachine	Max. : 15	lundi, début : 13 juin 10h00-11h00 , À l'extérieur de La Théière Gratuit PAS DE RENCONTRE LE 25 juillet
Tai Chi - VIRTUEL (\$) (avec Florence) Mouvements doux de niveau débutant à intermédiaire améliorant la santé globale	Pas de max.	mardi, début : 5 juillet 10h00-11h00 , sur l'internet par ZOOM 35\$/ 6 semaines consécutives ; 7\$/1 cours PAS DE RENCONTRE LE 19 juillet
Aérobic - À L'EXTÉRIEUR (\$) (avec Tina) Niveau débutant-intermédiaire . Danse <i>fitness</i> sur le cardio, la force et la flexibilité	Max. : 15	mardi, début : 5 juillet 10h30-11h30 , À l'extérieur de La Théière 35\$/ 6 semaines consécutives ; 7\$/1 cours PAS DE RENCONTRE LES 19 et 26 juillet
Yoga debout - À L'EXTÉRIEUR (\$) (avec Suzanne) Débutant – le yoga peut améliorer votre souplesse, votre concentration et votre force.	Max. : 15	mercredi, début : 6 juillet 9h00-10h00 , à l'extérieur de La Théière 35\$/ 6 semaines consécutives ; 7\$/1 cours
Tai Chi - À L'EXTÉRIEUR (\$) (avec Florence) Mouvements doux de niveau débutant à intermédiaire améliorant la santé globale	Max. : 15	jeudi, début : 7 juillet 10h00-11h00 , À l'extérieur de La Théière 35\$/ 6 semaines consécutives ; 7\$/1 cours PAS DE RENCONTRE LE 21 juillet
Groupe de marche Niveau avancé . Le groupe de marche marchera le long du canal de Lachine	Max. : 15	jeudi, début : 16 juin 10h00-11h00 , À l'extérieur de La Théière Gratuit PAS DE RENCONTRE LE 28 juillet

Ateliers

Les ateliers débutent au temps indiqué

Comment s'inscrire aux ateliers virtuels?

1. Appelez le **514-637-5627**, **demandé pour Sasha** 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.

jeudi, le 2 juin : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : GESTION DU TEMPS - PARTIE 1)

Présentatrice : Kathleen Murphy, organisatrice professionnelle

Il existe des avantages et des inconvénients communs aux différents types de planificateurs et d'outils utilisés pour la planification personnelle : comme les agendas papier, les agendas numériques, les courriels, les notes, les listes et les calendriers muraux. La présentatrice partagera les processus papier qu'elle utilise pour suivre efficacement les idées, les projets et les rendez-vous, évitant ainsi les retards inutiles, les rendez-vous manqués et les échéances.

Cet atelier est rendu possible grâce au financement du Secrétariat aux relations avec les Québécois d'expression anglaise et l'organisme CHSSN.

Heure: 13h30 à 14h30

Coût: Gratuit

Langue: Anglais

Lieu : Virtuel sur ZOOM

jeudi, le 9 juin : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : GESTION DU TEMPS - PARTIE 2)

Présentatrice : Kathleen Murphy, organisatrice professionnelle

Si vous ne fixez pas vos objectifs et ne définissez pas vos priorités maintenant, alors quand le ferez-vous ? La présentatrice conduira les participants à travers un processus étape par étape pour prioriser vos

Heure: 13h30 à 14h30

Coût: Gratuit

Langue: Anglais

Lieu : Virtuel sur ZOOM

<p>tâches nécessaires pour compléter et atteindre avec succès votre/vos objectif(s).</p> <p><i>Cet atelier est rendu possible grâce au financement du Secrétariat aux relations avec les Québécois d'expression anglaise et l'organisme CHSSN.</i></p>	
<p>mercredi, le 15 juin: SIGNES, SYMPTÔMES ET GUÉRISON D'UN AVC (CHEP-CHSSN)</p> <p><i>Présentateur : D. J. Morais MD, Professeur et directeur de la division de médecine gériatrique à McGill, MUHC et JGH</i></p> <p>Tel que le titre décrit; lors de cet atelier, vous allez découvrir les signes et symptômes d'un AVC et être guidée dans une explication des meilleures pratiques de guérison.</p> <p><i>Cet atelier est rendu possible grâce au financement du Secrétariat aux relations avec les Québécois d'expression anglaise et l'organisme CHSSN.</i></p>	<p>Heure: 10h00 à 11h30 Coût: Gratuit Langue: Anglais Lieu : En personne (cafétéria) et virtuel sur ZOOM</p>
<p>jeudi, le 16 juin : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : LE BROSSAGE À SEC ET L'AUTOMASSAGE)</p> <p><i>Présentatrice : Tina Diamant, animatrice d'aérobic à La Théière</i></p> <p>Il s'agit d'une approche ayurvédique holistique des soins corporels qui aide à détoxifier et à purifier le corps. Grâce à cet atelier, les participants apprendront de manière détaillée et pratique tout ce qu'il faut savoir sur le brossage à sec, l'automassage ainsi que sur les huiles sûres et bénéfiques dans l'utilisation des techniques de soin corporel. Une séance de relaxation sera incluse à la fin de l'atelier.</p> <p>Remarque : les participants doivent apporter leur propre petite serviette ou lingette ainsi que leur crème ou huile pour le visage.</p> <p><i>Cet atelier est rendu possible grâce au financement du Secrétariat aux relations avec les Québécois d'expression anglaise et l'organisme CHSSN.</i></p>	<p>Heure: 13h30 à 14h30 Coût: Gratuit Langue: Bilingue Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Cafétéria)</p>
<p>jeudi, le 30 juin : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : YOGA DU VISAGE)</p> <p><i>Présentatrice : Tina Diamant, animatrice d'aérobic à La Théière</i></p> <p>Cet atelier amusant et interactif étonnera tous les participants; soyez prêt à ne jamais regarder votre visage de la même façon. Chaque membre recevra un guide des exercices de yoga du visage, les techniques de massage appris lors de l'atelier ainsi qu'une carte des points d'acupression. Il s'agit d'un atelier pratique où nous apprendrons : les techniques de massage pour apaiser, nourrir et améliorer l'apparence ainsi que raffermir les muscles du visage. De plus, les exercices de relaxation et respiration peuvent vous aider à relaxer les muscles et réduire les rides.</p> <p>Remarque : Les participants doivent apporter leur propre petite serviette ou une lingette pour le visage, une crème ou une huile pour le visage.</p> <p><i>Cet atelier est rendu possible grâce au financement du Secrétariat aux relations avec les Québécois d'expression anglaise et l'organisme CHSSN.</i></p>	<p>Heure: 13h30 à 14h30 Coût: Gratuit Langue: Bilingue Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Cafétéria)</p>
<p>jeudi, le 7 juillet: ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : LA PLEINE CONSCIENCE)</p> <p><i>Présentatrice : Tina Diamant, animatrice d'aérobic à La Théière</i></p> <p>Dans cet atelier pratique, les participants expérimenteront et essaieront différents exercices et outils de pleine conscience appris tout au long de cette activité. Les membres apprendront comment les techniques de pleine conscience peuvent : réduire le stress, aider à gérer la douleur, améliorer la concentration et la mémoire, améliorer la clarté et la prise de décision, améliorer l'équilibre mental et émotionnel ainsi que développer une résilience et une immunité naturelles. À l'issue de chaque atelier, chaque participant recevra un guide complet sur la pleine conscience contenant tous les exercices et outils à intégrer dans sa vie quotidienne. Venez apprendre la pratique de la pleine conscience pour être plus heureux et en meilleure santé.</p> <p><i>Cet atelier est rendu possible grâce au financement du Secrétariat aux relations avec les Québécois d'expression anglaise et l'organisme CHSSN.</i></p>	<p>Heure: 13h30 à 14h30 Coût: Gratuit Langue: Bilingue Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Cafétéria)</p>
<p>jeudi, le 14 juillet : THÉÂTRE PARTICIPATIF – LACHINE ACCUEIL (PARTIE 1)</p> <p><i>Présentatrice : Nelly Esméralda Zarfi, actrice et facilitatrice de groupe théâtrale</i></p>	<p>Heure: 13h00 à 15h00 Coût: Gratuit Langue: Bilingue</p>

<p>Venez découvrir l'interculturalisme à travers une activité de théâtre participatif. Les membres auront la chance d'incarner différents personnages et rôles, d'apprendre le jargon du théâtre et y être immergé.</p> <p>Ceci est l'un de deux ateliers complémentaires.</p>	<p>Max. : 10 personnes Lieu : En personne (Cafétéria)</p>
<p>jeudi, le 21 juillet : RÉFLEXOLOGIE #2 <i>Présentateur : Maged Attalla, diplômé de la formation en réflexologie et des programmes de massothérapie</i></p> <p>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 souffrantes de varices sévères, de phlébite ou de verrues.</i></p> <p>*Les membres déjà inscrites vont être appelées avant l'ouverture de cette liste de présence.</p>	<p>Heure: 13 h 30 à 14h30 Coût: Gratuit Langue: Anglais Max. : 3 personnes* Lieu : En personne (Cafétéria)</p>
<p>jeudi, le 28 juillet : THÉÂTRE PARTICIPATIF – LACHINE ACCUEIL (PARTIE 2) <i>Présentatrice : Nelly Esméralda Zarfi, actrice et facilitatrice de groupe théâtrale</i></p> <p>Venez découvrir l'interculturalisme à travers une activité de théâtre participatif. Les membres auront la chance d'incarner différents personnages et rôles, d'apprendre le jargon du théâtre et y être immergé.</p> <p>Ceci est l'un de deux ateliers complémentaires.</p>	<p>Heure: 13h00 à 15h00 Coût: Gratuit Langue: Bilingue Max. : 10 personnes Lieu : En personne (Cafétéria)</p>
<p>Jeudi, le 4 août: RÉFLEXOLOGIE #3 <i>Présentateur : Maged Attalla, diplômé de la formation en réflexologie et des programmes de massothérapie</i></p> <p>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 souffrantes de varices sévères, de phlébite ou de verrues.</i></p> <p>*Les membres déjà inscrites vont être appelées avant l'ouverture de cette liste de présence.</p>	<p>Heure: 13 h 30 à 14h30 Coût: Gratuit Langue: Anglais Max. : 3 personnes* Lieu : En personne (Cafétéria)</p>
<p>jeudi, le 11 août : DÉMYSTIFIER LA MALADIE DE PARKINSON <i>Présentatrice : Marie Corbeil, conseillère aux aidants, PARKINSON MONTRÉAL LAVAL</i></p> <p>L'objectif de l'atelier est de présenter et d'échanger avec les participants sur les aspects connus et moins connus de la maladie. La conférence s'adresse aux personnes qui vivent avec la maladie, à leurs proches et à toutes personnes qui souhaitent en savoir plus sur la maladie. 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: Français Lieu : En personne (Cafétéria)</p>
<p>jeudi, le 25 août : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : L'ÉCOUTE ATTENTIVE) <i>Présentatrice : Priyantha Kulasinkam, BA Relations Humaines & facilitatrice/coach transformationnel</i></p> <p>Dans cet atelier d'écoute active, les membres s'engageront dans une conversation très détendue entre eux et l'animatrice, tout en adoptant un modèle d'écoute positive avec des conseils et dépourvu de jugement. Les membres auront suffisamment de temps pour exprimer et explorer leurs pensées et leurs sentiments et pourront acquérir de nouvelles perspectives lors de l'atelier.</p> <p><i>Cet atelier est rendu possible grâce au financement du Secrétariat aux relations avec les Québécois d'expression anglaise et l'organisme CHSSN.</i></p>	<p>Heure: 13h30 à 14h30 Coût: Gratuit Langue: Anglais Max. : 25 personnes Lieu : Virtuel sur ZOOM</p>



Événements spéciaux

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

<p>lundi, le 27 juin : DIVERSITÉ DANS NOTRE COMMUNAUTÉ – RÉFLÉCHIR, PARTAGER ET CÉLÉBRER</p> <p>Rejoignez-nous dans ce dialogue pour façonner une adhésion plus diversifiée à La Théière avec la communauté. Nous discuterons de</p>	<p>Heure : 13h00 – 15h00 Coût : Gratuit Lieu : Cafétéria Min. : 15 personnes</p>
---	---

la manière d'impliquer nos membres actuels dans cette quête avec d'autres organisations et alliés. INSCRIPTION DU 1 juin AU 24 juin	Max* : 25 personnes
mercredi, le 29 juin : ÉVÉNEMENT DE REMERCIEMENT POUR LA FÊTE DES PÈRES Pour tous les hommes exceptionnels dans nos vies ; les pères, grands-pères et arrière-grands-pères, La Théière vous accueille pour un événement spécial de la Fête des Pères pour reconnaître vos accomplissements à travers les années. INSCRIPTION DU 1 juin AU 27 juin	Heure : 13h00-14h00 Coût : 10\$ Lieu* : Cafétéria Min. : 15 personnes Max* : 25 personnes
mercredi, le 13 juillet : FÊTE D'ÉTÉ Rejoignez-nous pour notre fête d'été à La Théière! Invitez vos amis et vos proches, nous allons en déguster un agréable repas estival, des boissons et des collations; le tout sous le soleil! Des jeux d'été et de la musique fournis par notre invité spécial : Greg Inniss sont prévus! INSCRIPTION DU 1 juin AU 11 juillet	Heure : 17h30-19h00 Coût : 5\$ Lieu* : Vieille Brasserie Min. : 15 personnes Max.* : 50 personnes
jeudi, le 25 août: SOIRÉE AU BAR LA THÉIÈRE Rejoignez-nous à La Théière pour une soirée de plaisir, de danse et de musique avec notre invité spécial : Greg Inniss! Des amuse-bouches et un repas rapide sont inclus dans le prix d'inscription; d'autres frais peuvent être applicables sur place lors de la consommation (ex. : boissons alcoolisées). INSCRIPTION DU 1 juin AU 22 août	Heure : 17h00-19h00 Coût : 5\$ Lieu* : Cafétéria Min. : 15 personnes Max* : 25 personnes

VOYAGES

vendredi, le 22 juillet: INTERMIEL MIRABEL  Venez avec nous découvrir le merveilleux monde des abeilles! Nous allons apprendre à propos de la compagnie <i>Intermiel</i> , voir l'ouverture d'une ruche d'abeille avec un apiculteur, apprendre le A à Z du miel et explorer leur distillerie. La visite terminera avec la dégustation des produits gourmets. Veuillez apporter un dîner froid (repas boîte à lunch), nous allons manger au soleil sur les lieux après la visite. INSCRIVEZ-VOUS DU 1 juin AU 21 juillet	Heure: 10h00- 15h00 Coût: 31\$ (16\$+ frais de transport) Min. : 10 personnes Max: 20 personnes LIEU: Mirabel
vendredi, le 19 août : BRUNCH ET PROMENADE AU PARC  Profitez d'une visite au parc des Rapides de LaSalle (réserve naturelle) pour une belle promenade en nature, suivie d'un délicieux brunch (\$) au Restaurant Crescendo à Verdun. INSCRIVEZ-VOUS DU 1 juin AU 18 août	Heure: 10h00-14h00 Coût: 15\$ Min. : 10 personnes Max: 20 personnes LIEU: LaSalle/Verdun

DE RETOUR : PIQUE-NIQUE À LA THÉIÈRE (en personne)

Il vous manque de dîner entre amis ? Apportez votre propre dîner et nous profiterons de la compagnie des autres. Des chaises seront fournies.

Comment s'inscrire à un pique-nique de La Théière:

1. Pour vous inscrire ou savoir plus sur cette activité: composez le **514-637-5627** ou envoyez un courriel à Sasha à: sashac@theteapot.org
2. Vous recevrez un courriel ou un appel téléphonique confirmant votre place.
3. Vous DEVEZ être inscrit pour participer (max. 12 membres par jour de pique-nique)

Les lundis suivants :

13 juin	4 juillet	18 juillet	1 août	15 août
---------	-----------	------------	--------	---------

Heure : 11h30-12h30

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. Les 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

Notre programme de transport est à la disposition des résidents de Lachine pour les rendez-vous médicaux, les opérations bancaires et les courses. Le transport est disponible sur l'île de Montréal de *Sainte-Anne-de-Bellevue* à *Papineau*. Veuillez noter qu'un **préavis de 3 jours ouvrables est requis**. Pour plus d'informations, appelez Jackie.

Assistance avec vos formulaires

Si vous avez des difficultés à lire, comprendre ou remplir certains documents et formulaires, appelez Jackie pour obtenir de l'aide !

Cuisine collective

Nous allons reprendre notre programme de cuisine collective cet été! La liste de participants est déjà complète pour notre programmation d'été. Par contre, n'hésitez pas de communiquer avec Michelle pour plus d'informations concernant la session automne 2022.

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 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 Lachine** vous livrera votre commande gratuitement ! Pour plus d'informations, demandez pour Rebecca.

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 infolettre.

Veillez contacter Melissa pour connaître les postes bénévoles disponibles et 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 prendre rendez-vous.

Restons ensemble tout en étant séparés

Restez à jour avec les dernières nouvelles de La Théière en recevant nos nouvelles hebdomadaires par courriel (infolettre). 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!

Nouvelle marchandise!

Obtenez votre nouvelle marchandise inspirée de La Théière. (En raison du COVID-19, la marchandise peut être commandée par courriel ou par téléphone et peut 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 \$
- Chandail manche courte 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!

La Boutique est ouverte !

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**

La Journée mondiale de sensibilisation aux abus envers les aînés est célébrée chaque année le **15 juin**. Il s'agit d'une journée internationale officielle des Nations Unies qui reconnaît l'importance de la maltraitance des personnes âgées en tant que problème de santé publique et de droits de l'homme. Depuis 2006, des communautés dans tout le pays et dans le monde entier honorent cette journée pour accroître la visibilité de la maltraitance des personnes âgées en organisant des événements, en partageant des informations et/ou en promouvant des ressources et des services qui peuvent contribuer à améliorer la sécurité et le bien-être des personnes âgées.

Le Centre La Théière 50+ travaille en étroite collaboration avec la communauté pour aborder la question de la maltraitance des personnes âgées, et chaque année, le **15 juin**, nous organisons un événement de sensibilisation. Restez à l'écoute pour savoir ce que nous avons prévu pour cette année !

JUIN 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1 PAS DE BOUTIQUE INSCRIPTION D'ÉTÉ (CAFÉTÉRIA) 9h30-15h30 10h00-Pilâtes (en personne) 15h00- Pilâtes (webinaire) 15h30-Café conversationnel ANNULÉ	2 9h00- Yoga sur chaise (en personne) 10h30- Aérobie (en personne) 13h30 –ATELIER VIRTUEL: Gestion du temps (Partie 1)	3 10h00- Jeux de société matinaux 10h00- Club de bridge 10h30 – Danse latine (webinaires/ en personne) 14h00-Causerie Techno
6 9h30- Boutique 10h00-Pilâtes (en personne) 11h00-Tai Chi (webinaire) 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE Club de tricot 15h00- Yoga sur Chaise (webinaire) 19h00- VIRTUEL : Discussion (musique)	7 9h30-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) 10h30- Aérobie (en personne) 10h30- Ruche d'art 13h00- Club Le 500 15h00- VIRTUEL : Café conversationnel	8 9h30- Boutique 10h00-Pilâtes (en personne) 11h00- Discussion des arts 15h00- Pilâtes (webinaire) 15h15-Café conversationnel	9 9h00- Yoga sur chaise (en personne) 10h30- Aérobie (en personne) 11h30-VIRTUEL : Thé en après-midi 13h30 –ATELIER VIRTUEL: Gestion du temps (Partie 2)	10 10h00- Jeux de société matinaux ANNULÉ 10h00- Club de bridge ANNULÉ 10h30 – Danse latine (webinaires/ en personne) 10h30- ÉVÉNEMENT : AGA 14h00-Causerie Techno ANNULÉ
13 DERNIÈRE SEMAINE : SESSION DE PRINTEMPS 9h30- Boutique 10h00-Pilâtes (en personne) 10h00-Groupe de marche DÉBUTANT 11h00-Tai Chi (webinaire) 11h30-Pique-nique La Théière 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE Club de tricot 15h00- Yoga sur Chaise (webinaire) 19h00- VIRTUEL : Discussion (musique)	14 9h30-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) 10h30- Aérobie (en personne) 11h00- LOBS 13h00- Club Le 500 15h00- VIRTUEL : Café conversationnel ANNULÉ	15 PAS DE BOUTIQUE 10h00-Pilâtes (en personne) 11h00- Discussion des arts 15h00- Pilâtes (webinaire) 10h30 – VIRTUEL/EN PERSONNE ATELIER: Signes d'un AVC (CHEP) 15h15-Café conversationnel ANNULÉ <i>Journée mondiale sensibilisation à la maltraitance des personnes âgées</i>	16 9h00- Yoga sur chaise (en personne) 10h00-Groupe de marche AVANCÉ 10h30- Aérobie (en personne) 11h30-VIRTUEL : Thé en après-midi 13h30 – ATELIER : Le broissage et l'automassage	17 10h00- Jeux de société matinaux 10h00- Club de bridge 10h30 – Danse latine (webinaires/ en personne) 14h00-Causerie Techno
20 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes (en personne) COURS REMPLACEMENT 10h00-Groupe de marche DÉBUTANT 11h00- Tai Chi (webinaire) COURS REMPLACEMENT 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE Club de tricot 15h00- Yoga sur Chaise (webinaire) COURS REMPLACEMENT 19h00- VIRTUEL : Discussion (musique) COURS EEMPLM.	21 9h30-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) COURS REMPLM. 10h30- Ruche d'art 10h30- Aérobie (en personne) COURS REMPLM. 13h00- Club Le 500 15h00- VIRTUEL : Café convers.	22 9h30- Boutique 11h00- Discussion des arts 15h15-Café conversationnel	23 10h00-Groupe de marche AVANCÉ 10h30- Aérobie (en personne) COURS REMPLM. 11h30-VIRTUEL : Thé en après-midi	24 CENTRE FERMÉ <i>Journée Saint-Jean-Baptiste</i>
27 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes (en personne) COURS REMPLACEMENT 10h00-Groupe de marche DÉBUTANT 11h00- Tai Chi (webinaire) COURS REMPLACEMENT 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE Club de tricot 13h00- ÉVÉNEMENT : Diversithé 15h00- Yoga sur Chaise (webinaire) COURS REMPLM. 19h00- VIRTUEL : Discussion (musique) COURS REMPLM.	28 9h30-VIRTUEL: Club de photo 11h00- LOBS 13h00- Club Le 500	29 9h30- Boutique 11h00- Discussion des arts 13h00 - ÉVÉNEMENT REMERCIEMENT : Fête des Pères	30 10h00-Groupe de marche AVANCÉ 13h30 – ATELIER : Yoga du visage	

JUILLET 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				1 CENTRE FERMÉ <i>Journée du Canda</i>
4 SESSION D'ÉTÉ DÉBUTE 9h30- Boutique 10h00-Groupe de marche DÉBUTANT 10h00- Pilates (webinar) 11h30-Pique-nique La Théière 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE Club de tricot	5 10h00-Tai Chi (webinaire) 10h30- Ruche d'art 10h30- Aérobie extérieur 11h30 – Cuisine collective 13h00- Club Le 500	6 9h00- Yoga debout extérieur 9h30- Boutique 11h00- Discussion des arts	7 10h00-Groupe de marche AVANCÉ 10h00-Tai Chi extérieur 11h30-VIRTUEL : Thé en après-midi 13h30 – ATELIER : Pleine Conscience	8 10h00- Jeux de société matinaux 10h00- Club de bridge 10h30 – Danse latine (webinaires/ en personne) À L'EXTÉRIEUR COURS REMPLACM. 14h00-Causerie Techno
11 9h30- Boutique 10h00-Groupe de marche DÉBUTANT 10h00- Pilates (webinar) 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE Club de tricot	12 10h00-Tai Chi (webinaire) 10h30- Aérobie extérieur 11h00- LOBS ANNULÉ 11h30 – Cuisine collective 13h00- Club Le 500	13 9h00- Yoga debout extérieur 9h30- Boutique 11h00- Discussion des arts 17h30- ÉVÈNEMENT SPÉCIAL : Fête d'été	14 10h00-Groupe de marche AVANCÉ 10h00-Tai Chi extérieur 11h30-VIRTUEL : Thé en après-midi 13h00 – ATELIER : Théâtre participatif (LACHINE ACCUEIL) – PARTIE 1	15 10h00- Jeux de société matinaux 10h00- Club de bridge 14h00-Causerie Techno
18 9h30- Boutique 10h00-Groupe de marche DÉBUTANT 10h00- Pilates (webinar) 11h30-Pique-nique La Théière 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE Club de tricot	19 10h00-Tai Chi (webinaire) ANNULÉ 10h30- Ruche d'art ANNULÉ 10h30- Aérobie extérieur ANNULÉ 11h30 – Cuisine collective 13h00- Club Le 500	20 9h00- Yoga debout extérieur 9h30- Boutique 11h00- Discussion des arts	21 10h00-Groupe de marche AVANCÉ 10h00-Tai Chi extérieur ANNULÉ 11h30-VIRTUEL : Thé en après-midi 13h30 – ATELIER : Réflexologie #2	22 10h00- Jeux de société matinaux 10h00- Club de bridge 10h00 - VOYAGE : INTERMIEL 14h00-Causerie Techno
25 9h30- Boutique 10h00-Groupe de marche DÉBUTANT ANNULÉ 10h00- Pilates (webinar) 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE Club de tricot	26 10h00-Tai Chi (webinaire) 10h30- Aérobie extérieur ANNULÉ 11h00- LOBS 11h30 – Cuisine collective ANNULÉ 13h00- Club Le 500	27 9h00- Yoga debout extérieur 9h30- Boutique 11h00- Discussion des arts	28 10h00-Tai Chi extérieur 10h00-Groupe de marche AVANCÉ ANNULÉ 11h30-VIRTUEL : Thé en après-midi ANNULÉ 13h00 – ATELIER : Théâtre participatif (LACHINE ACCUEIL) – PARTIE 2	29 10h00- Jeux de société matinaux 10h00- Club de bridge 14h00-Causerie Techno ANNULÉ

AOÛT 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 9h30- Boutique 10h00-Groupe de marche DÉBUTANT 10h00- Pilates (webinar) 11h30-Pique-nique La Théière 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE Club de tricot	2 10h00-Tai Chi (webinaire) 10h30- Ruche d'art 10h30- Aérobie extérieur 11h30 – Cuisine collective 13h00- Club Le 500	3 9h00- Yoga debout extérieur 9h30- Boutique	4 10h00-Groupe de marche AVANCÉ 10h00-Tai Chi extérieur 11h30-VIRTUEL : Thé en après-midi 13h30 – ATELIER : Réflexologie #3	5 10h00- Jeux de société matinaux 10h00- Club de bridge 14h00-Causerie Techno
8 9h30- Boutique 10h00-Groupe de marche DÉBUTANT 10h00- Pilates (webinar) 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE Club de tricot	9 10h00-Tai Chi (webinaire) 10h30- Aérobie extérieur 11h00- LOBS 11h30 – Cuisine collective 13h00- Club Le 500	10 9h00- Yoga debout extérieur 9h30- Boutique	11 10h00-Groupe de marche AVANCÉ 10h00-Tai Chi extérieur 11h30-VIRTUEL : Thé en après-midi 13h30 – ATELIER : Démystifier le Parkinson	12 10h00- Jeux de société matinaux 10h00- Club de bridge 14h00-Causerie Techno
15 9h30- Boutique 10h00-Groupe de marche DÉBUTANT 11h30-Pique-nique La Théière 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE Club de tricot	16 10h00-Tai Chi (webinaire) 10h30- Ruche d'art 10h30- Aérobie extérieur 11h30 – Cuisine collective 13h00- Club Le 500	17 9h30- Boutique	18 10h00-Groupe de marche AVANCÉ 10h00-Tai Chi extérieur 11h30-VIRTUEL : Thé en après-midi	19 10h00- Jeux de société matinaux 10h00- Club de bridge 10h00- VOYAGE : BRUNCH ET PROMENADE
22 9h30- Boutique 10h00-Groupe de marche DÉBUTANT 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE Club de tricot	23 10h30- Aérobie extérieur 13h00- Club Le 500	24 9h30- Boutique	25 10h00-Groupe de marche AVANCÉ 11h30-VIRTUEL : Thé en après-midi 13h30 – ATELIER VIRTUEL : L'écoute attentive 17h00- ÉVÉNEMENT SPÉCIAL : Soirée au bar	26 10h00- Jeux de société matinaux 10h00- Club de bridge
29 9h30- Boutique 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE Club de tricot	30 13h00- Club Le 500	31 9h30- Boutique	Notes :	