

LA FEUILLE DE THÉ



2901 boul. Saint-Joseph
Lachine, Qc H8S 4B7
514-637-5627 | teapot@theteapot.org
www.theteapot.org
Facebook/Instagram: @theteapot50

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
michellew@theteapot.org

Nora, comptable

Frank, transport

Conseil d'Administration

Jane Cowell-Poitras, Présidente

John Pinnell, Vice-président

Susan Hanusaik, Trésorière

Margaret Fotiou, Directrice

Marie-Josée Boivin, Directrice

Valerie Clayton, Directrice

Lina Lebeau, Directrice

Fermeture du Centre

Le Centre La Théière 50+ sera fermé pour les fêtes suivantes :
Fête du travail, L'action de grâce et les fêtes d'hiver.
5 sept., 10 oct. et le 24 déc. au 4 jan.

Dans ce numéro:

Les mises à jour : La Théière2
 Activités d'automne.....3-4
 Ateliers / Événements spéciaux / Voyages.....5-8
 Notifications des départements.....9
 Babillard.....10
 Calendrier (sept à déc.).....11-14

MISE À JOUR : Politique concernant les membres

Tous les membres de La Théière qui sont actifs depuis l'année 2021 à mars 2023 recevront une adhésion en continue (renouvellement automatique), valable jusqu'au 31 mars 2023.

Pour tout les nouveau membres : Une adhésion gratuite inscrits de septembre 2022 au 31 mars 2023.

Les dons à La Théière sont très appréciés. Tous les dons de plus de 20\$ donneront droit à un reçu fiscal (pendant la période des impôts).

PORTE OUVERTE DE LA THÉIÈRE

DU 12 AU 14 SEPTEMBRE; Salon A et C; 9h30-15h00

Durant notre porte ouverte, vous pouvez :

- Devenir un membre de La Théière
- Rencontrer l'équipe (lundi, le 12 sept.)
- Faire la découverte de nos activités d'automne, évènements spéciaux et voyages
- Participer à des cours de démonstration gratuits (12 sept.)
- En savoir plus sur les services de La Théière

INSCRIPTION D'ACTIVITÉS D'AUTOMNE

Inscription - septembre à novembre

La Théière organise ses inscriptions d'automne en personne. **(2 JOURS SEULEMENT)** (vous DEVEZ nous appeler à partir du 6 septembre pour réserver votre présence en personne (c'est OBLIGATOIRE) :

Les 13 et 14 septembre 2022 (9h30-15h30) - dans la cafétéria

Inscription de décembre (Dîner des fêtes et voyages)

(vous DEVEZ nous appeler à partir du 30 novembre pour réserver votre présence en personne (c'est OBLIGATOIRE) :

2 décembre 2022 (9h30-13h00) – Salon A

L'inscription se fait **en ligne ou en personne** UNIQUEMENT

INITIATIVE DE COLLECTE DE FONDS

À partir de cet automne, le Centre La Théière lancera un tirage moitié-moitié hebdomadaire comme collecte de fonds pour La Théière. Vous courrez la chance de gagner la moitié de l'argent amassé pendant la semaine.

Les billets seront en vente à partir du 12 septembre.

Les billets seront vendus aux prix suivants :
3 billets pour 2\$.
Ils seront disponibles à la réception.

L'heureux gagnant sera annoncé vendredi à midi!

Les bulletins par la poste VALIDE POUR NOUVEAUX et MEMBRES ACTIFS

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 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.

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 la distance physique).

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 offrir un masque jetable pour la durée de votre visite.

PROCÉDURE EN CAS DE TEMPÊTE HIVERNALE

En cas de conditions météorologiques extrêmes, nous conseillons à nos membres, clubs, participants aux programmes 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 (infolettre) 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).

Programmes de nutrition sociale à La Théière

Vous cherchez un moyen de renouer avec d'autres personnes et de rencontrer de nouveaux amis ?

Venez le faire avec un bon repas fait maison à La Théière !

Nous allons réintroduire le programme de repas soupe et sandwich **les mardis**.

Ce qui est nouveau :

- Ce programme sera géré par des bénévoles
- Il suivra la programmation d'activités (durée de 10 semaines par session).
- Les repas coûteront 3\$.

Un jeudi sur deux, nous lançons un projet pilote, le Club matinal :

- Profitez d'un déjeuner continental
- Ayez l'opportunité de discuter avec les membres et le personnel
- Gratuit, inscription obligatoire
- Voir le calendrier aux pages 10-13 pour les dates spécifiques

Veillez nous joindre plus de détails !

Si vous êtes intéressé à faire du bénévolat pour ces programmes, veuillez contacter Melissa (514)637-5627 ou melissam@theteapot.org.

Rapport de l'AGA

Avez-vous manqué notre assemblée générale annuelle qui a eu lieu le 10 juin 2022 ?

Vous pouvez toujours récupérer votre exemplaire, lire toutes les réalisations et les objectifs que La Théière a accomplis au cours de la dernière année fiscale 2021-2022 !

Le rapport de l'AGA est maintenant disponible à la réception.

Collecte de fonds Fundscrip pour La Théière

La Théière 50+ vend toujours des cartes-cadeaux! C'est une excellente initiative pour soutenir La Théière sans dépenser d'argent supplémentaire. Accumulez des fonds pendant que vous magasinez!

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

Merci d'avance pour votre soutien!

ACTIVITÉS DE LA THÉIÈRE : AUTOMNE 2022

(En ligne avec ZOOM et en personne)

Inscription : 13 au 14 septembre (9h30-15h30)

1. * Doit être un membre actif pour participer à nos activités *

2. Le nombre maximal varie par activité. Vous allez recevoir un courriel de confirmation (facture Qidigo) qui vous sera retourné dans les 24 heures par Sasha (Coordonnatrice des activités).

3. **Les paiements des activités sont prévus sur notre site internet, 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.

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 9 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 PAS DE RENCONTRE : 10 octobre et 26 décembre
Club de photographie virtuel Pas de max. L'art de prendre des photos.	mardi, début : 20 septembre 9h30-11h30 , sur l'internet par ZOOM
Voir le bon côté des choses (LOBS) Une occasion de jouer à des jeux et de discuter de sujets pertinents, tout en se faisant de nouveaux amis. Max. : 25	Un mardi sur deux, début : 20 septembre 11h30-12h30 , sur l'internet par ZOOM et en personne (Cafétéria) *En personne, le premier mardi de chaque mois*
Ruche d'art Max. : 25 Club d'artisanat	Un mardi sur deux, début : 27 septembre 10h30-12h30 , Cafétéria
Club Le 500 Max. : 25 Un jeu de cartes qui consiste à jouer des tours. Joué par 2 à 6 joueurs, il est le plus souvent joué en partenariat.	mardi, en cours 13h00-15h30 , Cafétéria PAS DE RENCONTRE : 13 septembre, 13 et 27 déc.
Jeux de société matinaux Max. : 25 Rejoignez vos amis à La Théière pour passer un bon moment en jouant une partie amicale de Scrabble, Crib, Bridge, Rummoli...	vendredi, en cours 10h00-12h00 , Cafétéria PAS DE RENCONTRE : 21 octobre, 18 novembre et 23 décembre
Cours (Activités éducatives)	Information
Groupe de discussion « musique » (\$) Partagez votre amour de la musique, de l'histoire de la musique, des différents genres et compositeurs. Pas de max.	lundi, début : 19 septembre 19h00-20h00 , sur l'internet par ZOOM 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines; 7\$/cours PAS DE RENCOTRE : 10 octobre
Club de lecture (en soirée) Pas de max. Choisir collectivement un livre, le lire et assister à des discussions guidées sur les lectures.	mardi, début : 20 septembre 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 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 : 21 septembre 13h00-14h00 , Cafétéria
Groupe de discussion : « Thé d'après-midi » Sujet : Voyagez autour du monde! Discussion éducative sur un pays différent! Pas de max.	mercredi, début : 21 septembre 11h30-12h30 , hybride; sur l'internet par ZOOM et en personne (Cafétéria) *SEULEMENT VIRTUEL 21 sept. et 16 nov.* *PAS DE RENCONTRE : 5 oct.*
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 : 21 septembre 15h15-16h15 , En personne (Cafétéria) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines; 7\$/cours

Causerie techno Max. : 10 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.	jeudi, début : 22 septembre 11h00-12h00 , En personne (Cafétéria) Gratuit/ 7 semaines *PAS DE RENCONTRE : 6 oct.*
Groupe de discussion : «Thomas More» Discussion éducative sur des sujets variés. Sujet: Lire des histoires – L'expérience Canadienne Max. : 25	jeudi, début : 13 octobre 10h00-11h30 , En personne (Salon A) Exception : 10 nov. (Cafétéria); 24 nov. (Salon D) 20\$/8 semaines
Activités physiques	Information
Pilâtes – (avec Suzanne) (\$) Débutant , entraînement à faible intensité Max. : 15	lundi, début : 19 septembre 10h00-11h00 , En personne (Salon C) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines; 7\$/cours PAS DE RENCONTRE : 10 octobre
Tai Chi – VIRTUEL (avec Florence) (\$) (avec Florence) <i>Pas de max.</i> Mouvements doux de niveau débutant à intermédiaire améliorant la santé globale	lundi, début : 19 septembre 11h00-12h00 , sur l'internet par ZOOM 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines; 7\$/cours PAS DE RENCONTRE : 10 octobre
Tai Chi - (avec Florence) (\$) Max. : 12 Mouvements doux de niveau débutant à intermédiaire améliorant la santé globale	mardi, début : 20 septembre 10h00-11h00 , En personne (Salon D) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines; 7\$/cours
Aérobic - (avec Annie) (\$) Max. : 15 Niveau débutant-intermédiaire . Danse <i>fitness</i> sur le cardio, la force et la flexibilité	mardi, début : 20 septembre À déterminer , En personne (Salon C) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines; 7\$/cours
Pilâtes – (avec Suzanne) (\$) Débutant , entraînement à faible intensité Max. : 12	mercredi, début : 21 septembre 10h00-11h00 , En personne (Salon D) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines; 7\$/cours PAS DE RENCONTRE : 5 octobre
NOUVEAU Yoga-Lates –VIRTUEL (avec Suzanne) (\$) Débutant , un mélange de yoga et d'entraînement Pilâtes (faible intensité) pour améliorer votre souplesse, votre concentration et votre force. Pas de max.	mercredi, début : 21 septembre 15h00-16h00 , sur l'internet par ZOOM 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines; 7\$/cours
Yoga sur chaise (avec Suzanne) (\$) Débutant – le yoga peut améliorer votre souplesse, votre concentration et votre force. Max. : 15	jeudi, début : 22 septembre 9h00-10h00 , En personne (Salon C) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines consécutives; 7\$/1 cours PAS DE RENCONTRE : 10 novembre
Groupe de marche Max. : 15 Niveau débutant- intermédiaire . Le groupe de marche marchera le long du canal de Lachine	jeudi, début : 22 septembre 10h00-11h00 , À l'extérieur de La Théière Gratuit
Aérobic - (avec Florence)(\$) Max. : 15 Niveau débutant-intermédiaire . Danse <i>fitness</i> sur le cardio, la force et la flexibilité	jeudi, début : 22 septembre 10h30-11h30 , En personne (Salon C) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines; 7\$/cours PAS DE RENCONTRE : 10 novembre
Danse latine/ Zumba Gold (\$) Max. : 25 (avec Pamela) Niveau débutant-intermédiaire , danse aérobique conçue pour les aînés	vendredi, début : 23 septembre À déterminer , en personne (Vieille Brasserie) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines consécutives; 7\$/1 cours
Prima Danse (\$) Max.: 15 Niveau débutant-intermédiaire . Un programme en partenariat avec <i>Prima Danse</i> . Reconnecter à son corps, sa culture, son histoire et son univers à travers une chorégraphie. Le projet final sera filmé puisque une portion des cours est subventionnée.	vendredi, début : 23 septembre 13h30-14h30 , En personne (Cafétéria) 35\$/ 10 semaines; 18\$/ 5 semaines consécutives; 7\$/1 cours
Activités de nutrition sociale <i>Avis : La viande et des produits contenant du gluten seront servis.</i>	Information
NOUVEAU Soupe et sandwich (\$) Max. : 20 Un programme géré par des bénévoles. Retrouvez-vous autour d'un bon repas, rencontrez de nouveaux amis et socialisez.	mardi, début : 20 septembre 12h00-13h00 , Cafétéria 3\$ par repas Durée du programme : 10 semaines
NOUVEAU Club Matinal Max. : 25 Ayez l'occasion de discuter avec les membres et le personnel autour d'un déjeuner continental	Un jeudi sur deux, début : 22 septembre 9h30-11h00 , Cafétéria Gratuit

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.

mercredi, le 21 sept. : C'EST NORMAL D'OUBLIER – UNE MISE À JOUR SUR LA PERTE DE MÉMOIRE (CHSSN-CHEP *EN DIRECT*)

Présentateur : S. Maltezos, candidate au doctorat en neuropsychologie & S. Ziou, diététicienne

Quelle est la différence entre la perte de mémoire liée au vieillissement normal et la perte de mémoire non liée au vieillissement normal ? Participez à notre atelier CHSSN-CHEP en direct pour connaître les développements les plus récents dans le domaine de la perte de mémoire. La présentation de l'atelier se terminera par une période de questions et réponses.

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

Heure: 10h00 à 11h30

Coût: Gratuit

Langue: Anglais

Max. : 25 personnes

Lieu : En personne (cafétéria) et virtuel sur ZOOM

jeudi, le 29 sept. : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : SANTÉ DES YEUX (CHEP))

Présentateur : D. Antonio Canuto, Optométriste

Rejoignez-nous pour en savoir plus sur les maladies oculaires liées à l'âge et le maintien d'une vue saine en vieillissant. Exemples de maladies oculaires que nous explorerons : dégénérescence musculaire, glaucome, cataractes, etc.

Les questions communes à cet atelier seront portées à la connaissance de nos étudiants en soins infirmiers stagiaires de McGill et seront disponibles en version imprimée sous forme de questions-réponses.

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

Max. : 25 personnes

Lieu : En personne (Cafétéria)

jeudi, le 6 octobre: ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : CORPS ET ÉQUILIBRE)

Présentatrice : Suzanne Reid, Teapot animatrice

Venez apprendre comment le tissu conjonctif - le fascia - contribue à notre équilibre. Les fascias relient, séparent et recouvrent chaque muscle, nerf, cellule, os, tendon et ligament de notre corps. Le fascia nous aide à nous déplacer librement, avec aisance et moins de tension. Il maintient nos os en place, améliorant ainsi notre posture. Il aide à regrouper les muscles du dos pour renforcer la colonne vertébrale et nous maintenir en position verticale. Prenez conscience de votre corps dans vos mouvements, renforcez et relâchez les tensions.

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: Bilingue

Max. : 25 personnes

Lieu : En personne (Salon A)

mercredi, le 12 octobre : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : RENCONTRE D'AUTEUR : « COMPÉTIONS ET COMMUNAUTÉ »)

Présentateur : Alan Wright, auteur

Rejoignez-nous pour rencontrer l'auteur Alan Wright qui discutera de son dernier roman « Competition & Community : The Wright Stuff in the City of Sport ». Ce roman, écrit en partie un mémoire et un essai historique, ramène les lecteurs dans la banlieue de Montréal, à Lachine, dans les années 1950 et 1960, à une époque où les activités communautaires et les histoires de sport étaient florissantes. Ce livre est un travail d'amour, un hommage à la famille et à la communauté de Lachine. **Les romans seront également disponibles pour ceux qui souhaitent s'en procurer un exemplaire. Le livre est uniquement en anglais.**

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: Bilingue

Max. : 25 personnes

Lieu : En personne (Cafétéria)

<p><u>jeudi, le 13 octobre</u> : PRÉSENTATION EN PARTENARIAT - BISTRO À LA MAISON <i>Présentatrice : La Cantine pour tous</i> Joignez-vous à nous pour découvrir le nouveau programme <i>Bistro à domicile</i> offert par La Cantine pour tous (CPT), un organisme à but non lucratif qui vise à promouvoir la sécurité alimentaire de tous les Québécois; en particulier particulièrement les enfants, les personnes âgées et les populations vulnérables. Ils travaillent en collaboration avec d'autres organisations afin d'offrir des repas sains et abordables à leurs groupes cibles. Après la présentation, les membres auront la chance de goûter quelques échantillons de leur programme de repas.</p>	<p>Heure: 13h30 à 14h30 Coût: Gratuit Langue: Bilingue Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Cafétéria)</p>
<p><u>vendredi, le 14 octobre</u> : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : LE MOUVEMENT COMME REMÈDE) <i>Présentatrice : Tina Diamant, ancienne animatrice d'aérobic à La Théière</i> Joignez-vous à nous pour apprendre à intégrer le mouvement dans la vie quotidienne et créer une routine. Les participants découvriront comment le mouvement affecte notre corps et comprendront l'importance de l'activité physique à tout âge. Après l'atelier, les membres recevront un plan quotidien de 10 exercices de base pour maintenir leur bien-être physique. Cet atelier comprendra un régime d'exercices de 30 minutes. Remarque : Veuillez apporter des vêtements et des chaussures d'exercice. <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: 15h00 à 16h00 Coût: Gratuit Langue: Bilingue Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Cafétéria)</p>
<p><u>lundi, le 17 octobre</u> : MTL EN 5 SENSES (SUJET : LE GOÛTER) <i>Présentatrice : Melissa Simard, Artiste du MEM</i> Cet atelier vous invite à une dégustation autour du pain. Découvrez la richesse du quartier du <i>Centre des mémoires montréalaises (MEM)</i> à travers cet aliment de base que l'on retrouve dans de nombreuses communautés culturelles montréalaises. Mélissa vous convie à une dégustation poétique où plaisir du goût et plaisir des mots se mêlent.</p>	<p>Heure: 14h00 à 15h15 Coût: Gratuit Langue: Bilingue Max. : 12 personnes Lieu : En personne (Cafétéria)</p>
<p><u>jeudi, le 27 octobre</u> : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : DÉMYSTIFIER LA DÉMANCE) <i>Présentateur : Russell, CIUSS Ouest de Montréal, Hôpital santé mentale Douglas</i> À la suite de la publication et de la distribution du guide d'accompagnement sur la démence de l'Université McGill (disponible à la réception), nous avons pensé qu'il était préférable de faire appel à un professionnel de la santé pour démystifier la démence dans tous ses aspects complexes. Si vous n'avez pas le guide, procurez-vous un exemplaire après l'atelier et obtenez les réponses à toutes vos questions. <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 15h30 Coût: Gratuit Langue: Bilingue Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Cafétéria)</p>
<p><u>jeudi, le 10 novembre</u> : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : YOGA RIRE) <i>Présentatrice : Suzanne Reid, animatrice à La Théière</i> Ce concept unique de rire inconditionnellement – de rire sans raison sans compter sur l'humour, les blagues ou la comédie. Le rire est initié pour créer une espièglerie enfantine tout en maintenant un contact visuel avec les autres. On l'appelle yoga car les techniques de respiration du yoga <i>pranayama</i> sont utilisées pour apporter plus d'oxygène au corps et le cerveau. La pratique présente de nombreux avantages pour la santé et elle crée une énergie positive. Venez partager le rire avec nous! <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: 13 h 30 à 14h30 Coût: Gratuit Langue: Bilingue Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Cafétéria)</p>
<p><u>vendredi, le 11 novembre</u> : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : L'IMPORTANCE DE LA DIGESTION) <i>Présentatrice : Tina Diamant, ancienne animatrice d'aérobic à La Théière</i> La digestion est souvent liée à nos émotions. Cet atelier aidera les participants à reconnaître ce lien et à améliorer leur digestion en utilisant des techniques de respiration ainsi que des aides digestives, des remèdes et des recettes <i>ayurvédiques</i>. L'atelier se terminera par la dégustation d'une tasse de thé digestif. <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: 15h00 à 16h00 Coût: Gratuit Langue: Bilingue Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Cafétéria)</p>

<p>mercredi, le 16 novembre : FAIRE FACE À LA DOULEUR CHRONIQUE (CHSSN-CHEP *EN DIRECT*)</p> <p>Présentatrices: D. M. Chonière & D. P. Poulin, membres du groupe de travail canadien sur la douleur (GTCD)</p> <p>Fait : La douleur chronique touche près de 8 millions de personnes vivant au Canada ! Joignez-vous à nous pour en savoir plus sur le GTCD, qui conseille le gouvernement fédéral sur une meilleure approche de la prévention et de la gestion de la douleur chronique chez les Canadiens. Nous découvrirons les meilleures pratiques et l'approche améliorée en matière de soins, d'éducation, de sensibilisation et de recherche sur le sujet.</p> <p>Cet atelier est rendu possible grâce au financement du Secrétariat aux relations avec les Québécois d'expression anglaise et l'organisme CHSSN.</p>	<p>Heure: 10h00 à 11h30 Coût: Gratuit Langue: Anglais Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Cafétéria) et virtuel sur ZOOM</p>
<p>jeudi, le 24 novembre : PRÉVENTION DES CHUTES - « CHANGER LES COMPORTEMENTS POUR PRÉVENIR LES CHUTES» et PRÉSENTATION DE LIFELINE</p> <p>Présentateur : Roger Chalut, représentant de Phillips Lifeline</p> <p>Cet atelier permettra aux membres d'apprendre la prévalence et les conséquences des chutes chez les personnes âgées, d'aider à prévenir les chutes et de décrire les avantages associés au service d'alarme médicale Philips Lifeline.</p>	<p>Heure: 13 h 30 à 15h30 Coût: Gratuit Langue: Bilingue Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Cafétéria)</p>
<p>vendredi, le 9 décembre : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : LES BIENFAITS DU REPOS)</p> <p>Présentatrice : Tina Diamant, ancienne animatrice d'aérobic à La Théière</p> <p>Cet atelier vise à comprendre comment notre corps se repose, guérit et récupère grâce à un cycle de sommeil et de repos sain. Nous apprendrons également des techniques utiles pour nous aider à avoir un meilleur sommeil et à nous sentir plus reposés. À la fin du cours, les membres pourront profiter d'une routine guidée de Yoga Nidra pour le sommeil et la relaxation. Veillez apporter un tapis de yoga et une petite couverture; il est également possible de faire cette activité avec une chaise.</p> <p>Cet atelier est rendu possible grâce au financement du Secrétariat aux relations avec les Québécois d'expression anglaise et l'organisme CHSSN.</p>	<p>Heure: 15h00 à 16h00 Coût: Gratuit Langue: Bilingue Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Cafétéria)</p>
<p>jeudi, le 15 décembre : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : LE RÔLE D'UN PHARMACIEN (CHSSN-CHEP))</p> <p>Présentatrice : Jean-Marc Belanger, Pharma D., pharmacien communautaire</p> <p>Qui peut vous épargner un voyage à la clinique médicale ? Votre pharmacien ! Ces professionnels de la santé sont les plus accessibles dans VOTRE communauté. Participez à cet atelier pour découvrir ce que le rôle des pharmaciens peut faire pour VOUS, découvrez les questions fréquentes sur les inhalateurs, les médicaments en vente libre et les médicaments sur ordonnance. Cet atelier est rendu possible grâce au financement du Secrétariat aux relations avec les Québécois d'expression anglaise et l'organisme CHSSN.</p>	<p>Heure: 13h30 à 14h30 Coût: Gratuit Langue: Anglais Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Cafétéria)</p>

Événements spéciaux

Les lieux et maximums sont susceptibles d'être modifiés en fonction des directives sanitaires gouvernementales

<p>mercredi, le 5 octobre : DÎNER - L'ACTION DE GRÂCE</p> <p>L'Action de Grâce est le moment de l'année où l'on se réunit entre amis et en famille. Veuillez vous joindre aux autres membres de La Théière avec un repas fait maison.</p> <p style="text-align: center;">INSCRIPTION DU 13 septembre AU 28 septembre</p>	<p>Heure : 11h30 – 13h30 Coût : 15\$ Lieu : Salon C Min. : 15 personnes Max* : 100 personnes</p>
<p>lundi, le 31 octobre : DÎNER – L'HALLOWEEN</p> <p>Sortez votre plus beau costume et joignez-vous à nous pour un dîner d'Halloween ! Il y aura un concours de costumes, des jeux et un délicieux repas chaud au menu.</p> <p style="text-align: center;">INSCRIPTION DU 13 septembre AU 24 octobre</p>	<p>Heure : 11h30 – 13h30 Coût : 10\$ Lieu* : Cafétéria Min. : 15 personnes Max.* : 25 personnes</p>
<p>lundi, le 14 novembre : DÎNER – COLLECTE DE FONDS CENTRAIDE</p> <p>Centraide finance La Théière depuis ses débuts en 1976. C'est l'occasion pour nous de récolter des fonds pour montrer notre appréciation pour le patronage d'une organisation qui a servi les Montréalais pendant déjà 45 ans ! Un repas style <i>brunch</i> sera offert.</p> <p style="text-align: center;">INSCRIPTION DU 13 septembre AU 7 novembre</p>	<p>Heure : 11h30 – 13h30 Coût : 10\$ Lieu* : Cafétéria Min. : 15 personnes Max* : 25 personnes</p>

<p>mercredi, le 7 décembre : DÎNER DES FÊTES</p> <p>Venez célébrer les fêtes avec les autres membres de La Théière lors de notre dîner annuel des fêtes. Profitez d'un dîner de dinde avec toutes les garnitures, de jeux à thématique féérique et prenez une photo avec le père Noël! INSCRIPTION DU 2 décembre AU 5 décembre</p>	<p>Heure : 11h30 – 13h30 Coût : 15\$ Lieu* : Salon C Min. : 15 personnes Max* : 100 personnes</p>
--	--

VOYAGES

<p>vendredi, le 23 septembre : CUEILLETTE DE POMMES À LA HALTE GOURMANDE</p> <p>👣👣 Fêtons l'automne au verger. La journée commencera par une promenade en tracteur jusqu'au verger, une exploration du terrain, la cueillette de pommes (sac de 3 livres), une visite de leur mini-ferme et se terminera par un repas léger fait maison (soupe, gâteau aux pommes et beignet) et l'accès à leur boutique. Tirage pour les participants : Un certificat cadeau de 20\$ pour la boutique du Verger.</p> <p style="text-align: center;">INSCRIVEZ-VOUS DU 13 septembre AU 16 septembre</p>	<p>Heure: 12h50- 17h30 Coût: 33\$ (18\$+ frais de transport) Min. : 10 personnes Max: 20 personnes LIEU: Rougemont</p>
<p>vendredi, le 30 septembre: EXPORAIL - MUSÉE FERROVIAIRE CANADIEN</p> <p>👣👣👣 Nous allons embarquer dans une aventure en train! Nous verrons 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 13 septembre AU 23 septembre</p>	<p>Heure: 12h30- 16h00 Coût: 34\$ (19\$+ frais de transport) Min. : 10 personnes Max: 20 personnes LIEU: Saint-Constant/Delson</p>
<p>vendredi, le 7 octobre : FORT CHAMBLY</p> <p>👣👣👣 Accompagnés d'un animateur du patrimoine en costume, nous ferons une visite d'introduction à la fortification de Chambly ainsi qu'une visite des salles d'exposition à l'intérieur que vous pourrez explorer à votre guise. **Habillez-vous convenablement, la visite commence à l'extérieur dans la cour**. INSCRIVEZ-VOUS DU 13 septembre AU 30 septembre</p>	<p>Heure: 13h00- 17h00 Coût: 30\$ (15\$+ frais de transport) Min. : 10 personnes Max: 20 personnes LIEU: Chambly</p>
<p>vendredi, le 11 novembre: FESTIVAL MTL À TABLE</p> <p>👣 Mtl à Table est un festival culinaire où 150 restaurants de Montréal offrent des repas fantastiques à moindre coût afin de promouvoir les restaurants et les délices culinaires de Montréal. Nous profiterons de la créativité de chefs de renommée mondiale en prenant un brunch dans l'un de ces restaurants participants. **Restaurant exact à déterminer, repas non compris dans le coût**. INSCRIVEZ-VOUS DU 13 septembre AU 4 novembre</p>	<p>Heure: 10h00- 13h30 Coût: 15\$ Min. : 10 personnes Max: 20 personnes LIEU: Centreville de Montréal</p>
<p>vendredi, le 25 novembre: « SALON » DES MÉTIERS D'ART/ EXPÉRIENCE UNIQUE</p> <p>👣👣👣 Vous cherchez un cadeau unique pour les fêtes? La Théière se rend au magasin Rob McIntosh en Ontario pour une expérience d'achat unique! Vous trouverez certainement un bel objet artisanal pour vous, vos amis ou vos proches. *Veuillez apporter un dîner froid, nous allons manger en route*</p> <p style="text-align: center;">INSCRIVEZ-VOUS DU 13 septembre AU 18 novembre</p>	<p>Heure: 10h30- 17h15 Coût: 20\$ Min. : 10 personnes Max: 20 personnes LIEU: South Lancaster, Ontario</p>
<p>vendredi, le 16 décembre : VISITE DES LUMIÈRES DE NOËL</p> <p>👣 Montez dans l'autobus de La Théière et rejoignez-nous alors que nous parcourons Montréal pour admirer les décorations et les lumières de Noël. Nous nous allons avoir l'opportunité de boire un bon breuvage chaud lors de notre retour à La Théière.</p> <p style="text-align: center;">INSCRIVEZ-VOUS DU 2 décembre AU 14 décembre</p>	<p>Heure: 18h00-20h30 Coût: 10\$ Min. : 10 personnes Max: 20 personnes LIEU: Lachine/Dorval et LaSalle</p>

Département de soutien communautaire

\$ Des frais supplémentaires s'appliquent

Appels et visites amicales

Vous vous sentez isolé et vous cherchez à rencontrer quelqu'un de nouveau ? Alors nos visites et appels amicaux pourraient vous convenir ! **Veillez appeler Rebecca**

Assistance avec vos formulaires

Si vous avez des difficultés à lire, comprendre ou remplir des documents et des formulaires, nous sommes là pour vous aider ! **Veillez appeler Jackie**

Cuisine collective (\$)

La cuisine collective est de retour ! C'est une merveilleuse occasion de cuisiner et de partager un repas entre amis. **Veillez appeler Michelle**

Le transport (\$)

Notre programme de transport est offert aux résidents de Lachine pour les rendez-vous médicaux, les opérations bancaires et les courses ; avec l'aide de chauffeurs bénévoles et de coupons de taxi. Veuillez noter qu'un *préavis de 3 jours ouvrables est requis*. Le prix est déterminé par la distance. **Veillez appeler Jackie**

Clinique de soins des pieds (\$)

La clinique : soins des pieds est disponibles au centre sur rendez-vous avec nos infirmières (Nancy et Sonia). Le transport vers le centre est disponible sur demande. Des services à domicile sont également disponibles pour les personnes à mobilité réduite. **Veillez appeler Jackie**

Centre : 35 à 40 \$; à domicile : 45 \$.

L'épicerie

- **Magasinage avec nous** : Le minibus est en marche ! Les courses se font en alternance entre *Metro, IGA et Maxi* tous les jeudis. **Veillez appeler Rebecca**
- **Magasinage pour vous** : Pour ceux qui ne peuvent pas se joindre à nous dans le minibus, nous offrons la livraison d'épicerie par *Metro Lachine*. **Veillez appeler Jackie**

Soutien technique (\$)

Vous avez du mal à vous joindre à votre réunion Zoom ? Votre téléphone n'arrête pas de vous frustrer ? Avec l'aide de nos bénévoles en soutien technique, vous pouvez obtenir la formation dont vous avez besoin ! Veuillez noter que l'aide technique à domicile est disponible pour les membres de Lachine et qui répondent aux exigences. **Veillez appeler Michelle**

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

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 »

Ou encore, aller voir notre site internet : <https://theteapot.org/>

Joignez-nous pour savoir nos activités et services actuels à La Théière, apprendre sur nos projets de partenariat, lire des conseils créatifs 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.

- **Ornements de Noël** 5 \$
- Couvre-visage La Théière réutilisable 7\$ (quantité limitée)
- Sac Fourre-tout 5 \$
- Bouteilles d'eau 7 \$
- Chandail manche courte de La Théière (grandeur hommes et femmes) 15 \$
- Verre réutilisable (20 oz) 6 \$
- Bâtons de marche (une paire) 60\$
- Crayon à l'encre La Théière 2\$
- Parapluie 10\$ ***NOUVEAU***

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**



SEPTEMBRE 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1	2 10h00- Jeux de société matinaux
5 CENTRE FERMÉ <i>Jour du travail</i>	6 13h00- Club Le 500	7 9h30- Boutique	8	9 10h00- Jeux de société matinaux
PORTES OUVERTES (12 AU 14 SEPTEMBRE)			15	16 10h00- Jeux de société matinaux
12 9h30- Boutique 13h00- COURS DE DÉMO : Yoga sur chaise 15h00 COURS DE DÉMO : Aérobie	13 **JOURNÉE INSCRIPTION D'ACTIVITÉ D'AUTOMNE** (9h30-15h30) 13h00- Club Le 500 ANNULÉ	14 **JOURNÉE INSCRIPTION D'ACTIVITÉ D'AUTOMNE** (9h30-15h30) PAS DE BOUTIQUE		
19 PREMIÈRE SEMAINE : SESSION D'AUTOMNE 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes (en personne) 10h00- Cuisine collective 11h00- Tai Chi (webinaire) 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE Club de tricot 19h00- VIRTUEL Discussion (musique)	20 9h30-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) À définir- Aérobie (en personne) 11h30- VIRTUEL: LOBS 12h00- Soupe et sandwich 13h00- Club Le 500 19h00- VIRTUEL: Club de lecture	21 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes (en personne) 10h00-ATELIER : C'est normal d'oublier (CHSSN-CHEP) 11h30- VIRTUEL Thé en après-midi 15h00- Yoga-Lates (webinaire) 15h15-Café conversationnel	22 9h00- Yoga sur chaise (en personne) 9h30- Club matinal 10h30- Aérobie (en personne) 10h30-Groupe de marche 11h00- Causerie techno	23 10h00- Jeux de société matinaux À définir – Danse latine (webinaires/ en personne) 12h50- VOYAGE : Cueillette de pommes 13h30-Prima Dance (en personne)
26 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes (en personne) 10h00- Cuisine collective 11h00- Tai Chi (webinaire) 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE Club de tricot 19h00- VIRTUEL Discussion (musique)	27 9h30-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) À définir- Aérobie (en personne) 10h30- Ruche d'art 12h00- Soupe et sandwich 13h00- Club Le 500 19h00- VIRTUEL: Club de lecture	28 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes (en personne) 11h30- VIRTUEL/EN PERSONNE Thé en après-midi 15h00- Yoga-Lates (webinaire) 15h15-Café conversationnel	29 9h00- Yoga sur chaise (en personne) 10h30- Aérobie (en personne) 10h30-Groupe de marche 11h00- Causerie techno 13h30 – ATELIER : Santé des yeux (CHEP)	30 10h00- Jeux de société matinaux À définir – Danse latine (webinaires/ en personne) 13h00- VOYAGE : EXPOTRAIL 13h30-Prima Dance (en personne)

OCTOBRE 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes (en personne) 10h00- Cuisine collective 11h00- Tai Chi (webinaire) 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE Club de tricot 19h00- VIRTUEL Discussion (musique)	4 9h30-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) À définir- Aérobie (en personne) 11h30- EN PERSONNE: LOBS 12h00- Soupe et sandwich 13h00- Club Le 500 19h00- VIRTUEL: Club de lecture	5 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes (en personne) ANNULÉ 11h30-VIRTUEL : Thé en après-midi ANNULÉ 11h30-ÉVÉNEMENT SPÉCIAL : Action de Grâce (Salon C) 15h00- Yoga-Lates (webinaire) 15h15-Café conversationnel	6 9h00- Yoga sur chaise ^(en-prsn) 9h30- Club matinal 10h30- Aérobie (en personne) 10h30-Groupe de marche 11h00- Causerie techno ANNULÉ 13h30 – ATELIER : Corps et équilibre	7 10h00- Jeux de société matinaux À définir – Danse latine (webinaires/ en personne) 13h00- VOYAGE : Fort Chambly 13h30-Prima Dance (en personne)
10 CENTRE FERMÉ <i>Action de Grâce</i>	11 9h30-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) À définir- Aérobie (en personne) 10h30- Ruche d'art 12h00- Soupe et sandwich 13h00- Club Le 500 19h00- VIRTUEL: Club de lecture	12 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes (en personne) 11h30- VIRTUEL/EN PERSONNE Thé en après-midi 13h30-ATELIER : Rencontre d'auteur 15h00- Yoga-Lates (webinaire) 15h15-Café conversationnel	13 9h00- Yoga sur chaise (en personne) 10h00-Thomas More 10h30- Aérobie (en personne) 10h30-Groupe de marche 11h00- Causerie techno 13h30 – ATELIER : Bistro à la maison	14 10h00- Jeux de société matinaux À définir – Danse latine (webinaires/ en personne) 13h30-Prima Dance (en personne) 15h00 – ATELIER : Mouvement
17 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes (en personne) 10h00- Cuisine collective 11h00- Tai Chi (webinaire) 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE Club de tricot 14h00-ATELIER : MTL en 5 sens 19h00- VIRTUEL Discussion (musique)	18 9h30-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) À définir- Aérobie (en personne) 11h30- VIRTUEL: LOBS 12h00- Soupe et sandwich 13h00- Club Le 500 19h00- VIRTUEL: Club de lecture	19 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes (en personne) 11h30- VIRTUEL/EN PERSONNE Thé en après-midi 15h00- Yoga-Lates (webinaire) 15h15-Café conversationnel	20 9h00- Yoga sur chaise (en personne) 9h30- Club matinal 10h00-Thomas More 10h30- Aérobie (en personne) 10h30-Groupe de marche 11h00- Causerie techno	21 CENTRE FERMÉ <i>Formation d'équipe</i>
24 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes (en personne) 10h00- Cuisine collective 11h00- Tai Chi (webinaire) 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE Club de tricot 19h00- VIRTUEL Discussion (musique)	25 9h30-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) À définir- Aérobie (en personne) 10h30- Ruche d'art 12h00- Soupe et sandwich 13h00- Club Le 500 19h00- VIRTUEL: Club de lecture	26 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes (en personne) 11h30- VIRTUEL/EN PERSONNE Thé en après-midi 15h00- Yoga-Lates (webinaire) 15h15-Café conversationnel	27 9h00- Yoga sur chaise (enpersonne) 10h00-Thomas More 10h30- Aérobie (en personne) 10h30-Groupe de marche 11h00- Causerie techno 13h30 – ATELIER : Démystifier la démence	28 10h00- Jeux de société matinaux À définir – Danse latine (webinaires/ en personne) 13h30-Prima Dance (en personne)
31 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes (en personne) 10h00- Cuisine collective 11h00- Tai Chi (webinaire) 11h30-ÉVÉNEMENT SPÉCIAL : Halloween 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE Club de tricot 19h00- VIRTUEL Discussion (musique)	Note : <i>Le mois d'octobre est le mois de la sensibilisation du cancer du sein.</i>			

NOVEMBRE 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1 9h30-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) À définir- Aérobie (en personne) 11h30- EN PERSONNE: LOBS 12h00- Soupe et sandwich 13h00- Club Le 500 19h00- VIRTUEL: Club de lecture	2 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes (en personne) 11h30- VIRTUEL/EN PERSONNE Thé en après-midi 15h00- Yoga-Lates (webinaire) 15h15-Café conversationnel	3 9h00- Yoga sur chaise (en personne) 9h30- Club matinal 10h00-Thomas More 10h30- Aérobie (en personne) 10h30-Groupe de marche 11h00- Causerie techno	4 10h00- Jeux de société matinaux À définir – Danse latine (webinaires/ en personne) 13h30-Prima Dance (en personne)
7 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes (en personne) 10h00- Cuisine collective 11h00- Tai Chi (webinaire) 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE Club de tricot 19h00- VIRTUEL Discussion (musique)	8 9h30-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) À définir- Aérobie (en personne) 10h30- Ruche d'art 12h00- Soupe et sandwich 13h00- Club Le 500 19h00- VIRTUEL: Club de lecture	9 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes (en personne) 11h30- VIRTUEL/EN PERSONNE Thé en après-midi 15h00- Yoga-Lates (webinaire) 15h15-Café conversationnel	10 9h00- Yoga sur chaise (en personne) ANNULÉ 10h00-Thomas More 10h30- Aérobie (en personne) ANNULÉ 10h30-Groupe de marche 11h00- Causerie techno 13h30 – ATELIER : Yoga rire	11 10h00- Jeux de société matinaux 10h00- VOYAGE : MTL À TABLE À définir – Danse latine (webinaires/ en personne) 13h30-Prima Dance (en personne) 15h00 – ATELIER : Digestion
14 PAS DE BOUTIQUE 10h00- Pilâtes (en personne) 11h00- Tai Chi (webinaire) 11h30-ÉVÉNEMENT SPÉCIAL : Centraide (Caf.) 13h30- VIRTUEL/EN PERSONNE Club de tricot* CHANGEMENT D'HEURE 19h00- VIRTUEL Discussion (musique)	15 9h30-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) À définir- Aérobie (en personne) 11h30- VIRTUEL: LOBS 12h00- Soupe et sandwich 13h00- Club Le 500 19h00- VIRTUEL: Club de lecture	16 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes (en personne) 10h00-ATELIER : Faire face à la douleur chronique (CHSSN-CHEP) 11h30- VIRTUEL Thé en après-midi 15h00- Yoga-Lates (webinaire) 15h15-Café conversationnel	17 9h00- Yoga sur chaise (en personne) 9h30- Club matinal 10h00-Thomas More 10h30- Aérobie (en personne) 10h30-Groupe de marche	18 CENTRE FERMÉ <i>Formation d'équipe</i>
21 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes (en personne) 11h00- Tai Chi (webinaire) 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE Club de tricot 19h00- VIRTUEL Discussion (musique)	22 9h30-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) À définir- Aérobie (en personne) 10h30- Ruche d'art 12h00- Soupe et sandwich 13h00- Club Le 500 19h00- VIRTUEL: Club de lecture	23 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes (en personne) 11h30- VIRTUEL/EN PERSONNE Thé en après-midi 15h00- Yoga-Lates (webinaire) 15h15-Café conversationnel	24 9h00- Yoga sur chaise (en personne) 10h00-Thomas More 10h30- Aérobie (en personne) 10h30-Groupe de marche 13h30 – ATELIER : Prévention des chutes	25 10h00- Jeux de société matinaux À définir – Danse latine (webinaires/ en personne) 10h30- VOYAGE : MÉTIERS D'ART EN ONTARIO 13h30-Prima Dance (en personne)
28 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes (en personne) 11h00- Tai Chi (webinaire) 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE Club de tricot 19h00- VIRTUEL Discussion (musique)	29 10h30- Ruche d'art COURS DE REMPLACEMENT 13h00- Club Le 500	30 9h30- Boutique COURS DE REMPLACEMENT 10h00- Pilâtes (en personne)	Note : <i>November est le mois de Movember. Le mois de novembre est le mois de la sensibilisation du cancer de la prostate.</i>	

DÉCEMBRE 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
 <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">JOYEUSES FÊTES DE L'ÉQUIPE À LA THÉIÈRE !</p> 			<p>1 9h30- Club matinal 10h00-Thomas More COURS DE REMPLACEMENT 9h00- Yoga sur chaise (en personne) 10h30- Aérobie (en personne)</p>	<p>2 **INSCRIPTION D'ACTIVITÉ DE DÉCEMBRE** 9h30-13h00 (CAFÉTÉRIA) 10h00- Jeux de société matinaux ANNULÉ À définir – Danse latine (webinaires/ en personne) COURS DE REMPLACEMENT 13h30-Prima Dance (en personne) COURS DE REMPLACEMENT</p>
<p>5 9h30- Boutique 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE Club de tricot</p>	<p>6 13h00- Club Le 500</p>	<p>7 9h30- Boutique 11h30-ÉVÉNEMENT SPÉCIAL : Dîner des Fêtes (Salon C)</p>	<p>8</p>	<p>9 10h00- Jeux de société matinaux À définir – Danse latine (webinaires/ en personne) COURS DE REMPLACEMENT 13h30-Prima Dance (en personne) COURS DE REMPLACEMENT 15h00 – ATELIER : Le sommeil</p>
<p>12 PAS DE BOUTIQUE 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE Club de tricot ANNULÉ</p>	<p>13 13h00- Club Le 500 ANNULÉ</p>	<p>14 PAS DE BOUTIQUE</p>	<p>15 9h30- Club matinal 13h30 – ATELIER : Le rôle d'un pharmacien (CHEP)</p>	<p>16 10h00- Jeux de société matinaux 18h00- VOYAGE : LUMIÈRES DE NOËL</p>
<p>19 9h30- Boutique 13h00- VIRTUEL/EN PERSONNE Club de tricot</p>	<p>20 13h00- Club Le 500</p>	<p>21 9h30- Boutique</p>	<p>22</p>	<p>23 CENTRE FERMÉ <i>Formation d'équipe</i></p>
<p>27 CENTRE FERMÉ</p>	<p>28 CENTRE FERMÉ</p>	<p>29 CENTRE FERMÉ</p>	<p>30 CENTRE FERMÉ</p>	