

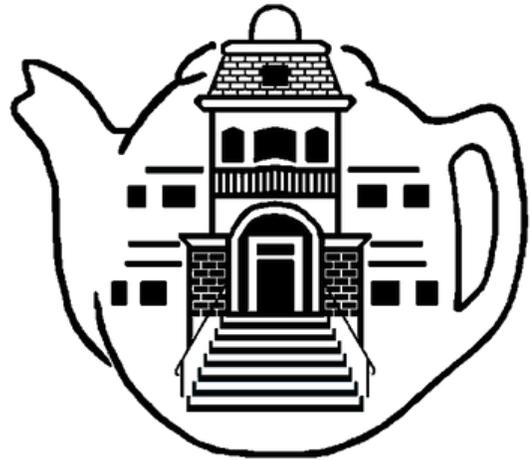
# CENTRE LA THÉIÈRE 50+

## LA FEUILLE DE THÉ

**JAN-FÉV-MARS 2024**

**ÉDITION MAGAZINE**

2901 Boul. St-Joseph | Lachine, QC H8S 4B7  
514-637-5627 | teapot@theteapot.org  
Médias sociaux: @theteapot50



### DANS CE NUMÉRO

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

# 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.

# LA THÉIÈRE EN MOTION 2023-2024

## **Orientation #1: La Théière s'adapte à la communauté en constante évolution et crée un espace inclusif**

Élaborer des programmes pour des groupes diversifiés

- Rechercher et analyser les besoins de la communauté
- Créer des activités intergénérationnelles
- Moderniser notre image en engageant une entreprise de marketing externalisée
- Établir des liens avec les réseaux existants et nouveaux concernant le centre satellite.

## **Orientation #2: La Théière est une communauté de confiance et de sécurité où les gens acquièrent les compétences et les outils pour soutenir leur bien-être mental**

- Développer une équipe ayant la capacité de soutenir le bien-être mental des participants
- Sonder nos bénévoles sur leur santé mentale
- Former le personnel et les bénévoles en santé mentale grâce à la subvention de la Croix-Rouge
- Engager un accueil pour trier les besoins importants du centre
- Recruter des facilitateurs externes pour développer la capacité de notre équipe à soutenir le bien-être de ses participants

Créer de nouveaux services et ressources

- Mettre en œuvre une évaluation des besoins
- Adapter les services actuels aux besoins spécifiques en matière de bien-être mental
- Développer des séries d'ateliers.

## **Orientation #3: La Théière accorde la priorité au sentiment de but et de valeur du personnel, contribuant à une communauté saine.**

Enrichir la culture de l'apprentissage et de la reconnaissance

- Mettre en œuvre les comportements des valeurs fondamentales

Investir dans le bien-être et l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle de nos employés

- Enquêter sur les besoins et les souhaits des employés
- Offrir des opportunités de renforcement d'équipe

Augmenter les salaires et les avantages

- Rechercher les meilleures pratiques.

# QUEL MOT VOUS FAIT VIBRER EN 2024 ?

FAITES  
CONNAISSANCE  
AVEC NOTRE  
PERSONNEL ET  
NOTRE CONSEIL  
D'ADMINISTRATION !



**Tamara Peel**

DIRECTRICE GÉNÉRALE  
Tamarap@theteapot.org  
• **Persévérance**



**Kisha Joseph**

DIRECTRICE GÉNÉRALE  
ADJOINTE  
Kishaj@theteapot.org  
• **Fruition**



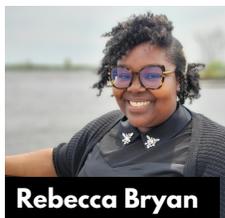
**Kierra Dubeau**

COORDONNATRICE DES  
COMMUNICATIONS  
Kierrad@theteapot.org  
• **Force**



**Melissa Maselli**

COORDONNATRICE  
DES BÉNÉVOLES  
ET DES RELATIONS  
COMMUNAUTAIRES  
Melissam@theteapot.org  
• **Résiliente**



**Rebecca Bryan**

COORDONNATRICE  
INTÉrimAIRE DES  
SERVICES  
SOCIAUX  
Rebeccab@theteapot.org  
• **Intention**



**Michelle Welsford**

COORDONNATRICE  
DES ACTIVITÉS  
Michellew@theteapot.org  
• **Ouverture**



**Ashley Hamilton**

TRAVAILLEUSE DU  
PROGRAMME  
Ashleyh@theteapot.org  
• **Plein d'espoir**



**Nora Xu**

COMPTABLE  
• **Récupération**



**Peter Pardi**

TRANSPORT  
• **Conduire**

## CONSEIL D'ADMINISTRATION



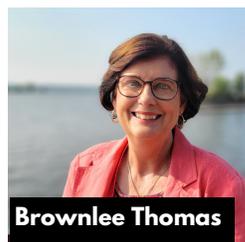
**Jane Cowell**

PRÉSIDENT  
• **Bénévolat**



**John Pinnel**

VICE-PRÉSIDENT  
• **Joie**



**Brownlee Thomas**

TRÉSORIÈRE  
• **Compassion**



**Diane Larouche**

SECRÉTAIRE  
• **Gratitude**



**Marie-Josée Boivin**

DIRECTRICE  
• **Bienveillance**



**Valérie Clayton**

DIRECTRICE  
• **Bonheur**



**Gerlinda Gimber**

DIRECTRICE  
• **Espoir**

# 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 vos coordonnées. Bien que la plupart des services soient accessibles à tous, certains sont réservés aux résidents de Lachine.

## **3 Réouverture**

Nous avons le plaisir d'annoncer la réouverture de la salle principale à partir de janvier 2024 ! Jetez un coup d'œil aux mises à jour et aux nuances apportées depuis notre fermeture en juillet. Les mois ont passé et notre espace nous a manqué. Nous sommes heureux d'être de retour !

## **4 Inscription d'activités d'hiver 2024**

**Les inscriptions pour toutes les plateformes seront ouvertes le mercredi 10 janvier 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 C
- 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.

## **5 Heures de bureau :**

**Lundi, mardi, mercredi, jeudi - 9h30 à 15h30**

**Vendredi de 9h00 à 12h00**

**Les bureaux sont fermés le vendredi après-midi.** Vous souhaitez rencontrer un membre de notre équipe ? Appelez-nous pour prendre rendez-vous.

## **2 Fermeture hivernale**

**La Théière sera fermée pour les fêtes de fin d'année à partir du vendredi 22 décembre et rouvrira le lundi 8 janvier 2024.** Nous vous souhaitons à tous d'excellentes fêtes de fin d'année et vous donnons rendez-vous pour la nouvelle année !

## **6 Commentaires, suggestions et intérêts :**

La Théière veut savoir ce que vous voulez et ce dont vous avez besoin. Vous pouvez nous joindre de trois façons différentes :

- Par email ([Teapot@theteapot.org](mailto:Teapot@theteapot.org))
- en contactant un membre de l'équipe
- en laissant un message à la réception dans la boîte à idées.

BÉNÉVOLES

# ENGAGEZ-VOUS !

**REJOIGNEZ NOTRE ÉQUIPE DE PLUS DE 100 BÉNÉVOLES**



## Chauffeurs

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



## Accompagnement

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



## Aide-cuisiniers

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 !



## Autres possibilités de bénévolat

Veillez 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 AVOIR UN ENTRETIEN EN PERSONNE AVEC L'UN DE NOS MEMBRE DES 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** 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.

## 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 utiliser notre minibus pour se rendre à l'épicerie. Les bénévoles aident à porter les sacs à votre porte. Cela se passe tous les jeudi et se déroule à tour de rôle entre Metro, IGA et Maxi.

## 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



## Fête du Nouvel An

Célébrez l'arrivée de 2024 lors de notre fête de réveillon du Nouvel An ! Venez déguster des bulles et des amuse-gueules pendant que nous célébrons ensemble la nouvelle année !

**JEUDI 25 JANVIER**, 14h-16h Salon C

Coût : 5\$



## Journée d'alphabétisation familiale

Célébrez les 25 ans de la Journée de l'alphabétisation familiale et apprenez ensemble en famille en organisant une fête ! L'alphabétisation familiale se concentre sur les aidants comme moyen d'améliorer les compétences en lecture et en écriture de tous les membres de la famille. Rejoignez Literacy Unlimited avec vos petits-enfants pour cet événement gratuit où nous décorerons des biscuits, jouerons à des jeux, lirons des livres à haute voix et d'autres surprises !

**DIMANCHE 28 JANVIER**, 10h00 - 14h00 Salon A

Coût : Gratuit mais inscription obligatoire



## Saint-Valentin

La Saint-Valentin est un moment privilégié pour montrer son amour et son appréciation à ceux qui nous tiennent le plus à cœur. Venez savourer un bon déjeuner et célébrer l'AMOUR des amitiés, des partenaires et des autres membres.

**MARDI 13 FÉVRIER**, 12h00-13h00 Cafétéria

Coût : 10 \$



## La Saint-Patrick

Rejoignez-nous pour célébrer la Saint-Patrick avec la Thière ! Venez déjeuner ensemble et n'oubliez pas de porter du vert !

**JEUDI 14 MARS**, 11h30 - 13h30 Cafétéria

Coût : 10 \$

# RESTER VIGILANTS

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



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**



EN LIGNE  
**CROCHETS ET AIGUILLES**

Rencontrez virtuellement d'autres tricoteuses ; que vous tricotez ou crochiez, vous pouvez vous amuser !

**LUNDI**  
13h00 à 15h30  
En ligne via Zoom

**En cours**



EN 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

**Début : Du 16 janvier- 26 mars**



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 : 25 janvier**

**\* inscription obligatoire - appelez pour réserver ! \*  
Maximum : 30 personnes**



EN PERSONNE  
**RUCHE D'ART**

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

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

**Date de début à déterminer !**

# SE NOURRIR EMSEMBLE

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

## SOUP ET SANDWICHS

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

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

Programme de 8 semaines

appelez pour réserver VOTRE place À PARTIR DE MERCREDI.

Les participants ne peuvent s'inscrire que pour UNE AUTRE PERSONNE.

**Début du programme : 16 janvier**

## JANVIER



**16 janvier :**  
Soupe aux champignons & riz sauvage  
Sandwich  
Profiteroles et fruits



**23 janvier :**  
Soupe aux poivrons rouges rôtis  
Sandwich  
Carrés aux dattes



**30 janvier :**  
Chili aux haricots noirs  
Sandwich  
Gâteau marbré

## FÉVRIER



**6 février :**  
Soupe à la courge musquée  
Sandwich  
Brownies



**20 février :**  
Soupe de pommes de terre et de poireaux  
Sandwich  
Tarte au beurre



**27 février :**  
Soupe aux tomates  
Sandwich  
Éclairs au chocolat

## MARS



**5 mars :**  
Soupe de pois chiches à la marocaine  
Sandwich  
Tarte aux pommes



**12 mars :**  
Soupe au brocoli et au fromage  
Sandwich  
Carrés au citron

# 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**, 10h10 à 11h10, Salon C  
**Début : 15 janvier- 4 mars**



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 : 16 janvier-5 mars**

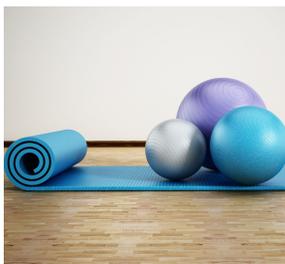


EN PERSONNE AVEC ANNIE

### **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 : 16 janvier- 5 mars**



EN PERSONNE AVEC SUZANNE

### **PILATES ÉQUILIBRE**, débutant (\$)

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

**MERCREDI**, 10h10 à 11h10, Salon C  
**Début : 17 janvier- 6 mars**



EN PERSONNE AVEC JASMINA

### **MARCHE POUR LE BIEN-ÊTRE**, (GRATUIT)

Rejoignez notre groupe de marche nordique ! Apportez vos bâtons, apprenez-en plus sur l'exercice et interagissez avec les autres ! Habillez-vous chaudement car nous serons à l'extérieur.

**MERCREDI**, 11h00 à 12h00, à l'extérieur  
**17 janvier - 6 mars**

## ACTIVITÉS PHYSIQUES



EN PERSONNE AVEC NICOLA

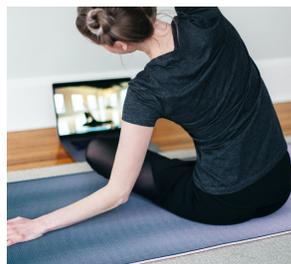
### **CHAKRADANCE® (\$)**

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

**17 janvier- 13 mars**

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



EN LIGNE AVEC SUZANNE

### **YOGA-LATES, débutant (\$)**

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

**MERCREDI**, 15h00 à 16h00, via Zoom

**17 janvier- 6 mars**



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

**18 janvier- 7 mars**



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

**18 janvier- 7 mars**



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

**18 janvier - 7mars**



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

**19 janvier- 8 mars**

# L'APPRENTISSAGE TOUT AU LONG DE LA VIE

**TOUS LES  
ATELIERS SONT  
GRATUITS**



EN PERSONNE AVEC **JASMINA WEGRZYCKA**, ANIMATRICE DE LA THÉIÈRE

## ATELIER ÉTIREMENT

Cet atelier présentera les bienfaits essentiels du stretching mais aussi les réponses aux questions : comment, quand et pourquoi est-il important de s'étirer ?

Langue : Bilingue

**JEUDI 25 JANVIER**, 13h30-15h00, 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

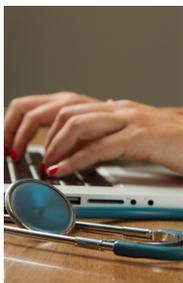
## GRANDS-PARENTS GRACIEUX REVISITÉS

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 1er FÉVRIER**, 13h30-15h00, 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 **HEATHER MITCHELL**, LUMA HEALTH CONSULTING

## COMPRENDRE LE VOCABULAIRE MÉDICAL

Écoutez-vous les médecins et pensez-vous que leurs termes médicaux ressemblent à une langue secrète ? Cet atelier vous permettra de comprendre les termes médicaux que vous entendez de la part de votre équipe soignante. Rejoignez-nous pour un échange amusant afin d'en apprendre davantage sur votre corps et de comprendre les termes médicaux dont parle votre équipe de soins de santé !

Langue : Anglais

**JEUDI 8 FÉVRIER**, 13h30-15h00, SALON A 14h10 à 1600, Vielle Brasserie

*Cet atelier est rendu possible grâce à la collaboration de Literacy Unlimited.*



EN PERSONNE AVEC **CARING PAWS**, THÉRAPIE ANIMALE

## LA THÉRAPIE ANIMALE

L'amour inconditionnel que procurent les animaux aide à soulager la dépression et le sentiment d'isolement. Caring Paws Animal Therapy offre des visites de soutien en zoothérapie dans les établissements de l'Ouest-de-l'Île et de la région de Montréal. Inscrivez-vous et appréciez l'amour des animaux tout en découvrant les bienfaits de la zoothérapie et en en faisant l'expérience vous-même !

Langue : Bilingue

**JEUDI 15 FÉVRIER**, 13h30-14h30, VIEILLE BRASSERIE



**EN PERSONNE AVEC AZIZA MAYAKA AND STÉPHANIE PILON, COORDONNATRICE DE PROJET COMMUNAUTAIRE**

### LIGNE INFO-FOURNISSEUR

Venez découvrir cet incroyable service gratuit du Centre du Vieux Moulin qui facilite les soins à domicile par le biais de sa ligne d'assistance téléphonique pour la communauté des 50 ans et plus. Vous apprendrez comment et quand utiliser cette source fiable qui peut vous aider en cas de besoin.

Langue : Français

**JEUDI 22 FÉVRIER, 13h30-15h00, VIEILLE BRASSERIE**



**EN PERSONNE AVEC KATE COULTER, MEMBRE DE L'ASSOCIATION DES CONSEILLERS EN HÉBERGEMENT DU QUÉBEC POUR AÎNÉS ACHQ ET DIRECTRICE DE GERONTOLOGIS**

### GERONTOLOGIS: HÉBERGEMENT POUR AÎNÉS

Kate Coulter, assistante sociale de profession et propriétaire de GerontoLogis, une société de conseil en matière d'hébergement, présentera les options de logement pour les personnes âgées, ainsi que la manière dont elles peuvent se loger. Offrira des conseils en hébergement pour les personnes âgées, présentera des options de logement, comment naviguer dans les résidences privées et publiques et savoir quand déménager.

comment naviguer dans les résidences privées et publiques et savoir quand déménager. Vous pouvez être une personne âgée, un aidant familial ou un ami d'une personne âgée qui bénéficierait d'élargir vos connaissances sur les coûts, les services, les subventions et les certifications des résidences...et plus.

Langue : Anglais

**JEUDI 14 MARS, 13h30-15h00, VIEILLE BRASSERIE**



**ENTRETIEN AVEC ELANA SMOLASH, B.ED., COORDINATRICE DES SERVICES AUX ÉTUDIANTS**

### COMPRENDRE LA GESTION DU STRESS

Vous sentez-vous parfois dépassé, impatient ou avez-vous du mal à dormir ? Vous êtes inquiet et vous n'arrêtez pas d'y penser ? Ce sont des signes de stress. Cet atelier vous aidera à comprendre le stress, à apprendre des stratégies et à acquérir des outils pour y faire face. Il est également important de savoir quand le stress est plus que du stress et nécessite des soins professionnels.

Langue : Anglais

**JEUDI 21 MARS, 13h30-15h00, VIEILLE BRASSERIE**

*Cet atelier est rendu possible grâce à la collaboration de Literacy Unlimited.*



**EN PERSONNE AVEC ALEJANDRA GIL, SPÉCIALISTE DU MOUVEMENT, TONIFICATION ET MOBILITÉ**

### TONIFICATION ET MOBILITÉ

Notre instructrice expérimentée vous guidera à travers une série d'exercices de mobilité et de mouvements adaptés à vos besoins et capacités spécifiques. À la fin de l'atelier, vous vous sentirez plus énergique, plus confiant et capable d'accomplir facilement des tâches quotidiennes. Ne manquez pas cette occasion d'améliorer votre santé physique et votre bien-être.

Langue : Anglais

**JEUDI 28 MARS, 13h30-15h00, VIEILLE BRASSERIE**

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

# DÉBLOQUER LES CONNAISSANCES

ÉLARGISSEZ VOS HORIZONS,  
APPRENEZ ET GRANDISSEZ  
PAR NOS COURS ATTRAYANTS



EN LIGNE AVEC KARINE  
**GROUPE DE DISCUSSION  
MUSIQUE**

Si vous aimez la musique et voulez en savoir plus sur VOS artistes et genres préférés, vous êtes au bon endroit !  
Chaque semaine, nous aborderons des sujets choisis PAR VOUS, nous regarderons des spectacles et participerons à des jeux musicaux.

Langue : Anglais

**MERCREDI**, 17h30 à 18h30  
En ligne via Zoom  
**15 janvier - 18 mars**



EN PERSONNE AVEC RYAN  
**VEILLIR ENSEMBLE**

Rejoignez Ryan Backer et plongez dans l'âgeisme et les divers sujets qui l'entourent dans la société en ce groupe de discussion.  
Renforçons notre capacité à développer les joies du vieillissement et à créer une prise de conscience autour de l'âgeisme.

Langue : Anglais

**MARDI**, 14h30 à 16h00  
Vieille Brasserie  
**16 janvier - 5 mars**



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  
**16 janvier - 19 mars**



EN LIGNE AVEC ASHLEY  
**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**, 13h30-14h30  
En ligne via Zoom  
**17 janvier - 6 mars**



HYBRID AVEC JENNIFER  
**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  
**18 janvier - 21 mars**  
**30 \$/10 semaines**



EN PERSONNE AVEC SHELLIE  
**CAUSERIE TECHNO**

Ce groupe vise à aider les membres à rester connectés avec leurs amis, à en savoir plus sur leurs ordinateurs portables, téléphones et tablettes et à améliorer leur culture numérique générale.

Langue : Bilingue

**VENDREDI**, 13h30-15h30  
Cafétéria  
**26 Janvier - 29 mars**

# PARTIR À L'AVENTURE

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



## JANVIER



Bowling



Allons au bowling! Venez affronter vos amis lors d'un match amical (2 parties seront jouées). La location de chaussures est incluse dans le prix. Si vous aimez le bowling, cette activité est faite pour vous !

### VENDREDI 26 JANVIER

12 h 30 à 15 h

Coût : 25 \$

Lieu : Ruelles Laurentides, Saint-Laurent

## FÉVRIER



Musée McCord



Rejoignez-nous pour une visite guidée de l'exposition Wampum : chefs de la diplomatie. Venez découvrir en groupe l'importance et la signification de la ceinture Wampum. La visite se déroulera en anglais, mais les questions pourront être posées dans les deux langues.

### VENDREDI 9 FÉVRIER

12h-16h

Coût : 25\$

Lieu : Musée McCord Stewart



Bingo Lachine



Préparez-vous pour une aventure passionnante de bingo, où vous pourrez gagner gros et passer un bon moment avec vos amis ! Si vous avez besoin d'un transport, n'hésitez pas à nous le faire savoir, ou vous pourrez nous y rencontrer ! L'inscription est obligatoire.

### VENDREDI 23 FÉVRIER

12h30-16h00

Coût : jeux à votre charge + nous offrons le transport gratuit (places limitées !)

Lieu : 2005 rue Saint-Antoine

## MARS



Cabane à sucre



Offrez-vous un repas traditionnel de cabane à sucre et profitez d'une belle journée de printemps.

### VENDREDI 8 MARS

11h00-16h00

Coût : \$37

Lieu : Sucrierie Bonaventure



Magasinage effréné



Rejoignez-nous dans le bus Teapot ; nous nous dirigerons vers les Mirabel Outlets pour une journée de shopping. Vous trouverez forcément quelque chose pour vous, un ami ou un proche.

### VENDREDI 22 MARS

11h00 - 15h00

Coût : 10 \$

Lieu : Premium Outlets Montréal (Mirabel)

# 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.

Les paiements pour recevoir le bulletin par la poste ne peuvent être effectués qu'en août et septembre pour l'année.

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

Pour recevoir notre lettre d'information électronique, veuillez envoyer un courriel à [teapot@theteapot.org](mailto: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 déjà inscrite 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.

# 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](mailto: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

La boutique sera fermée pour l'hiver 2024 et n'acceptera pas de dons pendant cette période. La date de réouverture est prévue pour avril 2024.

**Assemblage,  
Fixation,  
Installation**

Appelez Dovix  
**438-860-7814**

[dovix.ca](http://dovix.ca)

f @X @Dovix

**Edgewood**

675 rue Notre-Dame  
Lachine, Québec H8S 2B3

514-484-2333  
[edgewoodfleuriste.com](http://edgewoodfleuriste.com)

Votre fleuriste depuis 1956. Your florist since 1956.

**Avis de non-responsabilité concernant les publicités :** Les publicités de la Feuille de thé sont des promotions payées par des entreprises locales. Le Centre de la Théière 50+ ne les garantit pas. Les transactions se font à vos risques et périls. Nous ne sommes pas responsables des réclamations, dommages ou litiges qui en découlent. Faites preuve de discernement lorsque vous vous engagez dans les publicités.

## VOUS SONGEZ À VENDRE ?

Voici **6 raisons** de faire affaire avec l'Équipe Lauzon !

- 1** Déterminer le prix et diriger les négociations d'une main de maître
- 2** Représenter et protéger vos intérêts en tant que vendeur
- 3** Mettre en valeur votre propriété grâce aux techniques marketing
- 4** Préparer les visites qui sont notre priorité numéro 1
- 5** Gérer sans faille les documents, les délais et conditions
- 6** Gagner du temps et ménager votre énergie et votre argent

**Contactez-nous, nous avons  
hâte de vous rencontrer !**

### **VALÉRIE FILLION**

Courtière immobilière résidentielle et commerciale

T 514 212 1655

### **PHILIP LAUZON**

Courtier immobilier agréé

T 514 212 4457

[equipelauzon.ca](http://equipelauzon.ca)

\* Si vous avez déjà inscrit votre propriété avec un courtier, veuillez ne pas tenir compte de cette lettre.



**ÉQUIPE LAUZON**

# MERCI À NOS SUPPORTEURS !



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

Québec 

 Centraide  
du Grand Montréal

 Lachine  
Montréal 

 Fondation  
GRACE DART  
Foundation

 Bingo 

FONDATION  
Lindsay Memorial  
FOUNDATION

 CHSN

Secrétariat aux relations  
avec les Québécois  
d'expression anglaise

Québec 

ÉTABLISSEMENT  
 ALLIÉ  
 fondation  
émergence  fondationemergence.org

CENTRE LA THÉIÈRE 50+

2901 BOUL. ST-JOSEPH

LACHINE, QC H8S 4B7

514-637-5627

TEAPOT@THEAPOT.ORG

MÉDIAS SOCIAUX: @THEAPOT50

898362595RR0001