

# 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

**Kisha**, directrice générale adjointe  
kishaj@theteapot.org

**À déterminer**, coordonnatrice des communications  
commcoordinator@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

**Peter**, 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 d'hiver suivantes :  
**23 décembre 2022 au 8 janvier.**

Et des journées de formation d'équipe :  
**27 janvier et 17 février**

## **Dans ce numéro:**

Les mises à jour : La Théière .....	2
Activités d'hiver.....	3-4
Ateliers / Événements spéciaux / Voyages.....	4-7
Notifications des départements.....	8
Babillard.....	9
Calendrier (janvier à mars).....	10-12

## **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 continu (renouvellement automatique), valable jusqu'au 31 mars 2023.

Pour les nouveaux 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).

**Réservez la date : Renouvellement des cartes de membres – 5 avril 2023**

## **Clinique d'impôt**

**À partir du 1er février, vous pouvez appeler Rebecca pour prendre un rendez-vous. Voir les dates de rendez-vous possibles sur la page 12.**

Si vous avez besoin d'aide pour remplir votre déclaration de revenus, nous sommes là pour vous aider !

Cette année, les rendez-vous se feront **en personne** à La Théière.

Pour être éligible à ce service, votre revenu annuel doit être inférieur à :  
35, 000\$ pour **les personnes vivant seules**

45, 000\$ pour **les couples**

## **Assemblée Générale Annuel**

Réservez la date :  
**Vendredi, le 16 juin 2023**

\*Plus de détails à venir \*

## **INSCRIPTION D'ACTIVITÉS D'HIVER**

### **Inscription - JANVIER à MARS**

La Théière organise sa journée d'inscription d'hiver **(1 JOURNÉE SEULEMENT)** (vous DEVEZ nous appeler à partir du 20 décembre pour réserver votre **rendez-vous téléphonique** (c'est OBLIGATOIRE) :

**Le 6 janvier (9h30-15h30) – par téléphone ou virtuel**

L'inscription se fait **en ligne ou par téléphone UNIQUEMENT**

## **Les bulletins par la poste**

### **VALIDE POUR NOUVEAUX et MEMBRES ACTIFS**

Avec le retour 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 inscrit 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 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 réintroduisons le programme de repas soupe et sandwich **les mardis**.

Ce qui est nouveau :

- Ce programme est 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 continuons 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 10-12 pour les dates spécifiques

**Veuillez nous contacter pour plus de détails !**

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

### INITIATIVE DE COLLECTE DE FONDS

Débuté l'automne dernier, le Centre La Théière a lancé un tirage moitié-moitié hebdomadaire comme collecte de fonds pour La Théière.

Vous courez la chance de gagner la moitié de l'argent amassé pendant la semaine.

**Les billets seront en vente à partir du 9 janvier.** 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!**

### 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 Kisha à [kishaj@theteapot.org](mailto:kishaj@theteapot.org) pour que vos cartes soient commandées et qu'ils soient livrées (résidents de Lachine uniquement) ou découvrez comment vous pouvez commander vos propres cartes en ligne.

**Merci d'avance pour votre soutien!**

# ACTIVITÉS DE LA THÉIÈRE : HIVER 2023

(En ligne avec ZOOM et en personne)

\*Inscription : 6 JANVIER (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 du premier cours pour ceux inscrits aux activités (\$).**

\*Les lieux sont susceptibles d'être modifiés en fonction des directives sanitaires gouvernementales \*

Services de soutien	Information
<b>Soins des pieds (À domicile et au centre)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soins des pieds par des infirmières spécialisées</li> </ul>	<b>Avec rendez-vous uniquement</b> *Voir la page 8 pour plus de détails 514-637-5627
Clubs (Activités de loisirs)	Information
<b>Club de crochet et aiguilles</b> <i>Pas de max.</i> Rencontrez virtuellement d'autres tricoteurs que vous tricotez ou crochetez, vous pouvez vous amuser beaucoup!	<b>lundi, en cours</b> <b>13h00-15h00</b> , sur l'internet par ZOOM <b>PAS DE RENCONTRE : 2 janvier</b>
<b>Club de photographie virtuel</b> <i>Pas de max.</i> L'art de prendre des photos.	<b>mardi, début : 10 janvier</b> <b>9h30-11h30</b> , sur l'internet par ZOOM
<b>Ruche d'art</b> <b>Max. : 25</b> Club d'artisanat	<b>Un mardi sur deux, début : 10 janvier</b> <b>10h30-12h30</b> , Cafétéria
<b>Club Le 500</b> <b>Max. : 25</b> Un jeu de cartes qui consiste à jouer des tours. Joué par 2 à 6 joueurs, il est le plus souvent joué en partenariat.	<b>mardi, en cours</b> <b>13h00-15h30</b> , Cafétéria <b>PAS DE RENCONTRE : 2 janvier</b>
<b>Jeux de société matinaux</b> <b>Max. : 25</b> Rejoignez vos amis à La Théière pour passer un bon moment en jouant une partie amicale de Scrabble, Crib, Bridge, Rummoli...	<b>vendredi, en cours</b> <b>10h00-12h00</b> , Cafétéria <b>PAS DE RENCONTRE : 6, 27 janvier ET 17 février</b>
Cours (Activités éducatives)	Information
<b>Café conversationnel - VIRTUEL Intermédiaire/avancé en conversant en anglais.</b> Vous souhaitez développer et améliorer votre anglais ? Venez découvrir des structures plus avancées telles que le langage figuré, les expressions idiomatiques, les significations multiples et bien plus encore! <b>Max. : 6</b>	<b>lundi, début : 16 janvier</b> <b>15h00-16h00</b> , sur l'internet par ZOOM Gratuit
<b>Groupe de discussion « musique » (\$)</b> Partagez votre amour de la musique, de l'histoire de la musique, des différents genres et compositeurs. <i>Pas de max.</i>	<b>lundi, début : 9 janvier</b> <b>19h00-20h00</b> , sur l'internet par ZOOM 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines; 7\$/cours
<b>Club de lecture (en soirée)</b> <i>Pas de max.</i> Choisir collectivement un livre, le lire et assister à des discussions guidées sur les lectures.	<b>mardi, début : 10 janvier</b> <b>19h00-20h00</b> , sur l'internet par ZOOM Le groupe discute des livres en anglais <b>(\$) paiement pour l'achat des livres est exigé</b>
<b>Groupe de discussion sur les arts</b> À tous les amateurs d'art, venez partager votre amour des beaux-arts, de l'histoire de l'art, des différents médiums et styles. <b>Max. : 25</b>	<b>mercredi, début : 11 janvier</b> <b>13h00-14h00</b> , Cafétéria
<b>Groupe de discussion : « Thé d'après-midi »</b> <i>Sujet : Voyagez autour du monde!</i> Discussion éducative sur un pays différent! <i>Pas de max.</i>	<b>mercredi, début : 11 janvier</b> <b>11h30-12h30</b> , sur l'internet par ZOOM
<b>Café conversationnel (\$)</b> <b>Max. : 15</b> <b>Débutant en conversant en anglais.</b> Avoir une certaine capacité à converser, à poser des questions et à y répondre, mais avec de nombreuses fautes de grammaire et une certaine difficulté à trouver les mots corrects. La capacité de comprendre assez bien l'anglais est également nécessaire.	<b>mercredi, début : 18 janvier</b> <b>15h15-16h15</b> , En personne (Cafétéria) Gratuit

<p><b>Groupe de discussion : «Thomas More»</b> Discussion éducative sur des sujets variés. <b>Sujet: Lire des histoires – L'expérience Canadienne</b> <b>Max. : 25</b></p>	<p><b>jeudi, début : 26 janvier</b> <b>10h00-11h30</b>, En personne (Salon A) Exception : 2 et 9 février (Salon D) 20\$/10 semaines <b>*PAS DE RENCONTRE : 9 mars*</b></p>
<p><b>Causerie techno</b> <b>Max. : 10</b> 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.</p>	<p><b>vendredi, début : 20 janvier</b> <b>HEURE – à déterminer</b>, En personne (Cafétéria) Gratuit/ 9 semaines <b>*PAS DE RENCONTRE : 27 janvier et 17 février*</b></p>
<p><b>Activités physiques</b> <span style="float: right;"><b>Information</b></span></p>	
<p><b>Pilâtes – (avec Suzanne) (\$)</b> <b>Débutant</b>, entraînement à faible intensité <b>Max. : 20</b></p>	<p><b>lundi, début : 9 janvier</b> <b>10h00-11h00</b>, En personne (Salon C) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines; 7\$/cours</p>
<p><b>Tai Chi - (avec Florence) (\$)</b> <b>Max. : 15</b> Mouvements doux de niveau <b>débutant à intermédiaire</b> améliorant la santé globale</p>	<p><b>mardi, début : 10 janvier</b> <b>10h00-11h00</b>, En personne (Salon D) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines; 7\$/cours</p>
<p><b>Aérobic - (avec Annie) (\$)</b> <b>Max. : 20</b> Niveau <b>débutant-intermédiaire</b>. Danse <i>fitness</i> sur le cardio, la force et la flexibilité</p>	<p><b>mardi, début : 10 janvier</b> <b>14h00-15h00</b>, En personne (Salon C) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines; 7\$/cours</p>
<p><b>*NOUVEAU* Pilâtes équilibre – (avec Suzanne) (\$)</b> <b>Max. : 20</b> <b>Débutant</b>, un cours de Pilâtes axé sur le centrage, la posture et l'équilibre.</p>	<p><b>mercredi, début : 11 janvier</b> <b>10h00-11h00</b>, En personne (Salon D) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines; 7\$/cours</p>
<p><b>Yoga sur chaise (avec Suzanne) (\$)</b> <b>Débutant –</b> le yoga peut améliorer votre souplesse, votre concentration et votre force. <b>Max. : 20</b></p>	<p><b>jeudi, début : 12 janvier</b> <b>9h00-10h00</b>, En personne (Salon C) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines consécutives; 7\$/1 cours</p>
<p><b>Yoga-Lates – VIRTUEL (avec Suzanne)(\$)</b> <b>Débutant –</b> un mélange de yoga et d'entraînement Pilates (faible intensité) pour améliorer votre souplesse, votre concentration et votre force. <i>Pas de max.</i></p>	<p><b>jeudi, début : 12 janvier</b> <b>11h00-12h00</b>, sur l'internet par ZOOM 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines consécutives; 7\$/1 cours</p>
<p><b>Aérobic - (avec Florence)(\$)</b> <b>Max. : 20</b> Niveau <b>débutant-intermédiaire</b>. Danse <i>fitness</i> sur le cardio, la force et la flexibilité</p>	<p><b>jeudi, début : 12 janvier</b> <b>10h30-11h30</b>, En personne (Salon C) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines; 7\$/cours</p>
<p><b>Danse Aérobic (\$)</b> <b>Max. : 20</b> (avec Annie) Niveau <b>débutant-intermédiaire</b>, danse aérobic conçue pour les aînés, en mettant l'accent sur la <i>cardio-musculation</i></p>	<p><b>vendredi, début : 13 janvier</b> <b>9h30-10h30</b>, en personne (VB) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines consécutives; 7\$/1 cours</p>
<p><b>Activités de nutrition sociale</b> <span style="float: right;"><b>Information</b></span> <i>Avis : La viande et des produits contenant du gluten seront servis.</i></p>	
<p><b>Soupe et sandwich (\$)</b> <b>Max. : 25</b> <i>Un programme géré par des bénévoles.</i> Retrouvez-vous autour d'un bon repas, rencontrez de nouveaux amis et socialisez. <b>REPAS SPECIAL : Mardi Gras (21 fév.)</b></p>	<p><b>mardi, début : 17 janvier</b> <b>12h00-13h00</b>, Cafétéria 3\$ par repas Durée du programme : 10 semaines</p>
<p><b>Club matinal</b> <b>Max. : 25</b> Ayez l'occasion de discuter avec les membres et le personnel autour d'un déjeuner continental</p>	<p><b>Un jeudi sur deux, début : 26 janvier</b> <b>9h30-11h00</b>, Cafétéria Gratuit</p>
<p><b>Ateliers</b> <i>*Les ateliers débutent au temps indiqué*</i></p>	
<p><b>jeudi, le 19 janvier : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : MISES À JOUR SUR LA SANTÉ CARDIAQUE DES FEMMES) (CHSSN-CHEP)</b> <i>Présentatrice : Wendy Wray, R.N., BScN, MScN, directrice de l'initiative Santé du cœur des femmes du Centre universitaire de santé McGill</i> En reconnaissance du mois de la santé du cœur (février), cet atelier porte sur l'importance d'améliorer la santé du cœur. Le fonctionnement interne du cœur, la prévention des maladies cardiaques par des changements de mode de vie, les facteurs de risque des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux, entre autres sujets. <i>Cet atelier est rendu possible grâce au financement du Secrétariat aux relations</i></p>	<p><b>Heure:</b> 13h30 à 15h00 <b>Coût:</b> Gratuit <b>Langue:</b> Anglais <b>Max. :</b> 25 personnes <b>Lieu :</b> En personne (cafétéria)</p>

avec les Québécois d'expression anglaise et l'organisme CHSSN.	
<p><b>lundi, le 23 janvier : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : LES PRINCIPES FONDAMENTAUX D'UN BASSIN SAIN)</b></p> <p><i>Présentateur : Mikayla, Integral Performance Physio</i></p> <p>Saviez-vous que ¼ des personnes connaissent des fuites urinaires au cours de leur vie et que ½ des personnes ressentent des douleurs pendant les rapports sexuels ? Des sujets comme les fuites urinaires, les douleurs pelviennes et la constipation sont trop souvent tabous dans notre société, ce qui nous donne l'impression d'être seuls face à nos symptômes. En réalité, ces troubles pelviens sont assez courants, mais ils ne sont pas normaux ! Vous n'êtes pas seule à ressentir ce que vous ressentez ! Il y a de l'espoir ! Cet atelier démystifiera certains mythes entourant la santé pelvienne et répondra aux questions fréquemment posées :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Où se trouve le plancher pelvien et comment fonctionne-t-il ?</li> <li>- Qu'est-ce qui peut provoquer l'apparition de symptômes de santé pelvienne ?</li> <li>- Comment réduire les symptômes de dysfonctionnement du plancher pelvien avec la physiothérapie du plancher pelvien ?</li> <li>- Des conseils pratiques pour aider à soulager les symptômes tels que la constipation, l'urgence urinaire et la fréquence urinaire.</li> </ul> <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><b>Heure:</b> 14h30 à 15h30  <b>Coût:</b> Gratuit  <b>Langue:</b> Bilingue  <b>Max. :</b> 25 personnes  <b>Lieu :</b> En personne (Cafétéria)</p>
<p><b>jeudi, le 2 février : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : YOGA RIRE)</b></p> <p><i>Présentatrice : Suzanne Reid, animatrice à La Théière</i></p> <p>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!</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><b>Heure:</b> 13h30 à 14h30  <b>Coût:</b> Gratuit  <b>Langue:</b> Bilingue  <b>Max. :</b> 25 personnes  <b>Lieu :</b> En personne (Cafétéria)</p>
<p><b>jeudi, le 9 février: ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : SOYEZ SAGE – LE CANNABIS ET LES PERSONNES AÎNÉS)</b></p> <p><i>Présentatrice : Patricia Clark, directrice générale DE Vieillir Activement Canada</i></p> <p>Soyez Sage, le cannabis et les personnes âgées est une présentation d'informations factuelles sur le cannabis pour les personnes âgées. Facile à comprendre, elle est présentée dans un langage clair. Des recherches ont été rassemblées à travers le Canada et dans le monde sur les personnes âgées et le cannabis. Un livret Soyez Sage sera remis après l'atelier pour aider les personnes âgées à prendre des décisions judicieuses sur la consommation de cannabis.</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><b>Heure:</b> 13h30 à 14h30  <b>Coût:</b> Gratuit  <b>Langue:</b> Anglais  <b>Max. :</b> 25 personnes  <b>Lieu :</b> En personne (Salon A)</p>
<p><b>jeudi, le 23 février: ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : L'EXPRESSION DES ARTS)</b></p> <p><i>Présentatrice : Lisa Hanash artiste autodidacte à temps partiel, née et élevée à Montréal.</i></p> <p>Joignez-vous à l'artiste Lisa Hanash pour découvrir ses pratiques artistiques, notamment le travail sur toile, les performances artistiques en direct et les pièces collaboratives inspirées par les couleurs vives, la beauté simple des fleurs et le mouvement. Formée en marketing et en pastorale, Lisa s'est engagée à explorer l'art comme moyen de découverte de soi et d'expression pour elle-même et les autres membres de sa communauté. Elle est influencée par Monet, Van Gogh et sa grand-mère, dont les toiles, les peintures et les palettes constituent la base de son voyage. Les membres auront l'occasion de créer deux œuvres d'art avec ses conseils.</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><b>Heure:</b> 13h30 à 15h30  <b>Coût:</b> Gratuit  <b>Langue:</b> Bilingue  <b>Max. :</b> 8 personnes  <b>Lieu :</b> En personne (Salon A)</p>
<p><b>jeudi, le 2 mars : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : EXPLORER LES MULTIPLES FACETTES DE LA DETTE)</b></p> <p><i>Présentatrice : Isabelle Thibeault, conseillère en finances personnelles, ACEF du Sud-Ouest de l'Isle</i></p> <p>Cet atelier vise à informer les personnes qui pourraient être aux prises avec un endettement problématique et à leur faire connaître les différentes solutions possibles. De plus, il permet aux membres d'avoir un regard plus large sur leur</p>	<p><b>Heure:</b> 13h30 à 15h00  <b>Coût:</b> Gratuit  <b>Langue:</b> Bilingue  <b>Max. :</b> 25 personnes  <b>Lieu :</b> En personne (Cafétéria)</p>

<p>situation financière afin d'y voir plus clair. L'atelier informe également les personnes sur leurs droits et recours face au harcèlement des créanciers et sur le fonctionnement du dossier de crédit.</p> <p><i>Présentateur : 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><b>jeudi, le 16 mars : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : OPTIONS DE FIN DE VIE) (CHEP-CHSSN)</b></p> <p><i>Présentatrice : Jennifer Hobbs-Roberts, M.Sc.A, BCN, CNEd, conseillère principale - JHCP</i></p> <p>Parler de la fin de vie n'est jamais facile, mais cela peut être utile et rassurant pour vous et vos proches. Cet atelier explorera les soins palliatifs, les options de fin de vie, ainsi que la planification avancée des soins, le refus de réanimation (DNR), les questions éthiques et l'assistance médicale à mourir (AMD).</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><b>Heure:</b> 13h30 à 15h00  <b>Coût:</b> Gratuit  <b>Langue:</b> Bilingue  <b>Max. :</b> 25 personnes  <b>Lieu :</b> En personne (Cafétéria)</p>
<p><b>jeudi, le 23 mars : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : SANTÉ DU CERVEAU 101 – LA SAGESSE DU VIEILLISSEMENT)</b></p> <p><i>Présentatrice : Kirstin Bennett, planificateur d'ElderCARE et défenseur du bien vieillir</i></p> <p>Si la vitesse à laquelle nous pensons peut ralentir avec l'âge, notre façon de penser peut en fait s'améliorer.</p> <p>Nous discuterons du fonctionnement du cerveau, de ce qui lui arrive avec l'âge et de la façon dont nous pouvons influencer sur notre capacité à vieillir.</p> <p>nos capacités à mesure que nous vieillissons. Comprendre est la première étape, agir et trouver une application apportera de la valeur.</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><b>Heure:</b> 13h30 à 15h00  <b>Coût:</b> Gratuit  <b>Langue:</b> Anglais  <b>Max. :</b> 25 personnes  <b>Lieu :</b> En personne (Cafétéria)</p>

## Événements spéciaux




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

<p><b>jeudi, le 12 janvier : DÎNER – JOUR DE L'AN</b></p> <p>Rejoignez vos collègues membres de Teapot pour célébrer la nouvelle année ! Il y aura des jeux festifs et un délicieux repas sera servi.</p> <p style="text-align: center;"><b>INSCRIPTION DU 6 JANVIER AU 10 JANVIER</b></p>	<p><b>Heure :</b> 11h30 – 13h30  <b>Coût :</b> 10\$  <b>Lieu* :</b> Cafétéria  <b>Min. :</b> 15    <b>Max.* :</b> 25</p>
<p><b>jeudi, le 16 février : DÎNER – SAINT-VALENTIN</b></p> <p>C'est le moment de répandre l'amour ! Portez du rouge ou du rose alors que nous célébrons la Saint-Valentin avec un repas surprise et des jeux!</p> <p style="text-align: center;"><b>INSCRIPTION DU 6 JANVIER AU 9 FÉVRIER</b></p>	<p><b>Heure :</b> 11h30 – 13h30  <b>Coût :</b> 10\$  <b>Lieu* :</b> Cafétéria  <b>Min. :</b> 15 personnes  <b>Max.* :</b> 25 personnes</p>
<p><b>lundi, le 16 mars : DÎNER – SAINT-PATRICK</b></p> <p>Venez célébrer la chance des Irlandais lors de notre événement de la Saint-Patrick avec un délicieux dîner inspiré de la Saint-Patrick.</p> <p style="text-align: center;"><b>INSCRIPTION DU 6 JANVIER AU 9 MARS</b></p>	<p><b>Heure :</b> 11h30 – 13h30  <b>Coût :</b> 10\$  <b>Lieu* :</b> Cafétéria  <b>Min. :</b> 15    <b>Max.* :</b> 25</p>

## VOYAGES

*\*Les pieds (👣) représentent la quantité de marche durant chaque voyage*

<p><b>vendredi, le 13 janvier : MAGASINAGE EFFRÉNÉ</b></p> <p>*👣👣👣 Rejoignez-nous dans l'autobus de La Théière; nous nous rendrons au Carrefour Angrignon pour une journée de magasinage. Vous trouverez certainement quelque chose pour vous, un ami ou un être cher.</p> <p style="text-align: center;"><b>INSCRIVEZ-VOUS DU 6 JANVIER AU 12 JANVIER</b></p>	<p><b>Heure:</b> 13h00- 16h00  <b>Coût:</b> 10\$ (frais de transport)  <b>Min. :</b> 10    <b>Max:</b> 20  <b>LIEU:</b> Angrignon</p>
<p><b>vendredi, le 27 janvier : CIDRERIE COTEAU ROUEMENT</b></p> <p>*👣👣👣 Nous visiterons la cidrerie Coteau Rougement, connue pour ses vins d'hiver diversifiés (vin de glace) en Montérégie. Nous pourrions nous promener tranquillement dans leurs champs et nous réchauffer avec la dégustation de leur spécialité.</p> <p style="text-align: center;"><b>INSCRIVEZ-VOUS DU 6 JANVIER AU 13 JANVIER</b></p>	<p><b>Heure:</b> 12h50- 16h30  <b>Coût:</b> 28\$ (18\$+ frais de transport)  <b>Min. :</b> 10 personnes  <b>Max:</b> 20 personnes  <b>LIEU:</b> Rougement</p>
<p><b>vendredi, le 10 février : LE BOWLING ENTRE AMIS</b></p> <p>*👣👣👣 Venez avec nous pour un grand moment de bowling. En février, nous allons jouer aux quilles chez <i>Quilles G Plus</i>; affrontez vos amis dans un match amical (3 parties seront jouées) ou jouez une partie de billard. Si vous n'êtes pas d'humeur à jouer, rendez-vous au bar pour prendre un verre</p>	<p><b>Heure:</b> 14h00-15h30  <b>Coût:</b> 26\$ (16\$+ frais de transport)  <b>Min. :</b> 10 personnes  <b>Max:</b> 20 personnes</p>

entre amis (\$). Le coût comprend 3 parties et la location d'une chaussure. <b>INSCRIVEZ-VOUS DU 6 JANVIER AU 3 FÉVRIER</b>	<b>LIEU:</b> LaSalle
<b>vendredi, le 24 février : MAGASINAGE EFFRÉNÉ</b> *  Rejoignez-nous dans l'autobus de La Théière; nous nous rendrons au Carrefour Laval pour une journée de magasinage. Vous trouverez certainement quelque chose pour vous, un ami ou un être cher. <b>INSCRIVEZ-VOUS DU 6 JANVIER AU 17 FÉVRIER</b>	<b>Heure:</b> 13h00- 16h00 <b>Coût:</b> 10\$ (frais de transport) <b>Min. :</b> 10 <b>Max:</b> 20 <b>LIEU:</b> Laval
<b>vendredi, le 10 mars: L'ÉRABLIÈRE FARSA</b> *  Offrez-vous un repas traditionnel de cabane à sucre et profitez d'une belle journée de printemps à Saint-Eustache. <b>INSCRIVEZ-VOUS DU 6 JANVIER AU 3 MARS</b>	<b>Heure:</b> 10h00- 15h00 <b>Coût:</b> 33\$ (23\$ + frais de transport) <b>Min. :</b> 10 <b>Max:</b> 20 <b>LIEU:</b> Saint-Eustache
<b>vendredi, le 24 mars : MAGASINAGE EFFRÉNÉ</b> *  Rejoignez-nous dans l'autobus de La Théière; nous nous rendrons au Carrefour Fairview pour une journée de magasinage. Vous trouverez certainement quelque chose pour vous, un ami ou un être cher. <b>INSCRIVEZ-VOUS DU 6 JANVIER AU 17 MARS</b>	<b>Heure:</b> 13h00-16h00 <b>Coût:</b> 10\$ (frais de transport) <b>Min. :</b> 10 <b>Max:</b> 20 <b>LIEU:</b> West Island

## 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 Michelle**

### **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 Rebecca**

### **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. **Veillez noter qu'un préavis de 3 jours ouvrables est requis.** Le prix est déterminé par la distance. **Veillez appeler Rebecca**

### **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 Rebecca**

**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 Michelle**

### **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](mailto: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 Rebecca 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](mailto:teapot@theteapot.org)

**Et n'oubliez pas de visiter votre page Facebook :**  
« La Théière-The Teapot »

Aller voir notre site internet :  
<https://theteapot.org/>

Ou encore, **sur instagram :**  
[theteapot50](https://www.instagram.com/theteapot50)

**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.

- Couvre-visage La Théière réutilisable 7\$ (quantité limité)
- 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!

### Venez voir notre Boutique !

Venez nous voir à notre Boutique **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](mailto: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**  
**\*Nous n'acceptons pas : les livres pour l'instant\***



## JANVIER 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>2</b> <b>CENTRE FERMÉ</b>	<b>3</b> <b>CENTRE FERMÉ</b>	<b>4</b> <b>CENTRE FERMÉ</b>	<b>5</b> <b>CENTRE FERMÉ</b>	<b>6</b> <b>** JOURNÉE INSCRIPTION D'ACTIVITÉ D'HIVER** PAR TÉLÉPHONE OU EN LIGNE (9h30-15h30)</b> 10h00- Jeux de société matinaux <b>ANNULÉ</b>
<b>9 PREMIÈRE SEMAINE : SESSION D'HIVER</b> <b>9h30- Boutique</b> 10h00- Pilâtes (en personne) 13h00- VIRTUEL Club de tricot 19h00- VIRTUEL Discussion (musique)	<b>10</b> 9h30- VIRTUEL Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) 10h30- Ruche d'art 13h00- Club Le 500 14h00- Aérobie (en personne) 19h00- VIRTUEL Club de lecture	<b>11</b> <b>9h30- Boutique</b> 10h00- Pilâtes équilibre (en personne) 11h30- VIRTUEL Thé en après-midi 13h00-Groupe de discussion – arts	<b>12</b> 9h00- Yoga sur chaise (en personne) 10h30- Aérobie (en personne) 11h00- Yoga-Lates (webinaire) <b>11h30-ÉVÈNEMENT SPÉCIAL : Jour de l'an</b>	<b>13</b> 9h30 – Danse aérobique (en prsn) 10h00- Jeux de société matinaux <b>13h00- VOYAGE : Magasinage</b>
<b>16</b> <b>9h30- Boutique</b> 10h00- Pilâtes (en personne) 10h00- Cuisine collective 13h00- VIRTUEL Club de tricot 15h00- VIRTUEL Café conversationnel 19h00- VIRTUEL Discussion (musique)	<b>17</b> 9h30- VIRTUEL Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) <b>12h00- Soupe et sandwich</b> 13h00- Club Le 500 14h00- Aérobie (en personne) 19h00- VIRTUEL Club de lecture	<b>18</b> <b>9h30- Boutique</b> 10h00- Pilâtes équilibre (en personne) 11h30- VIRTUEL Thé en après-midi 13h00-Groupe de discussion – arts 15h15-Café conversationnel (en- prsn)	<b>19</b> 9h00- Yoga sur chaise (en personne) 10h30- Aérobie (en personne) 11h00- Yoga-Lates (webinaire) <b>13h30- ATELIER : Santé des femmes</b>	<b>20</b> 9h30 – Danse aérobique (en prsn) 10h00- Jeux de société matinaux Après-midi- Causerie techno
<b>23</b> <b>9h30- Boutique</b> 10h00- Pilâtes (en personne) 10h00- Cuisine collective 13h00- VIRTUEL Club de tricot <b>14h30-ATELIER : Un bassin sain</b> 15h00- VIRTUEL Café conversationnel 19h00- VIRTUEL Discussion (musique)	<b>24</b> 9h30- VIRTUEL Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) 10h30- Ruche d'art <b>12h00- Soupe et sandwich</b> 13h00- Club Le 500 14h00- Aérobie (en personne) 19h00- VIRTUEL Club de lecture	<b>25</b> <b>9h30- Boutique</b> 10h00- Pilâtes équilibre (en personne) 11h30- VIRTUEL Thé en après-midi 13h00-Groupe de discussion – arts 15h15-Café conversationnel (en- prsn)	<b>26</b> 9h00- Yoga sur chaise (en personne) 9h30- Club matinal 10h00- Thomas More 10h30- Aérobie (en personne) 11h00- Yoga-Lates (webinaire)	<b>27</b> <b>CENTRE FERMÉ</b>  <i>Journée de formation</i>  9h30 – Danse aérobique (en prsn) <b>12h50- VOYAGE : Cidrerie</b>
<b>30</b> <b>9h30- Boutique</b> 10h00- Pilâtes (en personne) 10h00- Cuisine collective 13h00- VIRTUEL Club de tricot 15h00- VIRTUEL Café conversationnel 19h00- VIRTUEL Discussion (musique)	<b>31</b> 9h30- VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) <b>12h00- Soupe et sandwich</b> 13h00- Club Le 500 14h00- Aérobie (en personne) 19h00- VIRTUEL: Club de lecture	<b>Notes :</b>		

## FÉVRIER 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Notes :</b>		<b>1 9h30- Boutique</b> 10h00- Pilâtes équilibre (en personne) 11h30- VIRTUEL Thé en après-midi 13h00-Groupe de discussion – arts 15h15-Café conversationnel (en-prsn)	<b>2</b> 9h00- Yoga sur chaise (en-prsn) 10h00-Thomas More 10h30- Aérobie (en personne) 11h00- Yoga-Lates (webinaire) <b>13h30 – ATELIER : Yoga rire</b>	<b>3</b> 9h30 – Danse aérobique (en prsn) 10h00- Jeux de société matinaux Après-midi- Causerie techno
<b>6</b> <b>9h30- Boutique</b> 10h00- Pilâtes (en personne) 10h00- Cuisine collective 13h00- VIRTUEL Club de tricot 15h00- VIRTUEL Café conversationnel 19h00- VIRTUEL Discussion (musique)	<b>7</b> 9h30-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) 10h30- Ruche d'art <b>12h00- Soupe et sandwich</b> 13h00- Club Le 500 14h00- Aérobie (en personne) 19h00- VIRTUEL: Club de lecture	<b>8</b> <b>9h30- Boutique</b> 10h00- Pilâtes équilibre (en personne) 11h30- VIRTUEL Thé en après-midi 13h00-Groupe de discussion – arts 15h15-Café conversationnel (en-prsn) <b>ANNULÉ</b>	<b>9</b> 9h00- Yoga sur chaise (en-prsn) 9h30- Club matinal 10h00-Thomas More 10h30- Aérobie (en personne) 11h00- Yoga-Lates (webinaire) <b>13h30 – ATELIER : Cannabis</b>	<b>10</b> 9h30 – Danse aérobique (en prsn) 10h00- Jeux de société matinaux <b>13h00- VOYAGE : Bowling entre amis</b> Après-midi- Causerie techno
<b>13 9h30- Boutique</b> 10h00- Pilâtes (en personne) 10h00- Cuisine collective 13h00- VIRTUEL Club de tricot 15h00- VIRTUEL Café conversationnel 19h00- VIRTUEL Discussion (musique)	<b>14</b> 9h30-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) <b>12h00- Soupe et sandwich</b> 13h00- Club Le 500 14h00- Aérobie (en personne) 19h00- VIRTUEL: Club de lecture	<b>15</b> <b>9h30- Boutique</b> 10h00- Pilâtes équilibre (en personne) 11h30- VIRTUEL Thé en après-midi 13h00-Groupe de discussion – arts 15h15-Café conversationnel (en-prsn)	<b>16</b> 9h00- Yoga sur chaise (en-prsn) 10h00-Thomas More 10h30- Aérobie (en personne) 11h00- Yoga-Lates (webinaire) <b>11h30 – ÉVÈNEMENT SPÉCIAL : Dîner Saint-Valentin</b>	<b>17</b>  <b style="text-align: center;">CENTRE FERMÉ</b>  <i>Journée de formation</i> 9h30 – Danse aérobique (en prsn)
<b>20 9h30- Boutique</b> 10h00- Pilâtes (en personne) 10h00- Cuisine collective 13h00- VIRTUEL Club de tricot 15h00- VIRTUEL Café conversationnel 19h00- VIRTUEL Discussion (musique)	<b>21</b> 9h30-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) 10h30- Ruche d'art <b>12h00- Soupe et sandwich</b> 13h00- Club Le 500 14h00- Aérobie (en personne) 19h00- VIRTUEL: Club de lecture	<b>22</b> <b>9h30- Boutique</b> 10h00- Pilâtes équilibre (en personne) 11h30- VIRTUEL Thé en après-midi 13h00-Groupe de discussion – arts 15h15-Café conversationnel (en-prsn)	<b>23</b> 9h00- Yoga sur chaise (en-prsn) 9h30- Club matinal 10h00-Thomas More 10h30- Aérobie (en personne) 11h00- Yoga-Lates (webinaire) <b>13h30 – ATELIER : L'expression des arts</b>	<b>24</b> 9h30 – Danse aérobique (en prsn) 10h00- Jeux de société matinaux <b>13h00- VOYAGE : Magasinage</b> Après-midi- Causerie techno
<b>27 9h30- Boutique</b> 10h00- Pilâtes (en personne) 10h00- Cuisine collective 13h00- VIRTUEL Club de tricot 15h00- VIRTUEL Café conversationnel 19h00- VIRTUEL Discussion (musique)	<b>28</b> 9h30-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) <b>12h00- Soupe et sandwich</b> 13h00- Club Le 500 14h00- Aérobie (en personne) 19h00- VIRTUEL: Club de lecture			

# MARS 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Notes :</b>		<b>1</b> <b>9h30- Boutique</b> 10h00- Pilâtes équilibre (en personne) 11h30- VIRTUEL Thé en après-midi 13h00-Discussion – arts 15h15-Café conversationnel (en-prsn)	<b>2</b> 9h00- Yoga sur chaise (en-prsn) 10h00-Thomas More 10h30- Aérobie (en personne) 11h00- Yoga-Lates (webinaire) <b>13h30 – ATELIER : La dette</b>	<b>3</b> 9h30 – Danse aérobique (en prsn) 10h00- Jeux de société matinaux Après-midi- Causerie techno
<b>6 9h30- Boutique</b> 10h00- Pilâtes (en personne) <b>ANNULÉ</b> 10h00- Cuisine collective 13h00- VIRTUEL Club de tricot 15h00- VIRTUEL Café conversationnel 19h00- VIRTUEL Discussion (musique)	<b>7</b> 9h30-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) <b>ANNULÉ</b> 10h30- Ruche d'art <b>12h00- Soupe et sandwich</b> 13h00- Club Le 500 14h00- Aérobie (en personne) <b>ANNULÉ</b> 19h00- VIRTUEL: Club de lecture	<b>8</b> <b>9h30- Boutique</b> 10h00- Pilâtes équilibre (en personne) <b>ANNULÉ</b> 11h30- VIRTUEL Thé en après-midi 13h00-Groupe de discussion – arts 15h15-Café conversationnel (en-prsn) <b>ANNULÉ</b>	<b>9</b> 9h00- Yoga sur chaise (en-prsn) <b>ANNULÉ</b> 9h30- Club matinal 10h00-Thomas More <b>ANNULÉ</b> 10h30- Aérobie (en personne) <b>ANNULÉ</b> 11h00- Yoga-Lates (webinaire)	<b>10</b> 9h30 – Danse aérobique (en prsn) <b>ANNULÉ</b> 10h00- Jeux de société matinaux <b>10h00- VOYAGE : Cabane à sucre</b> Après-midi- Causerie techno
<b>13</b> <b>9h30- Boutique</b> 10h00- Pilâtes (en personne) 10h00- Cuisine collective 13h00- VIRTUEL Club de tricot 15h00- VIRTUEL Café conversationnel 19h00- VIRTUEL Discussion (musique)	<b>14</b> 9h30-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) <b>12h00- Soupe et sandwich</b> 13h00- Club Le 500 14h00- Aérobie (en personne) 19h00- VIRTUEL: Club de lecture	<b>15 <u>Journée clinique d'impôt</u></b> <b>9h30- Boutique</b> 10h00- Pilâtes équilibre (en personne) 11h30- VIRTUEL Thé en après-midi 13h00-Groupe de discussion – arts 15h15-Café conversationnel (en-prsn)	<b>16</b> 9h00- Yoga sur chaise (en-prsn) 10h00-Thomas More 10h30- Aérobie (en personne) 11h00- Yoga-Lates (webinaire) <b>11h30-ÉVÉNEMENT SPECIAL : Dîner Saint-Patrick</b> <b>13h30- ATELIER : Option fin de vie</b>	<b>17</b> 9h30 – Danse aérobique (en prsn) 10h00- Jeux de société matinaux Après-midi- Causerie techno
<b>20</b> <b>9h30- Boutique</b> 10h00- Pilâtes (en personne) 13h00- VIRTUEL Club de tricot 15h00- VIRTUEL Café conversationnel	<b>21</b> 9h30-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) 11h30- VIRTUEL: LOBS <b>12h00- Soupe et sandwich</b> 13h00- Club Le 500 14h00- Aérobie (en personne)	<b>22 <u>Journée clinique d'impôt</u></b> <b>9h30- Boutique</b> 10h00- Pilâtes équilibre (en personne) 15h15-Café conversationnel (en-prsn)	<b>23</b> 9h00- Yoga sur chaise (en-prsn) 9h30- Club matinal 10h00-Thomas More 10h30- Aérobie (en personne) <b>13h30- ATELIER : Santé du cerveau 101</b>	<b>24</b> 9h30 – Danse aérobique (en prsn) 10h00- Jeux de société matinaux <b>13h00- VOYAGE : Magasinage</b> 15h30 – Danse latine (en personne) Après-midi- Causerie techno
<b>27 9h30- Boutique</b> 13h00- VIRTUEL Club de tricot	<b>28</b> 13h00- Club Le 500	<b>29</b> <b>9h30- Boutique</b>	<b>30</b> 10h00-Thomas More	<b>31 <u>Journée clinique d'impôt</u></b> 10h00- Jeux de société matinaux Après-midi- Causerie techno