



CENTRE LA THÉIÈRE 50+

2901 BOUL. ST-JOSEPH
LACHINE, QC H8S 4B7
514-637-5627

TEAPOT@THETEAPOT.ORG

MÉDIAS SOCIAUX : @THETEAPOT50

LA FEUILLE DE THÉ

BULLETIN D'INFORMATION



SEPT-OCT-NOV-DEC 2023

DANS CE NUMÉRO

- 02** LES MISES À JOUR
DE LA THÉIÈRE
- 04** BÉNÉVOLES
- 05** SERVICES
- 06** ÉVÉNEMENTS
SPÉCIAUX
- 07** GROUPES ET
REPAS
- 08** ACTIVITÉS
PHYSIQUES
- 10** ATELIERS
- 11** COURS
- 13** VOYAGES
- 14** POLITIQUES
- 16** INITIATIVES DE
COLLECTE DE FONDS
- 18** ORGANISATION
& PERSONNEL

NOUVELLES FRAÎCHES

**RESTEZ AU COURANT DE CE QUI
SE PASSE À LA THÉIÈRE**

1 Rejoignez-nous gratuitement

Nous sommes heureux de vous annoncer qu'il n'y a pas de frais d'adhésion à nos activités et services, ce qui les rend ouverts à la communauté des 50 ans et plus. Nous vous demandons simplement de nous fournir ses coordonnées. Bien que la plupart des services soient accessibles à tous, certains sont réservés aux résidents de Lachine.

2 Portes Ouvertes

Venez nous rejoindre pour notre journée portes ouvertes à La Théière ! C'est l'occasion idéale de présenter à vos amis et à votre famille tout ce que nous offrons. Du café et des rafraîchissements seront servis à tous nos visiteurs.

Du 11 au 13 septembre, de 9h30 à 15h30

3 Inscription d'activités d'automne

Les inscriptions pour toutes les plateformes seront ouvertes le lundi 11 septembre à 9h30.

Les options d'enregistrement sont les suivantes :

- En ligne par le biais de Qidigo, accessible sur notre site web
- En personne à La Théière dans le Salon D
- Par téléphone (rendez-vous nécessaire)

Veuillez noter que l'inscription à toutes les plateformes nécessite un paiement. Nous acceptons les espèces, les chèques, les cartes de crédit et les cartes de débit.

Les inscriptions pour les voyages et les événements spéciaux de décembre débuteront le mercredi 29 novembre à 9 h 30.

4 Rapport annuel de 2022-2023

Vous avez manqué notre assemblée générale annuelle du 16 juin 2023 ? Vous pouvez toujours vous procurer à la réception un rapport annuel pour en savoir plus sur nos réalisations 2022-2023 et nos projets 2023-2024.

RÉNOVATION DES BÂTIMENTS

En raison des inondations causées par les fortes pluies du mois de juillet dans le sous-sol de la Maison du Brasseur, où se trouve notre centre, nous avons déplacé nos activités à un autre niveau du bâtiment municipal afin d'assurer votre sécurité.

Le sous-sol pouvant contenir de l'amiante, l'arrondissement de Lachine a fait appel à des entrepreneurs spécialisés pour retirer les matériaux contenant de l'amiante de façon sécuritaire. Ils procéderont également à la rénovation des planchers du bureau et de la cafétéria. Une fois ces travaux terminés, nous effectuerons un test de qualité de l'air, comme l'exige la loi, afin d'assurer votre sécurité.

Pour l'instant, notre boutique reste fermée et nos bureaux ont été temporairement déplacés dans le Salon A. Nous vous assurons que toute la programmation de la session d'automne se poursuivra à l'étage. Tous les changements de salles seront communiqués sur notre site web et aux participants inscrits. Par ailleurs, vous pouvez toujours profiter du café La Théière, qui se trouve dans le Salon B.

Veuillez noter que la présence d'amiante n'est pas une découverte récente et que l'arrondissement surveille ces matériaux pour en assurer la sécurité. Aucune loi n'impose le retrait systématique de l'amiante, mais nous prenons ces précautions pour assurer votre bien-être.

Votre sécurité reste notre priorité absolue et nous vous tiendrons au courant de nos progrès. N'oubliez pas de vous inscrire à notre lettre d'information électronique bihebdomadaire pour recevoir les informations les plus récentes.

Si vous avez des questions ou si vous avez besoin de plus d'informations, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Merci de votre compréhension et de votre soutien.

L'équipe de La Théière

ENGAGEZ-VOUS !

REJOIGNEZ NOTRE ÉQUIPE DE PLUS DE 100 BÉNÉVOLES



Nous recherchons actuellement des chauffeurs médicaux qui ont accès à une voiture pour conduire nos participants à et de leurs rendez-vous médicaux !



Nous recherchons des bénévoles qui souhaitent accompagner nos participants à leurs rendez-vous médicaux. Aucune voiture n'est nécessaire.



Vous aimez cuisiner ou faire de la pâtisserie ? Nous sommes souvent à la recherche de bénévoles pour nous aider dans notre cuisine, que ce soit lors d'événements spéciaux, de programmes de déjeuner ou même pour préparer des scones frais !



Veuillez consulter notre info-lettre au deux semaines ou le formulaire d'intérêt en ligne sur notre site web pour connaître les besoins les plus récents en matière de bénévolat. Nous sommes impatients de vous rencontrer !

OBTENIR LE SOUTIEN DONT VOUS AVEZ BESOIN

VOUS DEVEZ RENCONTRER EN PERSONNE UN DE NOS MEMBRE DE NOS SERVICES SOCIAUX POUR UTILISER NOS SERVICES.

VEUILLEZ NOTER QUELS SONT LES SERVICES PAYANTS ET CEUX QUI SONT RÉSERVÉS AUX RÉSIDENTS DE LACHINE.

Transport (\$)

Résidents de Lachine seulement. Nous fournissons des chauffeurs bénévoles et des coupons de taxi pour les rendez-vous médicaux, les opérations bancaires et les courses à Lachine. Le coût est de 0,80 \$ par kilomètre, selon la distance, et nous avons besoin d'un préavis de trois jours ouvrables pour les demandes de transport.

Visites à domicile

Résidents de Lachine seulement. Notre équipe est disponible pour se rendre à votre domicile pour évaluer vos besoins et expliquer les détails de nos services.

Magasinez pour vous (\$)

Les résidents de Lachine seulement peuvent commander des produits d'épicerie par téléphone ou par courriel et se les faire livrer par Metro tous les vendredis. Il n'y a pas de frais de livraison ni de commande minimale. Plusieurs options de paiement sont disponibles.

Retouches (\$)

Une coupe parfaite garantie ! Faites confiance à notre tailleur bénévole pour des retouches impeccables qui rehaussent votre style. Venez nous rendre visite le mercredi après-midi pour une consultation. Les prix varient entre 1,00 et 10,00 dollars.

Appels et visites amicales

Les résidents de Lachine peuvent rencontrer de nouvelles personnes et combattre la solitude grâce à nos appels et visites hebdomadaires. Profitez de conversations amicales, de promenades ou même de parties de cartes ensemble !

Soutien technique

Notre équipe de techniciens bénévoles offre une formation personnalisée pour vous aider à rester connecté en utilisant votre téléphone intelligent ou ordinateur.

Magasinage avec vous (\$)

Les résidents de Lachine peuvent commander des produits d'épicerie par téléphone ou par courriel et se les faire livrer par Metro tous les vendredis. Il n'a pas de frais de livraison ni de commande minimale. Plusieurs options de paiement sont disponibles.

Clinique de soins des pieds (\$)

Obtenez des soins des pieds certifiés de la part d'infirmières compatissantes. Venez à La Théière pour 35-40 \$, ou faites-le à domicile pour 45 \$. De plus, nous offrons le transport à La Théière si nécessaire.

Assistance pour les formulaires

Si vous avez des difficultés à lire, à comprendre ou à remplir des documents et des formulaires, sachez que nous sommes là pour vous aider. Rencontres individuelles au Centre.

RASSEMBLER NOTRE COMMUNAUTÉ



Dîner - l'Action de grâce

C'est le moment de l'année où l'on se réunit avec ses amis et sa famille. Rejoignez les autres membres de la Théière et remerciez-les autour d'un repas fait maison.

JEUDI 5 OCTOBRE, 11h30 à 13h30

Salon C
Coût : 15



Dîner - l'Halloween

Sortez votre plus beau costume et rejoignez-nous pour un déjeuner d'Halloween ! Il y aura un concours de costumes, des jeux et un délicieux déjeuner.

MARDI 31 OCTOBRE, 11h30 à 13h30

Cafétéria
Coût : 10



Dîner - Collecte de fonds Centraide

Centraide finance La Théière depuis ses débuts en 1976. Ce brunch est l'occasion pour nous d'amasser des fonds afin de démontrer notre appréciation pour le patronage d'un organisme qui sert les Montréalais depuis plus de 45 ans !

MARDI 14 NOVEMBRE, 11h30 à 13h30

Cafétéria
Coût : 10



Dîner des fêtes

Célébrez les fêtes avec les autres membres de la Théière lors de notre déjeuner annuel. Profitez d'un dîner de dinde avec toutes les garnitures et des jeux sur le thème des fêtes.

MERCREDI 13 DECEMBRE, 11h30 à 13h30

Salon C et D
Coût : 15

***L'inscription à cette activité débute le mercredi 29 novembre.**

RESTER VIGILANTS

REJOIGNEZ L'UN DE CES GROUPES GRATUITS POUR DÉVELOPPER VOS APTITUDES OU EN DÉCOUVRIR DE NOUVELLES.



EN LIGNE CROCHETS ET AIGUILLES

Rencontrez virtuellement d'autres tricoteuses ; que vous tricotiez ou crochétiez, vous pouvez vous amuser !

LUNDI
13h00 à 15h30
En ligne via Zoom



N LIGNE PHOTOGRAPHIE

Rencontrez virtuellement d'autres photographes pour partager vos photos et développer vos compétences en matière d'édition.

MARDI
10h00 à 12h00
En ligne via Zoom



EN PERSONNE CARTES

Rejoignez-nous pour un après-midi de cartes amusant ! Jouez au 500 et au bridge. Tous les niveaux sont les bienvenus.

MARDI
13h00 à 15h30
Cafétéria

En cours



EN PERSONNE CLUB MATINAL

Avoir la possibilité de discuter avec les membres et le personnel autour d'un petit déjeuner continental. Les dons pour le petit-déjeuner sont les bienvenus mais ne sont pas obligatoires.

UN **JEUDI** SUR DEUX
9h30 à 11h00
Cafétéria

Début : 5 octobre

En cours



EN PERSONNE RUCHE D'ART

Rejoignez les autres artisans pour créer des décorations pour la Théière.

Un **VENDREDI** sur deux
10h30 à 12h30
Cafétéria

Début : 29 septembre

Début : 19 septembre



EN PERSONNE JEUX DE SOCIÉTÉ

Appel à tous les amateurs de jeux de société ! Jouez au Scrabble, au Cribbage, au Rummoli, et plus encore.

VENDREDI
10h00 à 12h00
Cafétéria

En cours

PROGRAMME DE REPAS

SE NOURRIR EMSEMBLE

DÉLICIEUSEMENT PLANIFIÉ, PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉ : LA PROGRAMMATION DES REPAS À SON MEILLEUR



SOUPE ET SANDWICHS

Savorez un sandwich classique et une soupe végétarienne savoureuse tout en discutant avec des amis.

MARDI, 12h00 à 13h00, Cafétéria
5 \$/repas

Début : 19 septembre

BOUGEZ-VOUS

**LES FRAIS POUR LES COURS PAYANTS
SONT LES SUIVANTS :
40 \$ POUR 8 SEMAINES ;
24 \$ POUR 4 SEMAINES
CONSÉCUTIVES ;
7 \$ POUR 1 COURS**



EN PERSONNE AVEC SUZANNE

PILATES, débutant (\$)

Mélange doux et inspirant de yoga, de danse et de gymnastique. Améliorez votre équilibre en respirant profondément et en faisant des exercices.

LUNDI, 10h00 à 11h00, Salon D

Début : 18 septembre



EN PERSONNE AVEC ANNIE

AÉROBIE, débutant-intermédiaire (\$)

Joignez-vous à ce cours de danse amusant et sans impact qui incorpore des poids légers et des étirements pour un entraînement complet du corps.

MARDI, 13h30 à 14h30, Salon C

Début : 19 septembre



EN PERSONNE AVEC ANNIE

YOGA DOUX, débutant (\$)

Découvrez la sérénité dans notre cours de yoga doux. Détendez-vous, étirez-vous et trouvez la paix intérieure.

MARDI, 14h30 à 15h30, Salon C

Début : 19 septembre



EN PERSONNE AVEC THOMAS

GROUPE DE MARCHÉ, niveau 1 (GRATUIT)

Joignez-vous à notre groupe de marche pour découvrir des sentiers pittoresques, vous mettre en forme et vous amuser. Explorez ensemble et profitez du grand air !

MERCREDI, 10h00 à 10h45, à l'extérieur

Début : 20 septembre



EN PERSONNE AVEC SUZANNE

PILATES ÉQUILIBRE, débutant (\$)

Améliorer l'équilibre et la force. Trouvez la stabilité et la vitalité.

MERCREDI, 10h20 à 11h20, Salon D

Début : 20 septembre



EN PERSONNE AVEC THOMAS

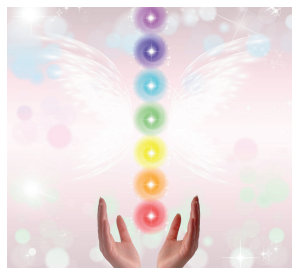
GROUPE DE MARCHÉ, niveau 2 (GRATUIT)

Joignez-vous à notre groupe de marche pour découvrir des sentiers pittoresques, vous mettre en forme et vous amuser. Explorez ensemble et profitez du grand air !

MERCREDI, 11h15 à 12h15, à l'extérieur

Début : 20 septembre

ACTIVITÉS PHYSIQUES



EN PERSONNE AVEC NICOLA

CHAKRADANCE® (\$)

Que vous cherchiez à vous détendre et à vous relaxer, à ajouter une légère routine d'exercice à votre journée, ou que vous soyez à la recherche d'une connexion spirituelle plus profonde, Chakradance® pourrait vous convenir.

MERCREDI, 13h30 à 15h00, Salon D

Début : 20 septembre

*Ce cours est de 45 \$ pour 9 semaines.



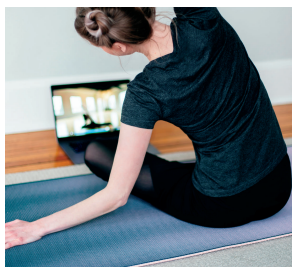
EN PERSONNE AVEC SUZANNE

YOGA SUR CHAISE, débutant (\$)

Faites l'expérience de la tranquillité en position assise. Étirements doux et exercices de respiration. Relaxation et bien-être sont au rendez-vous.

JEUDI, 9h00 à 10h00, Salon C

Début : 21 septembre



EN LIGNE AVEC SUZANNE

YOGA-LATES, débutant (\$)

Découvrez l'harmonie du corps et de l'esprit. Renforcer, étirer et trouver l'équilibre intérieur.

JEUDI, 11h00 à 12h00, via Zoom

Début : 21 septembre



EN PERSONNE AVEC FLORENCE

TAI CHI, débutant-intermédiaire (\$)

Adoptez la tranquillité grâce à des mouvements lents et fluides. Améliorer l'équilibre, la flexibilité et la pleine conscience.

JEUDI, 10h00 à 11h00, Salon C

Début : 21 septembre



EN PERSONNE AVEC FLORENCE

AÉROBIE, débutant-intermédiaire (\$)

Joignez-vous à notre cours de danse amusant et sans impact qui incorpore des poids légers et des étirements pour un entraînement complet du corps.

JEUDI, 11h15 à 12h15, Salon C

Début : 21 septembre



EN PERSONNE AVEC ANNIE

DANSE AÉROBIQUE, débutant-intermédiaire (\$)

Participez à un entraînement dynamique et rythmé combinant des mouvements de danse et des exercices d'aérobic, améliorant ainsi la forme cardiovasculaire, la coordination et l'endurance.

VENDREDI, 9h30 à 10h30, Salon C

Début : 22 septembre

L'APPRENTISSAGE TOUT AU LONG DE LA VIE

**TOUS LES
ATELIERS SONT
GRATUITS**



EN PERSONNE AVEC LISA, ARTISTE
ATELIER DE PEINTURE 1

Libérez l'artiste qui sommeille en vous avec Lisa Hanash. Créez de l'art avec ses conseils, en l'explorant comme un moyen d'expression et de découverte de soi.

Langue : Anglais

JEUDI 21 SEPTEMBRE, 14h10 à 16h30, Vielle Brasserie

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



ENREGISTREMENT EN DIRECT AVEC CLAIRE WEBSTER, PROGRAMME D'ÉDUCATION SUR LA DÉMENCE DE MCGILL
RESSOURCES COMMUNAUTAIRES POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE DÉMENCE ET LEURS AIDANTS

Pour s'occuper d'une personne atteinte de démence, il faut s'informer et avoir accès aux services de santé. L'équipe de Claire a développé des ressources gratuites pour soutenir l'aidant et la personne atteinte de démence.

Langue : Anglais

MERCREDI 20 SEPTEMBRE, 10h00 à 11h30, Salon A

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



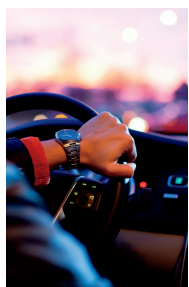
EN PERSONNE AVEC HOPE, AGENTE DE PROXIMITÉ CHEZ FRIENDS FOR MENTAL HEALTH & JESSICA SCHIFF, TRAVAILLEUSE SOCIALE

SOUTIEN AUX AIDANTS NATURELS POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE MALADIE MENTALE

Rejoignez-nous pour une présentation éclairante sur la santé mentale. Nous explorerons les facteurs qui contribuent à une bonne santé mentale, le rôle de l'aidant dans le soutien des proches souffrant de problèmes de santé mentale et l'importance de l'autogestion de la santé. Nous partagerons également les ressources disponibles dans votre région.

Langue : Bilingue

JEUDI 12 OCTOBRE, 14h10 à 1600, Vielle Brasserie



EN PERSONNE AVEC VERONICA, SPVM AGENT SOCIOCOMMUNAUTAIRE
LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE POUR LES AÎNÉS

Participez à notre atelier SPVM pour en savoir plus sur la sécurité routière, notamment sur la santé et la conduite, l'évaluation de l'aptitude à la conduite et le partage de la route en toute sécurité.

Langue : Français

JEUDI 19 OCT, 14h10 à 15h30, Vieille Brasserie



ENREGISTREMENT EN DIRECT AVEC CRYSTAL HARRISON, COORDINATRICE DE L'ÉDUCATION POUR LA PRÉVENTION
SEXE SANS RISQUE POUR LES PERSONNES ÂGÉES

La sécurité est essentielle pour tout le monde, venez apprendre de Crystal Harrison, qui fournira des informations et des ressources intéressantes et un dialogue sur ce vaste sujet.

Langue : Anglais

MERCREDI 18 OCTOBRE, 10h00 à 11h30, Salon A

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



EN PERSONNE AVEC KASIA MALEC, ENSEIGNANTE DE TECHNIQUE ALEXANDER CERTIFIÉ PAR CANSTAT ET SPÉCIALISTE DE LA CONDITION PHYSIQUE

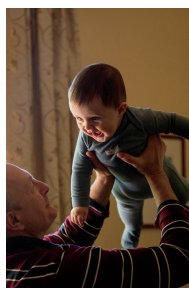
GRAND-PARENTS GRACIEUX

Cet atelier est spécialisé dans l'utilisation de la technique Alexander pour vous aider à profiter de vos activités préférées, comme jouer avec vos petits-enfants, jardiner, jouer au bowling et danser, sans souffrir de douleurs au dos ou au corps.

Langue : Bilingue

JEUDI 26 OCTOBRE, 14h10 à 16h30, Vieille Brasserie

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



EN PERSONNE AVEC KASIA MALEC, ENSEIGNANTE DE TECHNIQUE ALEXANDER CERTIFIÉ PAR CANSTAT ET SPÉCIALISTE DE LA CONDITION PHYSIQUE

GRANDS-PARENTS GRACIEUX REVISITÉS

Rejoignez-nous pour une session pratique avec Kasia où elle passera en revue les sujets précédents et réintroduira la Technique Alexander pour une pratique continue.

Langue : Bilingue

JEUDI 2 NOVEMBRE, 14h10 à 16h30, Vieille Brasserie

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



EN PERSONNE AVEC LISA, ARTISTE

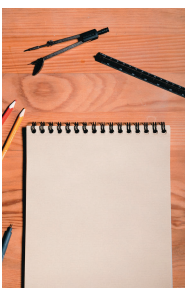
ATELIER DE PEINTURE 2

Rejoignez l'artiste Lisa Hanash et libérez votre artiste intérieur une fois de plus avec Lisa. Venez découvrir votre peintre intérieur !

Langue : Anglais

JEUDI 16 NOVEMBRE, 14h10 à 16h30, Vieille Brasserie

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



EN PERSONNE AVEC MONIQUE CHOQUETTE, ANIMATRICE D'ART

EXPRESSION ARTISTIQUE

Un atelier pour explorer les émotions à travers le coloriage ; aucune compétence artistique n'est requise. Le matériel est facilement disponible pour continuer à pratiquer à la maison.

Langue : Français

JEUDI 23 NOVEMBRE, 14h15 à 16h30, Vieille Brasserie



**EN PERSONNE AVEC LAURIE, MAÎTRE ENSEIGNANTE ET ANIMATRICE GROOVE
GROOVE!**

Groove est une expérience de danse interactive qui met l'accent sur la conscience du corps, la mobilité et la créativité. Les participants dansent à leur manière sur une variété de styles musicaux allant de la lenteur et de la méditation aux rythmes cardio, tout en nourrissant leur corps, leur esprit, leur cœur et leur âme.

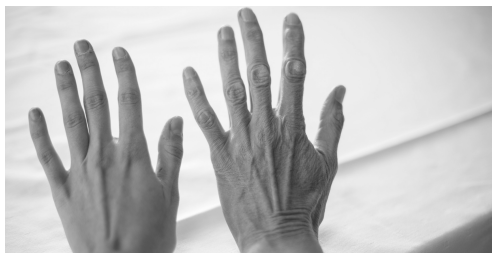
Langue : Bilingue

JEUDI 7 DECEMBRE, 14h10 à 16h30, Vieille Brasserie

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

DÉBLOQUER LES CONNAISSANCES

—
ÉLARGISSEZ VOS HORIZONS,
APPRENEZ ET GRANDISSEZ
PAR NOS COURS ATTRAYANTS



EN PERSONNE AVEC RYAN VIEILLIR ENSEMBLE

Rejoignez Ryan Backer et plongez dans l'âgisme et les divers sujets qui l'entourent dans la société. Renforçons notre capacité à développer les joies du vieillissement et à créer une prise de conscience autour de l'âgisme dans un espace plus courageux et plus sûr.

Langue : Anglais

LUNDI, de 14h30 à 16h00
Vieille Brasserie

Début : 25 septembre



EN PERSONNE AVEC MARLEE CLUB NUTRITION (\$)

Voici un nouveau cours de nutrition spécialement conçu pour vous ! Avec l'âge, nos besoins nutritionnels changent et il peut être difficile de savoir quels aliments consommer pour rester en bonne santé. Ce cours sera un moyen interactif d'apprendre le monde merveilleux de la nutrition.

Langue : Anglais

MERCREDI, 11h30 à 12h30
Vieille Brasserie

Début : 20 septembre
30 \$/8 semaines



EN LIGNE AVEC SASHA CLUB DE LECTURE

Rejoignez-nous pour une sélection et des discussions guidées. Entrez en contact avec d'autres personnes et élargissez vos connaissances.

Langue : Anglais

MARDI, 19h00 à 20h00
En ligne via Zoom

Début : 19 septembre



EN PERSONNE THOMAS MORE (\$)

Des bénévoles de l'Institut Thomas More animent des sessions de discussion engageantes, favorisant la réflexion intellectuelle.

Sujet : De Potter à Potter et de Grimm à Disney : Explorer la relation entre la littérature de jeunesse et l'enfance

Langue : Anglais

JEUDI, 10h00 à 11h30
Salon D

Début : 21 septembre
30 \$/8 semaines



EN LIGNE AVEC THOMAS VOYAGEURS DU MONDE

Rejoignez notre groupe de voyageurs en fauteuil et embarquez pour des voyages virtuels dans le monde entier, en partageant des histoires et des cultures depuis le confort de votre maison.

Langue : Anglais

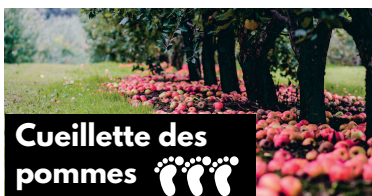
MERCREDI, 14h00 à 15h00
En ligne via Zoom

Début : 20 septembre

PARTIR À L'AVENTURE

LES PIEDS REPRÉSENTENT LA QUANTITÉ DE MARCHÉ PENDANT CHACUN DES TRAJETS.

👣 = MINIMUM
 👣👣 = MODÉRÉ
 👣👣👣 = LE PLUS



Cueillette des pommes 👣👣

Célébrons l'automne au Verger de pommiers. La journée commencera par une promenade en tracteur jusqu'au verger, l'exploration du terrain, la cueillette de pommes (sac de 3 livres), une visite de la mini-ferme et se terminera par un repas léger fait maison (soupe, gâteau aux pommes et beignet) et l'accès à la boutique.

VENDREDI 15 SEPTEMBRE

11h30 à 17h30

Coût : 33\$



Vignoble 👣

Profitez d'une visite guidée du vignoble et des installations, et découvrez son histoire. Et bien sûr, dégustez quelques-uns de leurs vins.

VENDREDI 22 SEPTEMBRE

13h30 à 16h00

Coût : 30\$



Le vendredi des camions-restaurants 👣👣

Rejoignez-nous pour le Premiers vendredis au stade olympique. L'événement propose plus de 60 kiosques de bars et de camions-restaurants ! Le thème de cet événement est l'Oktoberfest ! Venez vous promener parmi les différents vendeurs et profiter de divers types de musique live et de nourriture (\$).

VENDREDI 6 OCTOBRE

15h30 à 19h00

Coût : 10\$ + dîner à vos frais



Ferme d'alpagas 👣👣

Venez nous rejoindre pour une visite de la ferme d'alpagas ! Approchez-vous de ces créatures duveteuses tout en leur donnant des carottes et des céréales. N'oubliez pas de saluer Kiki, le lama. Achetez des articles en laine à la boutique de souvenirs. Après la visite, déjeunez ensemble à Sainte-Anne-de-Bellevue (\$).

VENDREDI 13 OCTOBRE

10h00 à 14h00

Coût : 20\$ + dîner à vos frais



Mont Tremblant 👣👣

L'automne est le moment idéal pour se promener dans les rues du village de Mont-Tremblant. Nous nous y rendrons en voiture pour la journée afin de profiter du paysage et de flâner dans les boutiques du village. Déjeunez avec d'autres membres dans l'un des restaurants locaux (\$) ou apportez votre propre nourriture pour un pique-nique.

VENDREDI 27 OCTOBRE

9h00 à 17h00

Coût : 15\$



El Meson 👣

Venez dîner au restaurant mexicain local de Lachine. Plongez dans une variété de plats à des prix abordables. Marchez en groupe ou rejoignez-nous à ce bel établissement !

VENDREDI 10 NOVEMBRE

11h30 à 13h30

Coût : à vos frais



Magasinage effréné 👣👣

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, surtout avant les fêtes !

VENDREDI 24 NOVEMBRE

13h00 à 16h00

Coût : 10\$



Illumi 👣

Illumi Laval, c'est plus de 25 millions de lumières à admirer pendant les fêtes de fin d'année. Rejoignez-nous pour parcourir les expositions et laissez-vous éblouir.

VENDREDI 8 DÉCEMBRE

17h30 à 20h30

Coût : 32\$

***L'inscription est ouverte à partir du mercredi 29 novembre.**

GUIDER AVEC CLARTÉ & CONSISTENCE

1

Communication

Notre bulletin d'information contient une liste complète de toutes les activités et de tous les services disponibles. Nous publions quatre lettres d'information par année : à l'automne (sept.-déc.), à l'hiver (janvier-mars), au printemps (avril-juin) et à l'été (juillet et août). Elles seront disponibles au cours de la dernière semaine d'août, de décembre, de mars et de juin.

Nous communiquons tout changement ou ajout par le biais de notre site web, de notre lettre d'information électronique au deux semaines et des affiches dans la cafétéria.

Pour recevoir notre lettre d'information électronique, veuillez envoyer un courriel à teapot@theteapot.org

2

Politique de remboursement

La Théière ne procédera à des remboursements que dans des cas spécifiques. Vous pouvez recevoir un remboursement si l'événement ou le voyage est annulé, si vous ne pouvez pas y assister en raison de circonstances imprévues ou si vous n'avez participé qu'à seulement la première session du cours. En plus, un remboursement est possible si quelqu'un sur la liste d'attente peut prendre votre place. Il est important de rappeler que vous ne pouvez pas transférer votre place à un(e) ami(e), car elle doit être donnée à une personne inscrite déjà sur la liste d'attente.

3

Politique de liste d'attente

Si un voyage, un événement spécial ou un atelier fait l'objet d'une liste d'attente, les participants inscrits sur cette liste seront contactés 48 heures avant l'activité pour confirmer leur participation. Cela permettra d'assurer un préavis équitable pour la liste d'attente.

Nous pouvons organiser un deuxième voyage si notre calendrier le permet pour répondre à la liste d'attente. N'hésitez donc pas à vous inscrire sur la liste d'attente lorsqu'une activité est complète.

4

Politique de voyage

Lors des voyages, les membres doivent suivre l'itinéraire donné par l'équipe de prévention. Tout participant ayant besoin d'un soutien supplémentaire doit en informer La Théière lors de l'inscription. Les heures d'arrivée et de départ ne sont pas négociables. Si un membre ne respecte pas l'itinéraire, il recevra un avertissement verbal de la part du coordinateur d'activités et du directeur général. Si le comportement se poursuit, la personne ne pourra plus participer aux voyages pendant six mois. En outre, tout voyage déjà payé sera remboursé.

5

Politique de l'autobus de la Théière

- Les participants doivent rester assis et porter leur ceinture de sécurité lorsque le bus est en mouvement.
- Les participants doivent attendre que le personnel les autorise à monter dans le bus. Tout le monde est encouragé à rester à l'intérieur du centre avant de monter à bord.
- Avant de débarquer, veuillez ramasser les déchets et vérifier que vous n'avez pas oublié d'objets personnels. Veuillez apporter tout objet trouvé à un membre du personnel, qui contactera le groupe pour restituer l'objet manquant.
- Pour les excursions, les participants doivent mentionner s'ils ont besoin d'une place prioritaire lors de l'inscription.
- Après les activités aquatiques, les participants doivent s'asseoir sur leur serviette pour éviter de mouiller les sièges.
- Les billets "moitié-moitié" doivent être achetés avant de monter dans le bus.

6

Les tempêtes hivernales

En cas de conditions météorologiques extrêmes, veuillez suivre les étapes suivantes :

- 1) Vérifiez si plusieurs écoles sont fermées.
- 2) Appelez le centre pour vérifier s'il est ouvert et écoutez le répondeur pour savoir s'il est fermé.
- 3) Les membres abonnés recevront un courriel concernant la fermeture du centre.
- 4) Écoutez CJAD 800AM et RADIO CANADA 95.1 FM pour les annonces.
- 5) Restez à la maison si c'est dangereux.

Les participants recevront des jours de rattrapage ou des remboursements pour les cours d'activité physique annulés en raison des tempêtes hivernales. Contactez le coordinateur des activités pour les remboursements.

FAITES CADEAU D'UN REPAS CHAUD EN CETTE PÉRIODE LES FÊTES



La Théière a pour mission de veiller à ce qu'aucun de nos participants ne soit oublié pendant les fêtes de fin d'année. Aidez-nous à répandre la joie de vivre en offrant un repas chaud à l'un de nos participants aux services sociaux. Voici quelques façons de soutenir cette initiative :

- **Faire un don :** Vous pouvez faire un don de **25 \$** pour offrir un repas chaud à une personne âgée. Vous pouvez le faire en espèces, par chèque, par carte de débit ou de crédit au centre La Théière, ou en ligne sur notre site web ou en envoyant un virement électronique à teapot@theteapot.org. N'oubliez pas de préciser que votre don est destiné à la campagne "Offrez un repas". Pensez également à inclure un message festif à l'attention du destinataire de votre don.
- **Faites passer le message :** Partagez cette initiative avec vos amis, votre famille et vos collègues susceptibles d'être intéressés par un don ou un bénévolat – plus il y aura de personnes informées, plus l'impact sera important.
- **Se porter volontaire pour les livraisons :** Si vous avez le temps et la volonté de faire du bénévolat, contactez Melissa, la coordinatrice des bénévoles, et exprimez votre intérêt à participer aux livraisons de repas le 20 décembre. Le bénévolat est un excellent moyen de contribuer directement à la cause.
- **Encouragez les autres à faire du bénévolat :** Vous pouvez toujours encourager les autres si vous ne pouvez pas vous porter volontaire. Mentionnez l'opportunité à des amis ou à des groupes sociaux intéressés par une aide.
- **Date limite :** N'oubliez pas que les dons sont acceptés jusqu'au **mercredi 13 décembre**. Si vous avez l'intention de faire un don ou de vous porter volontaire, faites-le avant cette date.

En soutenant la campagne "Offrez un repas" de La Théière, vous aurez un impact positif sur la vie des personnes âgées de votre communauté, en veillant à ce qu'elles aient un repas chaud et qu'elles ressentent l'esprit des fêtes.

FAIRE UNE DIFFERENCE

VOTRE SOUTIEN FINANCIER CONTRIBUERA À FAIRE LA DIFFÉRENCE DANS LA VIE DE QUELQU'UN.

1

Dons

En tant qu'organisation à but non lucratif dont l'objectif est de transformer des vies, nous comptons sur votre bienveillance pour poursuivre notre travail. Chaque contribution, grande ou petite, nous aide à créer un changement positif dans notre communauté. Ensemble, construisons un avenir meilleur. Faites un don aujourd'hui et devenez un catalyseur d'espoir, de compassion et de progrès.

Nous acceptons les dons en personne en espèces, par chèque, par carte de débit ou de crédit. Vous pouvez également faire un don par le biais de notre site web ou en envoyant un virement électronique à teapot@theteapot.org.

2

Fundscrip

Participez à notre campagne de collecte de fonds par cartes-cadeaux et aidez-nous à récolter des fonds pour La Théière. Avec Fundscrip, vous pouvez utiliser des cartes-cadeaux pour acheter des articles de tous les jours et les entreprises participantes nous verseront un pourcentage. Nous avons des cartes-cadeaux pour toutes les grandes chaînes d'épicerie, les compagnies d'essence et la plupart des restaurants franchisés. Contactez Kisha pour commander vos cartes.

3

Tirage au sort

La Théière organise chaque semaine une tombola moitié-moitié pour collecter des fonds. Achetez des billets pour avoir une chance de gagner la moitié de l'argent collecté. Les billets sont au prix de 2 \$ pour 3 et sont disponibles à la réception. Le gagnant est annoncé le vendredi à midi.

4

Marchandise

Vous pouvez acheter des articles inspirés de la Théière.

- Stylos en forme de la Théière 2\$
- Sac fourre-tout du marché 5\$
- Tasse réutilisable de la Théière (20 oz) 6\$
- Masque facial réutilisable de la Théière 7\$
- Bouteille d'eau de la Théière 7\$
- Parapluie de la Théière 10\$
- T-shirts de la Théière (s-xl) 15\$
- Bâtons urbains (paire) 20\$

5 Boutique

Venez découvrir la Boutique les lundis et mercredis de 9h30 à 12h00. Apportez votre petite monnaie et profitez de l'occasion pour découvrir de nouveaux vêtements, des accessoires, des bijoux, des articles ménagers, de la décoration et bien plus encore, accessoires, bijoux, articles ménagers, décorations et bien plus encore ! Ouvert au grand public. Paiement en espèces uniquement et VENTE FINALE.

IMPORTANT : Si vous souhaitez faire don d'articles, veuillez prendre rendez-vous avec Melissa. Veuillez noter que nous acceptons les articles suivants : Vêtements (toutes saisons, pas de sous-vêtements) ; Chaussures et bottes (en bon état) ; Bijoux et petits accessoires.

VISION

Une société où l'on vieillit dans la dignité et où personne n'est oublié.

MISSION

La Théière aide les adultes de plus de 50 ans à faire partie intégrante de leur communauté.

VALEURS FONDAMENTALES

ADAPTABILITÉ

S'adapter et faire preuve de souplesse face aux besoins en constante évolution de la communauté.

RESPECT

Valoriser nos différences avec dignité, compassion et empathie, en créant un environnement inclusif pour tous.

CONNEXION

Créer l'unité en instaurant la confiance qui favorise des relations authentiques qui auront un impact durable.

AUTONOMISATION

Promouvoir une culture de croissance et de développement personnel en encourageant la confiance, l'autonomie et l'autodétermination.

PLAN STRATÉGIQUE

LA THÉIÈRE S'ADAPTE À L'ÉVOLUTION CONSTANTE DE LA COMMUNAUTÉ ET CRÉE UN ESPACE INCLUSIF.

- Créer des programmes pour des groupes diversifiés
- Moderniser notre image et accroître notre visibilité
- Collaborer avec des partenaires pour la mise en place de nouveaux programmes et de centres satellites

LA THÉIÈRE EST UNE COMMUNAUTÉ DE CONFIANCE ET DE SÉCURITÉ OÙ LES GENS ACQUIÈRENT LES COMPÉTENCES ET LES OUTILS NÉCESSAIRES À LEUR PROPRE BIEN-ÊTRE MENTAL.

- Mettre en place une équipe capable de soutenir le bien-être mental des participants.
- Créer de nouveaux services et de nouvelles ressources
- Investir dans des partenariats et collaborer avec des institutions et des organisations spécialisées

LA THÉIÈRE DONNE LA PRIORITÉ AU SENTIMENT D'UTILITÉ ET DE VALEUR DU PERSONNEL, CE QUI CONTRIBUE À UNE COMMUNAUTÉ Saine.

- Enrichir la culture de l'apprentissage et de la reconnaissance
- Investir dans le bien-être et l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée de nos employés

QUELLE EST LA CHOSE DONT VOUS NE POUVEZ VIVRE SANS ?

Conseil d'Administration

Jane Cowell-Poitras

John Pinnell

Susan Hanusaik

Diane Larouche

Marie-Josée Boivin

Valerie Clayton

Gerlinda Gimber

Brownlee Thomas



Tamara Peel

DIRECTRICE GÉNÉRALE

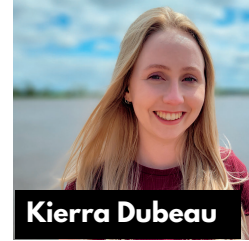
Je ne peux absolument pas vivre sans mes relations. En particulier, ma famille et mes amis, ils remplissent mon cœur de joie, d'amour et de bonheur.



Kisha Joseph

DIRECTRICE GÉNÉRALE ADJOINTE

Je ne pourrais jamais me passer de McDonald's. Lorsque je reviens de voyage, c'est la première chose que je mange ! Un Big Mac me permet de garder les pieds sur terre.



Kierra Dubeau

COORDONNATRICE DES COMMUNICATIONS

La seule chose dont je ne peux pas vivre c'est de ne pas être dehors être dehors dans la nature ! J'ai grandi en faisant du camping et en passant beaucoup de temps à l'extérieur à jouer dans la forêt avec ma famille et mes amis. Cela me rajeunit et m'apporte un sentiment de paix que je n'arrive pas à



Melissa Maselli

COORDONNATRICE DES BÉNÉVOLES ET DES RELATIONS COMMUNAUTAIRES

Je ne pourrais jamais, au grand jamais, vivre sans une bonne tasse de café dès le matin. J'ai commencé ma carrière de barista à l'âge de 16 ans et j'en suis obsédée depuis. La chaleur et l'arôme du café, associés à la belle clarté qu'il me procure, sont une excellente façon de commencer la journée !



Rebecca Bryan

COORDONNATRICE INTÉRIMAIRE DES SERVICES SOCIAUX

Je ne peux pas me passer de faire du shopping ! J'adore la mode et une nouvelle tenue me fait toujours plaisir !



Michelle Welsford

COORDONNATRICE DES ACTIVITÉS

Je ne pourrais pas vivre sans ma fantastique famille ! Je sais qu'ils sont toujours présents pour moi et je pense que ce serait vraiment difficile de naviguer dans ma vie sans eux.



Thomas Kapicka

TRAVAILLEUR DES PROGRAMME D'ACTIVITÉS

Une chose dont je ne peux pas me passer, c'est le vélo. J'adore faire du vélo en ville et explorer de nouveaux endroits.



Nora Xu

COMPTABLE

Je ne peux pas vivre sans bouger mon corps, que ce soit en faisant du vélo, en marchant ou simplement en étirant mon cou. Vous me verrez debout lorsque je travaille devant l'ordinateur, et mes jambes sont sur la chaise, ou s'il n'y a personne autour, mes jambes sont probablement en train de s'étirer sur le bureau. Sinon, j'aurai l'impression que mon corps est très raide. Je pense que bouger est la clé de la longévité dans la vie.



Peter Pardi

TRANSPORT

Outre les nécessités de base comme l'air, l'eau et la nourriture, j'ai besoin d'un lit confortable pour bien dormir. Et bien sûr, ma famille et mon grand cercle d'amis sont importants pour moi. Enfin et surtout, lorsque Rebecca fredonne ou chante en écoutant de la musique dans le bus de la théière. Oh, et, aussi la Théière.



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Ouest-
de-l'île-de-Montréal

Québec



Centraide
du Grand Montréal



Lachine
Montréal



Bingo Lachine St-Antoine
100 Avenue

FONDATION
Lindsay Memorial
FOUNDATION

CHSSN

Secrétariat aux relations
avec les Québécois
d'expression anglaise

Québec



CENTRE LA THÉIÈRE 50+

2901 BOUL. ST-JOSEPH

LACHINE, QC H8S 4B7

514-637-5627

TEAPOT@THETEAPOT.ORG

MÉDIAS SOCIAUX: @THETEAPOT50

898362595RR0001