

LA FEUILLE DE THÉ



Centre La Théière 50+

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

Kierra, coordonnatrice des communications
kierrad@theteapot.org

À déterminer, coordonnatrice des activités

Thomas, travailleur des programmes
thomask@theteapot.org

Rebecca, coordonnatrice des services sociaux
rebeccab@theteapot.org

Michelle, travailleuse au soutien des programmes
michellew@theteapot.org

Melissa, coordonnatrice des bénévoles et des relations communautaires
melissam@theteapot.org

Nora, comptable

Peter, transport

Conseil d'Administration

Jane Cowell-Poitras, Présidente

John Pinnell, Vice-président

Susan Hanusaik, Trésorière

Lina Lebeau, Secrétaire

Margaret Fotiou, Directrice

Marie-Josée Boivin, Directrice

Valerie Clayton, Directrice

Fermeture du Centre

Le Centre La Théière 50+ sera fermé pour les dates suivantes :

7, 10 avril, 28 avril, 22 mai, 23 juin et 30 juin

Dans ce numéro:

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

Soutenir La Théière – Regard sur le futur Campagne de collecte de fonds

La Théière entre dans une nouvelle année fiscale pleine d'espoir, d'excitation et de rêves ! Nous avons besoin de votre soutien alors que nous nous lançons dans notre nouveau plan stratégique. Vos dons nous permettront de continuer à augmenter notre personnel, à développer de nouveaux programmes et à élargir le champ de nos services.

Les dons peuvent être faits en personne par chèque ou en espèces, en ligne sur notre site web ou par transfert Interac à teapot@theteapot.org.

*Les reçus d'impôt sont disponibles que sur demande.

Inscription aux activités d'avril à juin

La communauté de 50 ans et plus est invitée à s'inscrire à notre session d'activités de printemps Vous pourriez mettre à jour ou de compléter vos informations lors de votre inscription.

Une journée seulement !

Le 5 avril, de 9 h 30 à 15 h 30 - en personne, par téléphone ou en ligne

Pour vous inscrire en personne ou par téléphone, vous devez prendre rendez-vous. C'est obligatoire !

Appelez-nous avant le 29 mars pour réserver votre place

Assemblée générale annuelle de La Théière (AGA)

Vendredi, le 16 juin à 10h30

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

Lieu : En personne dans le Salon A

La capacité : 100 personnes

Un repas gratuit sera servi après l'AGA

Notre conseil d'administration recrute!

Êtes-vous passionné par la mission de La Théière?

Pensez-vous avoir du temps à offrir?

Rejoignez notre conseil d'administration pour soutenir les budgets, la collecte de fonds, les relations humaines, le marketing et l'élaboration des politiques de La Théière.

Nous avons besoin de vous!

Contactez Tamara pour plus d'informations à propos de comment vous pouvez contribuer à notre mission.

LES MISES À JOUR À LA THÉIÈRE

Un au revoir

Chers membres, bénévoles et personnel de La Théière,

Je voulais prendre le temps d'exprimer ma reconnaissance pour avoir eu la chance de partager ces cinq dernières années avec vous à La Théière en tant que Coordinatrice des activités. Je pars d'ici avec de merveilleux souvenirs d'événements spéciaux, de voyages, d'ateliers et d'interactions avec vous tous; je me suis fait des amis en cours de route !

On m'a offert un poste comme Agente de développement pour l'organisme Loisirs Laurentides, sur la Rive-Nord. Certains d'entre vous me verront encore, puisque je resterai en tant qu'animatrice du club de lecture virtuel en soirée.

Encore une fois, ce fut un plaisir de faire partie de l'équipe de La Théière, je vous souhaite à tous le meilleur !

Sasha Cardinal

Faits marquants

Club de musiciens	Vente saisonnière	Visionnement de documentaire
Nous allons faire un nouveau partenariat avec l'organisme Le Réveil Lachine pour vous offrir la chance de participer au club des musiciens. Vous devez avoir vos propres instruments de musique Voir page 3 pour plus de détails.	La Boutique de La Théière vous invite à sa vente saisonnière Les 29 et 31 mai 2023 9h30-12h00 Vous pourriez acheter 5 items à 5\$! Certaines restrictions peuvent s'appliquer.	Nous allons monter un documentaire « Ce que nous choisissons de retentir », le sujet porte sur l'importance des anglophones et autres ethnies sur la création du Québec : une province d'immigrants. Le moment de notre arrivée détermine à quel point nous nous sentons accueillis ou marginalisés dans le pays que nous avons choisi. Suivant le documentaire, le réalisateur du documentaire sera parmi nous pour parler aux membres de son processus et la raison derrière la création de son documentaire. Voir page 5 pour plus de détails.

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 5\$ ***NOUVEAU PRIX***

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

Veillez 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.

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 6 avril 2023. 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 pour que vos cartes soient commandées et qu'ils soient livrés (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 : PRINTEMPS 2023

(En ligne avec ZOOM et en personne)

Inscription : 5 AVRIL 2023 (9h30-15h30)

- * Doit être un membre actif pour participer à nos activités *
- Le nombre maximal varie par activité. Vous allez recevoir un courriel de confirmation (facture Qidigo) qui vous sera retourné dans les 24 heures.
- 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
Soins des pieds (À domicile et au centre) <ul style="list-style-type: none"> Soins des pieds par des infirmières spécialisées 	Avec rendez-vous uniquement *Voir la page 8 pour plus de détails 514-637-5627
Clubs (Activités de loisirs)	Information
Club de crochet et aiguilles <i>Pas de max.</i> Rencontrez virtuellement d'autres tricoteurs que vous tricotez ou crochetez, vous pouvez vous amuser beaucoup!	lundi , en cours 13h00-15h00 , sur l'internet par ZOOM PAS DE RENCONTRE : 10 avril et 22 mai
Club de photographie virtuel <i>Pas de max.</i> L'art de prendre des photos.	mardi , début : 11 avril 9h30-11h30 , sur l'internet par ZOOM
Ruche d'art Max. : 25 Club d'artisanat	Un mardi sur deux , début : 11 avril 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
Bridge Un jeu de cartes qui consiste à jouer des tours. Il se joue à 4 joueurs donc 2 joueurs qui jouent en partenariat. Max. : 25	mardi , en cours 13h00-15h00 , Cafétéria
Jeux de société matinaux Max. : 25 Rejoignez vos amis à La Théière pour passer un bon moment en jouant une partie amicale de Scrabble, Crib, Bridge, Rummoli...	vendredi , en cours 10h00-12h00 , Cafétéria PAS DE RENCONTRE : 7 avril, 23 juin et 30 juin
Cours (Activités éducatives)	Information
Club de musiciens *NOUVEAU* Vous êtes musicien et voulez faire partie d'un club? Venez-vous joindre au groupe « Les Vintages » pour vous pratiquer (chant, instruments, etc.) Vous devez avoir vos propres instruments de musique Un projet en partenariat avec Le Réveil Lachine. Max. : 15	Un lundi sur deux , début : 17 avril 13h00-15h00 , Cafétéria
Groupe de discussion « musique » (\$) Partagez votre amour de la musique, de l'histoire de la musique, des différents genres et compositeurs. <i>Pas de max.</i>	lundi , début : 17 avril 19h00-20h00 , sur l'internet par ZOOM 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines; 7\$/cours
Club de lecture (en soirée) <i>Pas de max.</i> Choisir collectivement 1 à 2 livres, le lire et assister à des discussions guidées sur les lectures.	mardi , début : 11 avril 19h00-20h00 , sur l'internet par ZOOM Le groupe discute des livres en anglais
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 : 19 avril 14h00-15h00 , Cafétéria *HEURE SPÉCIALE : 17 mai 13h00-14h00*
Groupe de discussion : « Thé d'après-midi » <i>Pas de max.</i> Sujet : Voyagez autour du monde! Discussion éducative sur un pays différent!	mercredi , début : 19 avril 11h30-12h30 , sur l'internet par ZOOM
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.	vendredi , début : 21 avril 13h00-14h00 , En personne (Cafétéria) PAS DE RENCONTRE : 28 avril, 23 juin et 30 juin

Activités physiques		Information	
Pilâtes – (avec Suzanne) (\$) Débutant , entraînement à faible intensité Max. : 25	lundi, début : 17 avril 10h00-11h00 , En personne (Salon C) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines; 7\$/cours	*Pas de cours: 22 mai*	
Tai Chi -(avec Florence) (\$) Max. : 15 Mouvements doux de niveau débutant à intermédiaire améliorant la santé globale	mardi, début : 11 avril 10h00-11h00 , En personne (Salon D) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines; 7\$/cours		
Aérobic -(avec Annie) (\$) Max. : 25 Niveau débutant-intermédiaire . Danse <i>fitness</i> sur le cardio, la force et la flexibilité	mardi, début : 11 avril 14h00-15h00 , En personne (Salon C) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines; 7\$/cours		
NOUVEAU Pilâtes équilibre – (avec Suzanne) (\$) Max. : 25 Débutant , un cours de Pilâtes axé sur le centrage, la posture et l'équilibre.	mercredi, début : 19 avril 10h00-11h00 , En personne (Salon D) 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. : 25	jeudi, début : 13 avril 9h00-10h00 , En personne (Salon C) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines consécutives; 7\$/1 cours		
Yoga-Lates – VIRTUEL (avec Suzanne)(\$) Débutant – un mélange se yoga et d'entraînement Pilates (faible intensité) pour améliorer votre souplesse, votre concentration et votre force. <i>Pas de max.</i>	jeudi, début : 13 avril 11h00-12h00 , sur l'internet par ZOOM 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines consécutives; 7\$/1 cours		
Aérobic - (avec Florence)(\$) Max. : 25 Niveau débutant-intermédiaire . Danse <i>fitness</i> sur le cardio, la force et la flexibilité	jeudi, début : 13 avril 10h30-11h30 , En personne (Salon C) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines; 7\$/cours		
Danse Aérobique (\$) Max. : 25 (avec Annie) Niveau débutant-intermédiaire , danse aérobique conçue pour les aînés, en mettant l'accent sur la <i>cardio-musculation</i>	vendredi, début : 14 avril 9h30-10h30 , En personne (VB) 50\$/ 10 semaines; 30\$/ 5 semaines consécutives; 7\$/1 cours * Pas de cours: 23 juin et 30 juin*		
Activités de nutrition sociale		Information	
<i>Avis : La viande et des produits contenant du gluten seront servis.</i>			
Soupe et sandwich (\$) Max. : 25 <i>Un programme géré par des bénévoles. Retrouvez-vous autour d'un bon repas, rencontrez de nouveaux amis et socialisez.</i>	mardi, début : 18 avril 12h00-13h00 , Cafétéria 5\$ par repas *NOUVEAU PRIX* Durée du programme : 10 semaines		
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 : 27 avril 9h30-11h00 , Cafétéria Gratuit		
Ateliers			
<i>*Les ateliers débutent au temps indiqué*</i>			
jeudi, le 13 avril : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : GRAND-PARENTS GRACIEUX) (CHSSN) <i>Présentatrice : Kasia Malec, Spécialiste en Fitness et membre du CANSTAT, A.N.N. et R.E.S</i> Découvrez la capacité innée de votre corps à bouger avec aisance, comme le font vos enfants et petits-enfants. Dans cet atelier, nous explorerons l'équilibre, le mouvement et la posture, en mettant l'accent sur le corps du corps adulte vieillissant. En utilisant la méthode d'alignement du corps et de la posture, vous gagnerez en force, en souplesse et en confiance dans vos activités quotidiennes, comme la position assise, debout et la marche. Alors, joignez-vous à nous pour redécouvrir les secrets d'un corps fort, équilibré et joyeux! <i>Cet atelier est rendu possible grâce au financement du Secrétariat aux relations avec les Québécois d'expression anglaise et l'organisme CHSSN.</i>		Heure: 13h30 à 15h00 Coût: Gratuit Langue: Anglais Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Cafétéria)	
vendredi, le 14 avril: ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : CONTRER L'ÂGISME) <i>Présentateur : Ryan Backer, militant du vieillissement et co-créateur de www.OldSchool.info</i> Tout au long de leur vie, les gens sont victimes de discriminations du simple fait de leur durée de vie. L'âgisme (discrimination fondée sur l'âge) s'ajoute à d'autres formes de préjugés. Il peut être facile à négliger et difficile à démêler. Imaginons		Heure: 13h30 à 14h30 Coût: Gratuit Langue: Anglais Max. : 25 personnes Lieu : En personne (cafétéria)	

<p>ou ré-imaginons les moyens d'apporter une réponse <i>pro-âge</i> au barrage de messages anti-âge auxquels nous sommes confrontés chaque jour. Chacun a un âge et nous sommes tous des voyageurs de l'âge, quelque part sur le spectre entre plus vieux et plus jeune.</p> <p><i>Cet atelier est rendu possible grâce au financement du Secrétariat aux relations avec les Québécois d'expression anglaise et l'organisme CHSSN.</i></p>	
<p>mercredi, le 19 avril : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : PLANIFICATION AVANCÉE) (CHSSN-CHEP *EN DIRECT*)</p> <p><i>Présentatrice : Jennifer Hobbs, M.ScA, BCN, CNEd, Senior Advisor - JHCP</i></p> <p>Si vous aimez vos proches, vous allez leur laisser une liste de vos désirs. Venez découvrir des conseils pratiques pour la planification avancée de vos soins.</p> <p><i>Cet atelier est rendu possible grâce au financement du Secrétariat aux relations avec les Québécois d'expression anglaise et l'organisme CHSSN.</i></p>	<p>Heure: 10h00 à 11h30 Coût: Gratuit Langue: Anglais Max. : 25 personnes Lieu : En personne (cafétéria) et virtuelle (via ZOOM)</p>
<p>jeudi, le 20 avril : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : PROGRAMME CHAKRADANCE® CRÉATIVE D'AUTOGESTION DE LA SANTÉ) (CHSSN)</p> <p><i>Présentatrice : Nicola Goddard, NIC-ELLE</i></p> <p>Venez découvrir une manière créative d'autogestion de la santé. Le Chakradance® est une combinaison de musique et de sons spécialement créés, d'imagerie guidée, de mouvements et d'œuvres d'art. C'est une façon amusante et créative de réduire le stress et de s'exprimer ! Une expérience d'introduction au Chakradance® qui dure 15 minutes sera proposée pendant l'atelier. Aucune expérience dans l'un des domaines ci-dessus n'est requise.</p> <p><i>Cet atelier est rendu possible grâce au financement du Secrétariat aux relations avec les Québécois d'expression anglaise et l'organisme CHSSN.</i></p>	<p>Heure: 13h30 à 14h30 Coût: Gratuit Langue: Bilingue Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Cafétéria)</p>
<p>jeudi, le 27 avril: SESSION D'INFORMATION – RUTA MONTRÉAL ET TRANSPORT ADAPTÉ</p> <p><i>Présentateurs : Xavier et Salima, agent de liaison et agente de mobilisation chez RUTA Montréal</i></p> <p>Venez-vous joindre à nous pour apprendre à propos du transport adapté comme transport collectif, les types d'admission, les types d'accompagnement, les droits et obligations du chauffeur et des usagers, ainsi que le processus des plaintes par rapport à ce type de transport collectif.</p> <p><i>Cet atelier est rendu possible grâce au financement du Secrétariat aux relations avec les Québécois d'expression anglaise et l'organisme CHSSN.</i></p>	<p>Heure: 13h30 à 14h30 Coût: Gratuit Langue: Français Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Salon A)</p>
<p>lundi, le 1 mai : SESSION D'INFORMATION – YVES LÉGARÉ</p> <p><i>Présentateurs : Andrei Roman, notaire et Danielle Beaudoin, conseillère en planification funéraire</i></p> <p>Obtenez la tranquillité d'esprit sachant que vos funérailles seront conformes à vos souhaits. Apprenez comment fonctionnent les préarrangements funéraires en rencontrant un notaire et conseillère en planification funéraire.</p>	<p>Heure: 13h30 à 14h30 Coût: Gratuit Langue: Bilingue Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Cafétéria)</p>
<p>jeudi, le 4 mai: RENCONTRE AVEC L'ARRONDISSEMENT DE LACHINE</p> <p><i>Présentatrice : Maja Vodanovic, Mairesse de l'arrondissement de Lachine</i></p> <p>Venez à une rencontre animée par notre mairesse, Maja et un membre du cabinet; ils seront là pour répondre à vos questions et prendre des requêtes de citoyens.</p> <p>La rencontre se déroulera avec une introduction et explication du rôle d'une municipalité, suivi d'une courte présentation sur l'<i>empowerment</i> et une période d'échange avec les participants.</p>	<p>Heure: 13h30 à 15h00 Coût: Gratuit Langue: Bilingue Max. : 30 personnes Lieu : En personne (Salon A)</p>
<p>jeudi, le 11 mai: SESSION D'INFORMATION – SERVICE CANADA</p> <p><i>Présentatrice : Ioana Pricop, Spécialiste des services aux citoyens intérim, Gouvernement du Canada / Service Canada</i></p> <p>Venez découvrir les allocations potentielles disponibles aux personnes âgées de 60 à 64 ans à faible revenu; un aperçu du Régime de pensions du Canada, Sécurité de la vieillesse (Supplément de revenu garanti, Allocation), recherche de prestations, et une explication des procédures pour bien se protéger contre la fraude, protéger son numéro d'assurance sociale et bien plus encore.</p>	<p>Heure: 13h30 à 14h30 Coût: Gratuit Langue: Anglais Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Salon A)</p>
<p>mercredi, le 17 mai: J'AI UN PROJET/PETITS REVENUS</p> <p><i>Présentatrice : Isabelle Thibeault, conseillère en finances personnelles, ACEF du Sud-Ouest de L'Isle</i></p> <p>Cet atelier d'introduction à la démarche budgétaire permet aux participants de tout âge de réfléchir à leur choix de consommation d'approprier quelques outils budgétaires. Un exercice de montage de budget pour la réalisation du projet fictif sera élaboré lors de l'atelier. Des informations sur les ressources du milieu et des trucs d'économie seront également échangées avec les membres.</p>	<p>Heure: 14h00 à 16h00 Coût: Gratuit Langue: Français Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Cafétéria)</p>

<p>jeudi, le 25 mai : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : CE QUE NOUS CHOISSONS DE RETENIR) (CHSSN) <i>Présentateur : Guy Rodgers, Diplômé de l'École nationale de théâtre du Canada et réalisateur du long métrage documentaire</i> Nous allons écouter le documentaire anglophone (13h30-15h00) « Ce que nous choisissons de retentir », un documentaire sur l'importance des anglophones et autres ethnies sur la création du Québec : une province d'immigrants. Le moment de notre arrivée détermine à quel point nous nous sentons accueillis ou marginalisés dans la maison que nous avons choisie. Suivant le documentaire (à 15h30), le réalisateur du documentaire sera parmi nous pour parler aux membres de son processus et la raison derrière la création de son documentaire. <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 16h00 Coût: Gratuit Langue: Anglais Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Cafétéria)</p>
<p>jeudi, le 1 juin : ATELIER BIEN-ÊTRE AÎNÉ (SUJET : CERVEAU EN SANTÉ - VIVRE ET APPRENDRE) (CHSSN) <i>Présentatrice : Kirstin Bennett, planificateur d'ElderCARE et défenseur du bien vieillir</i> <i>Vivre, c'est grandir et grandir, c'est vivre.</i> Lorsque nous activons et renforçons notre capacité de bien-être intellectuel, nous pouvons créer, innover et nous développer de manière inimaginable ! Le bien-être intellectuel peut contribuer à maintenir notre cerveau en bonne santé et à améliorer notre bien-être en vieillissant. <i>Cet atelier est rendu possible grâce au financement du Secrétariat aux relations avec les Québécois d'expression anglaise et l'organisme CHSSN.</i></p>	<p>Heure: 13h30 à 14h30 Coût: Gratuit Langue: Anglais Max. : 25 personnes Lieu : En personne (Cafétéria)</p>

Événements spéciaux	
<i>*Les lieux et maximums sont susceptibles d'être modifiés en fonction des directives sanitaires gouvernementales*</i>	
<p>mercredi, le 12 avril : CAFÉ, THÉ ET DESSERT – BIENVENUE AU PRINTEMPS Nous allons célébrer Pâques et le printemps avec du café, thé et des petits desserts ! Venez dire la bienvenue au printemps parmi vos amis et êtres chers. INSCRIPTION DU 5 AVRIL AU 11 AVRIL</p>	<p>Heure : 11h30 – 13h30 Coût : 10\$ Lieu* : Cafétéria Min. : 15 Max.* : 30</p>
<p>mardi, le 15 mai : DÎNER – FÊTE DES MÈRES À toutes les femmes spéciales de nos vies, mères, grands-mères et arrière-grands-mères, La Théière vous accueille pour un repas lors du programme soupe et sandwich pour fêter la fête des Mères afin de reconnaître vos réalisations au fil des ans. INSCRIPTION DU 5 AVRIL AU 14 MAI</p>	<p>Heure : 12h00 – 13h00 Coût : 5\$ Lieu* : Cafétéria Min. : 15 Max.* : 25</p>
<p>mardi, le 19 juin : DÎNER – FÊTE DES PÈRES Pour tous les hommes exceptionnels dans nos vies ; les pères, grands-pères et arrière-grands-pères, La Théière vous accueille pour un repas lors du programme soupe et sandwich pour fêter la fête des Pères pour reconnaître vos accomplissements à travers les années. INSCRIPTION DU 5 AVRIL AU 18 JUIN</p>	<p>Heure : 12h00 – 13h00 Coût : 5\$ Lieu* : Cafétéria Min. : 15 Max.* : 25</p>

VOYAGES	
<i>*Les pieds (👣) représentent la quantité de marche durant chaque voyage</i>	
<p>vendredi, le 28 avril : MAGASINAGE EFFRÉNÉ *👣👣👣 Rejoignez-nous dans l'autobus de La Théière; nous nous rendons au Carrefour Laval pour une journée de magasinage. Vous trouverez certainement quelque chose pour vous, un ami ou un être cher. Nous dînerons dans un restaurant à proximité (\$) lors de notre séjour au carrefour. INSCRIVEZ-VOUS DU 5 AVRIL AU 27 AVRIL</p>	<p>Heure: 9h00-14h00 Coût: 10\$ (frais de transport) Min. : 10 Max: 20 LIEU: Laval</p>
<p>vendredi, le 19 mai : FESTIVAL DE TULIPES D'OTTAWA *👣👣👣 Nous nous rendons à Ottawa (au parc « Commisioners ») pour le festival annuel canadien des tulipes afin d'admirer les millions de tulipes exposées. Nous dînerons ensuite dans un restaurant à proximité (\$). INSCRIVEZ-VOUS DU 5 AVRIL AU 18 MAI</p>	<p>Heure: 8h30-18h00 Coût: 15\$ (frais de transport) Min. : 10 Max: 20 LIEU: Ontario</p>
<p>vendredi, le 9 juin : MINI GOLF *👣👣 Offrez-vous l'un des parcours de mini-golf les plus uniques au Canada. Un parcours de 18 trous de pur plaisir dans un paysage magnifique avec des cascades d'eau. Si vous vous sentez épuisé par la</p>	<p>Heure: 10h00- 15h00 Coût: 23\$ (13\$ + frais de transport) Min. : 10 Max: 20</p>

chaleur, asseyez-vous sur l'un des bancs et dégustez de la crème glacée (\$). Il est important d'apporter de l'argent comptant avec vous. INSCRIVEZ-VOUS DU 5 AVRIL AU 8 JUIN	LIEU: La Prairie
mercredi, le 28 juin : VISITE DE LA MAISON LAVANDE *  Venez vous promener dans les différents champs de lavande sur la Rive-Nord du Québec. Laissez-vous séduire par la beauté et les odeurs que la Maison Lavande a à vous offrir ! Nous dînerons ensuite dans un restaurant à proximité (\$). INSCRIVEZ-VOUS DU 5 AVRIL AU 29 JUIN	Heure: 9h30-14h30 Coût: 24\$ (14\$ +frais de transport) Min. : 10 Max: 20 LIEU: Saint-Eustache

DÉPARTEMENTS DE LA THÉIÈRE : NOTIFICATIONS

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**

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. **À partir du 1 avril, 2023, nouveau coût : 0.80\$/km.**

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 ! **Veillez appeler Michelle**

Clinique d'impôt (\$)

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

À partir du 1er février, vous pouvez appeler Rebecca pour prendre un rendez-vous.

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 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

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.

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

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 et VENTE FINALE. 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**



AVRIL 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3	4	5 **JOURNÉE INSCRIPTION D'ACTIVITÉ DE PRINTEMPS ET ADHÉSION ** EN PERSONNE, AU TÉLÉPHONE OU EN LIGNE (9h30-15h30)	6	7 CENTRE FERMÉ <i>Vendredi saint</i>
10 CENTRE FERMÉ <i>Lundi de Pâques</i>	11 PREMIÈRE SEMAINE : SESSION DE PRINTEMPS 9h30- VIRTUEL Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) 10h30- Ruche d'art 14h00- Aérobie (en personne) 13h00- Club Le 500 19h00- VIRTUEL Club de lecture	12 <u>Journée clinique d'impôt</u> 9h30- Boutique 11h30-ÉVÈNEMENT SPÉCIAL THÉ ET DESSERT de Printemps (CAF.)	13 9h00- Yoga sur chaise (en personne) 10h30- Aérobie (en personne) 11h00- Yoga-Lates (webinaire) 13h30- ATELIER : Grand-parent Gracieux	14 9h30 – Danse aérobique (en prsn) 10h00- Jeux de société matinaux 13h30- ATELIER : Contrer l'âgisme
17 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes (en personne) 13h00- VIRTUEL Club de tricot 13h00 – Club de musicien 19h00- VIRTUEL Discussion (musique)	18 9h30- VIRTUEL Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) 12h00- Soupe et sandwich 13h00- Club Le 500 14h00- Aérobie (en personne) 19h00- VIRTUEL Club de lecture	19 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes équilibre (en personne) 10h00- ATELIER : Planification avancé 11h30- VIRTUEL Thé en après-midi 14h00-Groupe de discussion – arts	20 9h00- Yoga sur chaise (en personne) 10h30- Aérobie (en personne) 11h00- Yoga-Lates (webinaire) 13h30- ATELIER : Chakradanse	21 9h30 – Danse aérobique (en prsn) 10h00- Jeux de société matinaux 13h00- Causerie techno 13h00- VOYAGE : Magasinage
24 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes (en personne) 13h00- VIRTUEL Club de tricot 19h00- VIRTUEL Discussion (musique)	25 9h30- VIRTUEL Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) 10h30- Ruche d'art 12h00- Soupe et sandwich 13h00- Club Le 500 14h00- Aérobie (en personne) 19h00- VIRTUEL Club de lecture	26 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes équilibre (en personne) 11h30- VIRTUEL Thé en après-midi 14h00-Groupe de discussion – arts	27 9h00- Yoga sur chaise (en personne) 9h30- Club matinal 10h30- Aérobie (en personne) 11h00- Yoga-Lates (webinaire) 13h30- ATELIER : Session d'info – Transport adapté	28 CENTRE FERMÉ <i>Journée de formation d'équipe</i> 9h30 – Danse aérobique (en prsn) 10h00- Jeux de société matinaux 13h00- Causerie techno ANNULÉ

MAI 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes (en personne) 13h00- VIRTUEL Club de tricot 13h00 – Club de musicien 13h30- ATELIER : Session d'info – Yves Légaré 19h00- VIRTUEL Discussion (musique)	2 9h30-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) 12h00- Soupe et sandwich 13h00- Club Le 500 14h00- Aérobie (en personne) 19h00- VIRTUEL: Club de lecture	3 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes équilibre (en personne) 11h30- VIRTUEL Thé en après-midi 14h00-Groupe de discussion – arts	4 9h00- Yoga sur chaise (en-prsn) 10h30- Aérobie (en personne) 11h00- Yoga-Lates (webinaire) 13h30 – ATELIER : Rencontre avec l'arrondissement	5 9h30 – Danse aérobique (en prsn) 10h00- Jeux de société matinaux 13h00- Causerie techno
8 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes (en personne) 13h00- VIRTUEL Club de tricot 19h00- VIRTUEL Discussion (musique)	9 9h30-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) 10h30- Ruche d'art 12h00- Soupe et sandwich 13h00- Club Le 500 14h00- Aérobie (en personne) 19h00- VIRTUEL: Club de lecture	10 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes équilibre (en personne) 11h30- VIRTUEL Thé en après-midi 14h00-Groupe de discussion – arts	11 9h00- Yoga sur chaise (en-prsn) 9h30- Club matinal 10h30- Aérobie (en personne) 11h00- Yoga-Lates (webinaire) 13h30 – ATELIER : Session d'info – Service Canada	12 9h30 – Danse aérobique (en prsn) 10h00- Jeux de société matinaux 13h00- Causerie techno
15 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes (en personne) 13h00- VIRTUEL Club de tricot 13h00 – Club de musicien 19h00- VIRTUEL Discussion (musique)	16 9h30-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) 12h00- Soupe et sandwich : Fête des mères 13h00- Club Le 500 14h00- Aérobie (en personne) 19h00- VIRTUEL: Club de lecture	17 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes équilibre (en personne) 11h30- VIRTUEL Thé en après-midi 13h00-Groupe de discussion – arts *HEURE SPÉCIAL* 14h00 – ATELIER : Avoir un projet/petits revenus	18 9h00- Yoga sur chaise (en-prsn) 10h30- Aérobie (en personne) 11h00- Yoga-Lates (webinaire)	19 8h30- VOYAGE : Festival des tulipes 9h30 – Danse aérobique (en prsn) 10h00- Jeux de société matinaux 13h00- Causerie techno
22 CENTRE FERMÉ <i>Journée nationale des patriotes</i>	23 9h30-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) 10h30- Ruche d'art 12h00- Soupe et sandwich 13h00- Club Le 500 14h00- Aérobie (en personne) 19h00- VIRTUEL: Club de lecture	24 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes équilibre (en personne) 11h30- VIRTUEL Thé en après-midi 14h00-Groupe de discussion – arts	25 9h00- Yoga sur chaise (en-prsn) 9h30- Club matinal 10h30- Aérobie (en personne) 11h00- Yoga-Lates (webinaire) 13h30 – ATELIER : Ce que nous choisissons de retentir	26 9h30 – Danse aérobique (en prsn) 10h00- Jeux de société matinaux 13h00- Causerie techno
29 9h30- Boutique *VENTE* 10h00- Pilâtes (en personne) 13h00- VIRTUEL Club de tricot 13h00 – Club de musicien 19h00- VIRTUEL Discussion (musique)	30 9h30-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) 12h00- Soupe et sandwich 13h00- Club Le 500 14h00- Aérobie (en personne) 19h00- VIRTUEL: Club de lecture	31 9h30- Boutique *VENTE* 10h00- Pilâtes équilibre (en personne) 11h30- VIRTUEL Thé en après-midi 14h00-Groupe de discussion – arts		

JUIN 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Notes :			1 9h00- Yoga sur chaise (en-prsn) 10h30- Aérobie (en personne) 11h00- Yoga-Lates (webinaire) 13h30 – ATELIER : Vivre et apprendre	2 9h30 – Danse aérobique (en prsn) 10h00- Jeux de société matinaux 13h00- Causerie techno
5 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes (en personne) 13h00- VIRTUEL Club de tricot 19h00- VIRTUEL Discussion (musique)	6 9h30-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) 10h30- Ruche d'art 12h00- Soupe et sandwich 13h00- Club Le 500 14h00- Aérobie (en personne) 19h00- VIRTUEL: Club de lecture	7 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes équilibre (en personne) 11h30- VIRTUEL Thé en après-midi 14h00-Groupe de discussion – arts	8 9h00- Yoga sur chaise (en-prsn) 9h30- Club matinal 10h30- Aérobie (en personne) 11h00- Yoga-Lates (webinaire)	9 9h30 – Danse aérobique (en prsn) 10h00- Jeux de société matinaux 10h00- VOYAGE : Mini Golf 13h00- Causerie techno
12 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes (en personne) 13h00- VIRTUEL Club de tricot 13h00 – Club de musicien 19h00- VIRTUEL Discussion (musique)	13 9h30-VIRTUEL: Club de photo 10h00-Tai Chi (en personne) 12h00- Soupe et sandwich 13h00- Club Le 500 14h00- Aérobie (en personne) 19h00- VIRTUEL: Club de lecture	14 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes équilibre (en personne) 11h30- VIRTUEL Thé en après-midi 14h00-Groupe de discussion – arts	15 9h00- Yoga sur chaise (en-prsn) 10h30- Aérobie (en personne) 11h00- Yoga-Lates (webinaire)	16 9h30 – Danse aérobique (en prsn) 10h00 - ASSEMBLÉ GÉNÉRALE ANNUEL (Salon A) 10h00- Jeux de société matinaux ANNULÉ 13h00- Causerie techno ANNULÉ
19 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes (en personne) 13h00- VIRTUEL Club de tricot 19h00- VIRTUEL Discussion (musique)	20 9h30-VIRTUEL: Club de photo 10h30- Ruche d'art 12h00- Soupe et sandwich : Fête des Pères 13h00- Club Le 500 19h00- VIRTUEL: Club de lecture	21 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes équilibre (en personne)	22 9h30- Club matinal	23 CENTRE FERMÉ <i>Journée férié</i>
26 9h30- Boutique 10h00- Pilâtes (en personne) 13h00- VIRTUEL Club de tricot 13h00 – Club de musicien 19h00- VIRTUEL Discussion (musique)	27 13h00- Club Le 500	28 9h30- Boutique 9h30- VOYAGE : Maison Lavande	29	30 CENTRE FERMÉ <i>Journée férié</i>