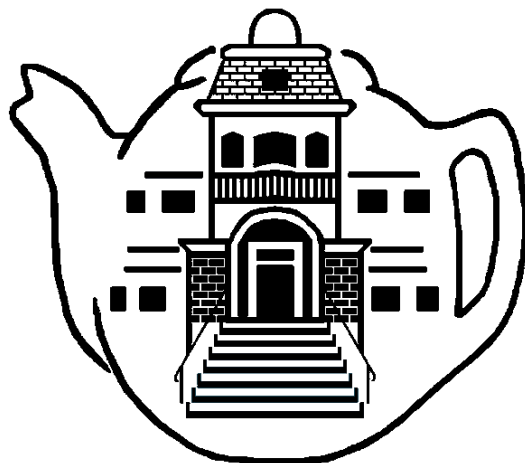


# CENTRE LA THÉIÈRE 50+

## LA FEUILLE DE THÉ

**SEPT-OCT-NOV-DEC 2024**

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
- 06** BÉNÉVOLES
- 07** SERVICES
- 08** ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX
- 09** ACTIVITÉS DE LOISIRS
- 11** ACTIVITÉS PHYSIQUES
- 13** ATELIERS
- 15** COURS
- 16** VOYAGES
- 17** 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.

# TOLÉRANCE ZÉRO

---

Cette annonce a pour but de rappeler à tous notre engagement commun à maintenir un environnement sûr, accueillant et inclusif dans notre centre.

Notre centre fonctionne comme un espace de **tolérance zéro**. Cela signifie que toute forme d'agression, de discrimination ou de harcèlement ne sera pas tolérée. Nous pensons que chaque membre, bénévole et employé mérite de se sentir respecté et valorisé, et nous sommes responsables du respect de ces normes.

### Ce que cela signifie :

- **Le respect pour tous** : Chaque personne présente dans notre centre doit être traitée avec respect et dignité, indépendamment de sa race, de son sexe, de son âge, de son orientation sexuelle, de son handicap, de sa religion ou de toute autre caractéristique.
- **Tolérance zéro pour l'agression** : Toute forme d'agression verbale, physique ou émotionnelle est strictement interdite. Cela inclut les brimades, les menaces ou tout comportement susceptible de faire naître un sentiment d'insécurité chez une personne.
- **Interdiction de la discrimination et du harcèlement** : La discrimination et le harcèlement, qu'ils soient subtils ou manifestes, ne sont pas tolérés. Il s'agit notamment de commentaires importuns, de plaisanteries ou d'actions qui rabaissent ou blessent une autre personne. Il s'agit en particulier des commentaires raciaux, désobligeant concernant le corps d'une personne ou remarques sexuelles inappropriées.

En cas de violation de cette politique, un avertissement écrit sera émis. Tout autre commentaire ou violation entraînera la suspension ou la résiliation immédiate de l'adhésion.

Nous vous remercions de l'attention que vous porterez à cette question essentielle. Travaillons ensemble pour maintenir un lieu positif et respectueux pour tous.



# L'ÉQUIPE THÉIÈRE

## Conseil d'Administration

### Président

Marie-Josée Boivin

Brownlee Thomas

Diane Larouche

Celyne Pilon

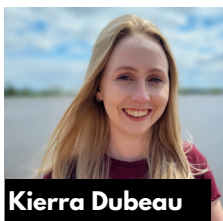
Valerie Clayton

Gerlinda Gimber



**Tamara Peel**

DIRECTRICE EXECUTIF  
Tamarap@theteapot.org



**Kierra Dubeau**

COORDONNATRICE DES COMMUNICATIONS  
Kierrad@theteapot.org



**Melissa Maselli**

COORDONNATRICE DES BÉNÉVOLES ET DES RELATIONS COMMUNAUTAIRES  
Melissam@theteapot.org



**Jackie Casey**

COORDONNATRICE DES SERVICES SOCIAUX  
Rebeccab@theteapot.org



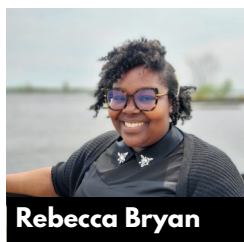
**Michelle Welsford**

COORDONNATRICE DES ACTIVITÉS  
Michellaw@theteapot.org



**Ashley Hamilton**

TRAVAILLEUSE DU PROGRAMME  
Ashleyh@theteapot.org



**Rebecca Bryan**

COORDONNATRICE DU DÉVELOPPEMENT SOCIAL  
Rebeccab@theteapot.org



**Theresa Guihan**

TRAVAILLEUSE D'INTERVENTION  
theresag@theteapot.org



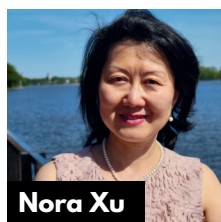
**Carole Coulombe**

AGENTE D'ACCUEIL



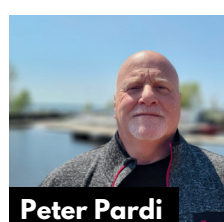
**Amber Eckhardt**

AGENTE D'ACCUEIL



**Nora Xu**

COMPTABLE



**Peter Pardi**

TRANSPORT





# MISES À JOUR DE LA THÉIÈRE



## Journée portes ouvertes

Joignez-vous à nous en septembre pour le lancement de nos programmes d'automne ! Amenez vos amis et votre famille pour en savoir plus sur nos activités, nos services et nos possibilités de bénévolat. Le 4 septembre, nous aurons également notre inscription d'automne et notre boutique d'articles d'occasion sera ouverte. Nous avons hâte de vous voir !

**4 ET 5 SEPTEMBRE DE 9H30 À 15H30**



## Salon des Aînés 50+

Rejoignez-nous pour une grande foire de ressources communautaires réservée aux 50+ ! Découvrez des ressources précieuses, établissez des liens avec des organisations locales et profitez d'une journée pleine de plaisir et d'informations. Ne ratez pas ça !

**JEUDI LE 7 NOVEMBRE DE 11H00 À 16H00 SALON C**

**Coût : GRATUIT**



## Racontez-nous votre histoire !

Partagez votre histoire et dites-nous ce que La Théière signifie pour vous. Réfléchissez à l'impact qu'elle a eu sur votre vie et inspirez les autres avec vos expériences. Nous voulons entendre l'avis de chacun, que vous soyez participant, bénévole ou partenaire communautaire. Ce projet spécial sur les réseaux sociaux célèbre notre communauté dynamique et les liens que nous avons tissés ensemble. Vous souhaitez participer ? **Contactez Kierra à [kierrad@theteapot.org](mailto:kierrad@theteapot.org) pour plus d'informations.**



## Horaires et fermetures

**Du lundi au jeudi de 9h30 à 15h30**

**Vendredi de 9h00 à 12h00**

**Le vendredi après-midi, le bureau est fermé.**

Vous souhaitez rencontrer un membre de notre équipe ? Appelez-nous pour prendre rendez-vous.

**Fermetures du centre :**

- **Toute la journée : le 2 septembre et le 14 octobre**
- **des 30 septembre, 28 octobre et 25 novembre : de 13h00 à 16h00**



# INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

## 1 PROCÉDURE D'ENREGISTREMENT D'UNE NOUVELLE ACTIVITÉ

Chez La Théière, nous nous engageons à l'inclusion et à l'accessibilité. Après avoir soigneusement évalué notre processus actuel d'inscription aux activités et le défi de l'espace limité, nous sommes ravis de mettre en œuvre une nouvelle procédure conçue pour servir nos divers participants de manière plus équitable.

## 2 NOUVELLES Inscriptions aux Activités 2024 - 2025

**Mise à jour de l'horaire d'inscription :** *Afin de garantir une expérience fluide et inclusive à tous nos participants, La Théière a le plaisir d'annoncer les changements suivants pour inscription. Nous avons hâte de vous accueillir et de veiller à ce que chacun ait une opportunité d'inscription juste et accessible !*

- Inscriptions du premier jour : **mercredi le 4 septembre 2024**
  - **Inscription en personne uniquement : disponible de 9 h 30 à 15 h 30 selon le principe du premier arrivé, premier servi. SALON C**
  - **Rendez-vous d'inscription par téléphone :** Des rendez-vous d'inscription par téléphone seront disponibles et évalués en fonction des besoins individuels. Si vous n'avez pas accès au transport ou à la technologie, appelez-nous au (514) 637-5627 à partir de **vendredi le 30 août** pour prendre un rendez-vous téléphonique.
  - **Inscription en ligne à Qidigo :** Ouverture des inscriptions en ligne à 15h30.  
Qidigo : <https://bit.ly/3ScSJgf>
- Deuxième jour d'inscription : **jeudi le 5 septembre 2024**
  - Inscription en personne
  - Inscription en ligne via Qidigo
  - Rendez-vous d'inscription par téléphone



ENGAGEZ-VOUS !

# BÉNÉVOLAT

CONNECTEZ-VOUS AVEC VOTRE  
COMMUNAUTÉ : PARTICIPEZ !



SCANNEZ NOTRE CODE QR POUR  
POUR ACCÉDER À NOTRE  
FORMULAIRE D'INTÉRÊT EN LIGNE :



Ou en ligne à l'adresse suivante :  
<https://bit.ly/Onlineinterestform>



ASSISTANT(E) DE  
KIOSQUE



ACHETEUR D'ÉPICERIE



VISITEUR AMICAL



AIDE DE CUISINE



CONDUCTEUR MÉDICAL



COMMIS À LA SAISIE  
DE DONNÉES



APPELANT(E) AMICAL



ASSISTANT(E) DE  
BOUTIQUE



ACCOMPAGNEMENT  
MÉDICAL

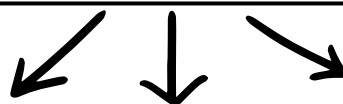


ASSISTANT(E) AUX  
ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX



"Le bénévolat au Centre de La Théière a été une expérience exceptionnelle pour moi. J'ai rencontré des gens formidables et cela m'a permis d'améliorer mes compétences sociales. En tant que nouvel arrivant, j'ai eu l'occasion de discuter avec les aînés et de pratiquer mes compétences linguistiques. Il y a toutes sortes de façons de s'impliquer, donc tout le monde peut y trouver son compte. Aider sa communauté locale est quelque chose que je conseille à tout le monde d'essayer ! "

-Angelo



**AUTRES BESOINS EN MATIÈRE DE BÉNÉVOLAT**

Veuillez consulter notre lettre d'information bihebdomadaire 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 !



# NOS SERVICES

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.

## NOUVEAU: Clinic de la mémoire

Notre clinique de la mémoire offre un clinique de dépistage préventif (par rendez-vous) préventif pour les membres qui ont remarqué des changements dans leur mémoire. Il s'agit d'un pré-test privé, en tête-à-tête, pour vous aider à décider si vous avez besoin d'être vu pour des soins de la mémoire.

LA THÉIÈRE, AUTOMNE 2024

## 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'y a pas de frais de livraison ni de commande minimale. Plusieurs options de paiement sont disponibles.

## 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 !

## Société Alzheimer

La Société Alzheimer collabore avec La Théière pour offrir des consultations individuelles, confidentielles et gratuites aux aidants. Jessika Cecchini, conseillère, sera à La Théière tous les mardis. N'hésitez pas à lui poser vos questions !

## 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 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.



# ÉVÉNEMENTS SPECIAUX

Visitez notre site web :

<https://bit.ly/Teapot-Activities>

OU PRENEZ-EN UN À NOTRE RÉCEPTION !



## Fête de l'Action de grâce

Rassemblons-nous pour un festin de gratitude et de saveurs ! Rejoignez-nous à l'occasion de l'Action de grâce pour un délicieux repas rempli de chaleur, de rires et de plats délicieux qui célèbrent l'abondance de la saison. Savourons les moments de convivialité et rendons grâce pour tout ce qui nous apporte de la joie ! Dégustez un roulé de dinde et tous les accompagnements !

**JEUDI LE 10 OCTOBRE, de 11h30 à 13h00**

Salon C

Coût : \$15

**Le transport est disponible sur demande lors de l'inscription. Premier arrivé, premier servi.**



## Fête de l'Halloween

Entrez dans un monde où les ombres dansent et les citrouilles grimacent ! À l'occasion d'Halloween, rejoignez-nous pour un déjeuner qui vous fera frissonner dans le dos, rempli de délices sinistres et de surprises effrayantes. Des costumes qui ensorcellent aux friandises qui enchantent, préparez-vous à un divertissement qui vous fera frissonner. Réunissez-vous pour passer un agréable moment de hantise en célébrant la magie et le mystère de la veille de la Toussaint. Joignez-vous à nous, si vous osez...

**JEUDI LE 31 OCTOBRE, de 11h30 à 13h00**

Cafétéria

Coût : \$10



## Brunch- 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 !

**JEUDI LE 14 NOVEMBRE, de 11h30 à 13h00**

Cafétéria

Coût : \$10



## Célébrons les Fêtes

Célébrez les fêtes avec les autres membres de la Théière lors de notre déjeuner annuel. Profitez d'un repas de jambon avec des pommes de terre et de la tourtière et participez à des jeux sur le thème des fêtes de fin d'année.

**JEUDI LE 12 DECEMBRE, de 11h30 à 13h30**

Salon C et D

Coût : \$15

**Le transport est disponible sur demande lors de l'inscription. Premier arrivé, premier servi.**



# ACTIVITÉS DE LOISIRS

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 tricotez ou crochetez, vous pouvez vous amuser !

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

**En cours**



EN LIGNE AVEC JOHN  
**PHOTOGRAPHIE**

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

**MARDI**  
de 9h30 à 11h30  
En ligne via Zoom

**du 10 septembre au 12 novembre**



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  
de 9h30 à 11h00  
Cafétéria  
12 et 26 septembre, 24 octobre, 7 et 21 novembre, 4 décembre.  
**Pas de club le 10 octobre**

**\*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  
de 10h30 à 12h30  
SALON A

13 et 27 septembre, 11 et 25 octobre, 8 et 22 novembre et 6 décembre.

le 8 Novembre et le 6 décembre seront dans la Cafétéria.



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**  
de 10h00 à 12h00  
Cafétéria

**En cours**

# SOUP ET SANDWICHS

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

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

**MARDI**, de 12h00 à 13h00, Cafétéria  
5 \$/repas - payer à l'arrivé

Appelez pour réserver VOTRE place À PARTIR DE MERCREDI.  
Les participants ne peuvent inscrire QU'UNE AUTRE PERSONNE.

## SEPTEMBRE



**Le 10 septembre :**  
Poivrons rouges rôtis  
Sandwich  
Chausson aux pommes



**Le 17 septembre :**  
Cheddar et brocoli  
Sandwich  
Brownies

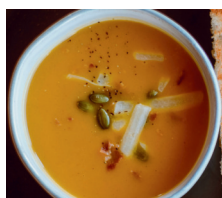


**Le 24 septembre :**  
Soupe de lentilles  
Sandwich  
Gâteau aux carottes

## OCTOBRE



**Le 1er octobre:**  
Minestrone  
Sandwich  
Crumble aux baies



**Le 8 octobre :**  
Patate douce  
Sandwich  
Tarte à la Citrouille avec crème fouettée



**Le 15 octobre :**  
Soupe aux pois  
Sandwich  
Quatre-quarts au citron



**Le 22 octobre :**  
Poireaux et chou-fleur  
Sandwich  
Gâteau au fromage



**Le 29 octobre :**  
Chili aux haricots noirs  
Sandwich  
Tarte aux pacanes avec Coolwhip

## NOVEMBRE



**Le 5 novembre :**  
Courge musqué  
Sandwich  
Beignets en poudre



**Le 12 novembre :**  
Chaudrée de maïs et aux pommes de terre  
Sandwich  
Mini éclairs au chocolat surgelés



# ACTIVITÉS PHYSIQUES

## LES FRAIS POUR LES COURS PAYANTS

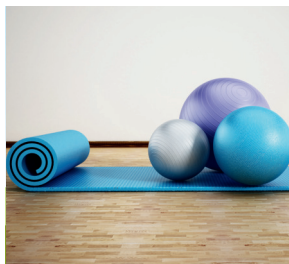
SONT LES SUIVANTS :

50 \$ POUR 10 SEMAINES ;

30 \$ POUR 5 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 grâce à une respiration profonde et à des exercices.

**LUNDI, de 10h10 à 11h10, Salon C**

**Du 9 septembre au 18 novembre**

**Pas de cours le 14 octobre**



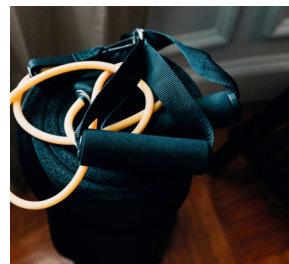
EN PERSONNE AVEC ANNIE

### AÉROBIE, débutant-intermédiaire (\$)

Participez à ce cours de danse amusant, à faible impact, avec des poids légers et des étirements pour un entraînement complet du corps.

**MARDI, de 13h30 à 14h30, Salon C**

**Du 10 septembre au 12 novembre**



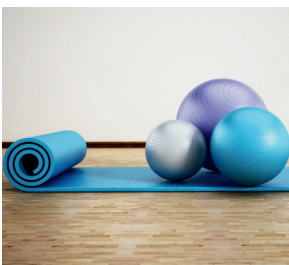
EN PERSONNE AVEC ANNIE

### FUSION DE YOGA ET D'ÉTIREMENTS, débutant-intermédiaire (\$)

Joignez-vous à nous pour des étirements personnalisés et des mouvements légers qui convergent pour améliorer la flexibilité et le bien-être.

**MARDI, de 14h30 à 15h30, Salon C**

**Du 10 septembre au 12 novembre**



EN PERSONNE AVEC SUZANNE

### PILATES BALANCE, débutant, (\$)

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

**MERCREDI, de 10h10 à 11h10, Salon C**

**du 11 septembre au 13 novembre**



EN PERSONNE AVEC CAROLE

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

Rejoignez-vous à notre groupe de marche nordique ! Apprenez-en plus sur l'exercice et interagissez avec les autres ! Habillez-vous adéquatement car nous serons à l'extérieur.

**MERCREDI, de 10h00 à 11h00, en extérieur**

**Du 11 septembre au 27 novembre**

BOUGEZ

# ACTIVITÉS PHYSIQUES

**LES FRAIS POUR LES COURS PAYANTS  
SONT LES SUIVANTS :**  
**50 \$ POUR 10 SEMAINES ;**  
**30 \$ POUR 5 SEMAINES**  
**CONSÉCUTIVES ;**  
**7 \$ POUR 1 COURS**

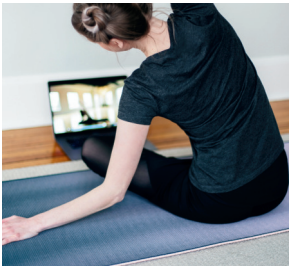


EN PERSONNE AVEC SUZANNE

## **YOGA SUR CHAISE, débutant (\$)**

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

**JEUDI, de 9h00 à 10h00, Salon C**  
**Du 12 septembre au 28 novembre**  
**Pas de cours le 10 octobre et le 7 novembre**



VIRTUEL AVEC SUZANNE

## **YOGALATES, débutant (\$)**

Découvrez l'harmonie du corps et de l'esprit. Renforcez-vous, étirez-vous et trouvez l'équilibre intérieur.

**JEUDI, de 11h00 à 12h00, à l'extérieur de La Théière**  
**Du 12 septembre au 21 novembre**  
**Pas de cours le 7 novembre**

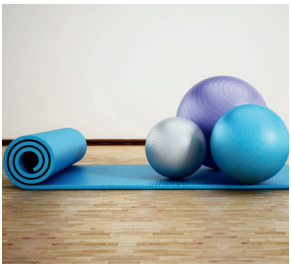


EN PERSONNE AVEC FLORENCE

## **TAI CHI, débutant (\$)**

Appréciez la tranquillité grâce à des mouvements lents et fluides. Améliorez l'équilibre, la flexibilité et l'attention.

**JEUDI, de 10h00 à 11h00, Salon C**  
**Du 12 septembre au 28 novembre**  
**Pas de cours le 10 octobre et le 7 novembre**



EN PERSONNE AVEC FLORENCE

## **AÉROBIE, débutant-intermédiaire (\$)**

Participez à notre cours de danse amusant et sans impact avec des étirements, pour un entraînement complet du corps.

**JEUDI, de 11h15 à 12h15, Salon C**  
**Du 12 septembre au 28 novembre**  
**Pas de cours le 10 octobre et le 7 novembre**



EN PERSONNE AVEC ANNIE

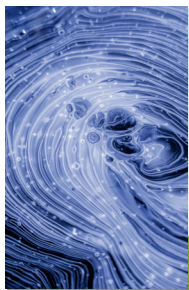
## **DANSE AÉROBIE, débutant-intermédiaire (\$)**

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

**VENDREDI, de 9h30 à 10h30, Salon C**  
**Du 13 septembre au 22 novembre**  
**Pas de cours le 8 novembre**

# ATELIERS ÉDUCATIFS

**TOUS LES  
ATELIERS SONT  
GRATUITS**



EN-PERSONNE AVEC JESSIKA CECCHINI, CONSEILLÈRE AUX AIDANTS DE L'OUEST DE L'ÎLE, SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE MONTRÉAL

## **NE M'OUBLIEZ PAS : LA MALADIE D'ALZHEIMER ET LES RESSOURCES DISPONIBLES**

Rejoignez-nous pour un atelier très instructif sur les troubles neurocognitifs, les soins et nos services. Vous obtiendrez des réponses à vos questions, des ressources précieuses et des contacts avec d'autres personnes, qu'elles soient aidantes, atteintes d'un trouble ou simplement curieuses.

**Langue :** Anglais SEULEMENT (le français a été offert à l'ÉTÉ 2024)

**JEUDI, LE 12 SEPTEMBRE**, DE 13H30 À 15H00, 2801 BOUL ST JOSEPH (VIELLE BRASSERIE)



EN PERSONNE AVEC MICHELLE, COORDINATRICE D'ACTIVITÉS

## **ATELIER D'AVENTURES POUR LE FUTUR**

Rejoignez-nous pour l'atelier "Aventures du futur" ! Partagez vos idées d'activités et collaborez avec notre coordinateur d'activités pour créer de nouveaux événements passionnants. À la fin de l'atelier, participez à une séance de questions-réponses sur les programmes de notre service de prévention. Créons et explorons ensemble !

**Langue :** Bilingue

**JEUDI, LE 26 SEPTEMBRE**, DE 13H30 À 15H00, 2801 BOUL ST JOSEPH (VIELLE BRASSERIE)



EN PERSONNE AVEC IOANA, SPÉCIALISTE DES SERVICES AUX CITOYENS CHEZ SERVICE CANADA

## **NAVIGUER DANS LE RÉGIME DENTAIRE CANADIEN**

Renseignez-vous sur le Régime canadien de soins dentaires (CDCP). Ce régime contribuera à réduire les obstacles financiers à l'accès aux soins de santé bucco-dentaire pour les résidents canadiens admissibles. Apprenez comment faire une demande auprès d'un spécialiste de Service Canada. Les demandes seront ouvertes par étapes, en commençant par les personnes âgées. Venez chercher l'information dont vous avez besoin !

**Langue:** Français **seulement**

**JEUDI, LE 10 OCTOBRE**, DE 13H30 À 15H00, SALON A



EN PERSONNE AVEC VALERIE FILLION, COURTIER EN IMMOBILIER RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL

## **PRÉPARATION EN VUE D'UN DÉMÉNAGEMENT**

Prêt à vendre votre maison ? Participez à notre atelier pour apprendre tous les éléments essentiels ! Découvrez comment préparer votre maison pour une vente exceptionnelle - pensez au nettoyage, au désencombrement et à la peinture. Nous vous guiderons dans le processus de commande d'un nouveau certificat de localisation et nous vous donnerons des conseils sur le choix de l'agent immobilier idéal et les questions clés à poser. De plus, vous obtiendrez des renseignements sur le marché immobilier de Lachine, y compris les prix médians et le nombre de jours déjà sur le marché. Ne manquez pas ces précieux renseignements qui vous aideront à vendre votre propriété en douceur et avec succès !

**Langue :** Bilingue

**JEUDI, LE 24 OCTOBRE**, DE 13 H 30 À 15 H 30, 2801 BOUL ST JOSEPH (VIELLE BRASSERIE)



# ATELIERS ÉDUCATIFS

**TOUS LES  
ATELIERS SONT  
GRATUITS**



EN PERSONNE AVEC KAREN LE KHANH VAN DIEP, F. PL., CONSEILLÈRE EN GESTION DE PATRIMOINE À RBC DOMINION SECURITIES INC.

## **FRAUDE & DETTE**

Vous craignez les fraudes bancaires ? Avez-vous des difficultés à rembourser vos dettes ? Apprenez à vous protéger de la fraude bancaire et découvrez comment de petits changements peuvent vous aider à rembourser vos dettes.

**Langue :** Anglais

*Cet atelier est une collaboration avec Alphabétisation sans Limites*

**JEUDI, LE 7 NOVEMBRE**, DE 13H30 À 15H00, 2801 BOUL ST JOSEPH (VIELLE BRASSERIE)



EN PERSONNE AVEC MONIQUE - ANIMATRICE

## **EXPRESSION ARTISTIQUE**

Vous souhaitez vivre un atelier de créativité par le dessin et l'écriture, tout en ayant l'opportunité de vous découvrir dans un espace de détente et d'amusement ? Cette activité ne nécessite aucune compétence artistique et le matériel est fourni.

**Langue :** Français

**JEUDI, LE 21 NOVEMBRE**, 13h30 À 15h00, 2801 BOUL ST JOSEPH (VIELLE BRASSERIE)



EN PERSONNE AVEC ANN LAMBERT, DRAMATURGE CANADIENNE, AUTEURE ET PRODUCTRICE DU FILM

## **CONSEIL MONTRÉALAIS DES FEMMES**

Le Conseil des femmes de Montréal vous invite cordialement au visionnement du film de 17 minutes de *Okay Boomer*. Ann Lambert, dramaturge canadienne, auteure et productrice du film, sera avec nous pour une discussion animée et une période de questions réponses. Le film met en lumière l'âgisme, l'égalité, la connaissance et la fierté dans un monde en évolution. Du café et des biscuits seront servis.

*Cet atelier a été rendu possible grâce à la collaboration du Conseil des femmes de Montréal.*

Langue de l'atelier : Anglais

**JEUDI, LE 28 NOVEMBRE**, DE 13H30 À 15H00, 2801 BOUL ST JOSEPH (VIELLE BRASSERIE)



EN PERSONNE AVEC CATHERINE NOTLEY ET JD PAYZA, BÉNÉVOLES DE LITERACY UNLIMITED PASSIONNÉS PAR LA CRÉATIVITÉ DANS L'ARTISANAT

## **FABRICATION DE CARTES DE FÊTES**

Rejoignez-nous pour un atelier amusant et créatif afin de vous plonger dans l'esprit des fêtes de fin d'année ! Jouez avec des aquarelles et des marqueurs de masquage pour créer des cartes pour vos proches. Aucune expérience artistique n'est requise.

**Langue :** Anglais

*Cet atelier est une collaboration avec Alphabétisation sans Limites*

**JEUDI, LE 5 DÉCEMBRE 2024**, DE 13H30 À 15H30, 2801 BOUL ST JOSEPH (VIELLE BRASSERIE)

# ACTIVITÉS ÉDUCATIVES

ÉLARGISSEZ VOS HORIZONS, APPRENEZ  
ET GRANDISSEZ PAR NOS COURS  
ATTRAYANTS



EN PERSONNE AVEC LAURIE

## BOOGIE POUR LES CERVEAUX

Découvrez la joie du mouvement et de la musique. Ce cours dynamique célèbre l'individualité à travers la danse et améliore le bien-être mental. Trouvez votre rythme, exprimez-vous et découvrez le pouvoir transformateur du mouvement pour le corps et l'esprit.

**LUNDI**, de 10h30 à 11h30  
SALON D

du 9 Septembre à 18 Novembre  
Pas de cours le 14 octobre



EN LIGNE AVEC SASHA

## CLUB DE LECTURE

Rejoignez-nous pour les rencontres du club de lecture, où nous sélectionnons et discutons collectivement de la littérature anglaise. Entrez en contact avec des personnes partageant les mêmes idées et élargissez vos connaissances.

**Langue** : Anglais

**MARDI**, de 19h00 à 20h00  
EN LIGNE  
du 10 septembre au 12  
novembre

*Cette série est rendue possible  
grâce au financement du  
Secrétariat aux relations avec  
les Québécois d'expression  
anglaise et du CHSSN.*



EN PERSONNE AVEC ASHLEY  
**EXPÉDITION BIEN-ÊTRE  
ET APPRENTISSAGE**

Rejoignez-nous pour libérer la joie post-pandémique ! Plongez dans notre programme avec des sessions dirigées par des experts. Explorez les émotions, l'amour de soi et la communication pour la résilience, le rire et la pleine conscience. Embrassez un bien-être vibrant ! Doit être bilingue en raison du contenu.

**MERCREDI**, de 10h30 à 11h30  
VIELLE BRASSERIE (2801 BOUL  
ST JOSEPH)  
du 11 septembre au 13 novembre  
le 18 septembre sera dans le  
salon A



EN LIGNE AVEC ASHLEY

## VOYAGEURS DU MONDE

Rejoignez notre groupe de voyageurs en fauteuil et embarquez pour des voyages virtuels dans le monde entier, à la découverte de différentes cultures, de l'histoire, de la gastronomie et de lieux incontournables. Le tout depuis le confort de votre maison.

**MERCREDI**, de 13h30 à 14h30  
En ligne via Zoom  
TOUTES LES DEUX SEMAINES  
du 18 Septembre au 11  
Decembre



EN PERSONNE AVEC JENNIFER  
**THOMAS MORE**

"Histoires des sept continents : Le tour du monde en vingt jours" : Les histoires transmettent les connaissances et les traditions à travers les générations, offrant un aperçu de nos origines, de nos sociétés et de nos diverses cultures. Ce cours explore les récits de création, les contes modernes et bien d'autres choses encore, afin de découvrir ce que les récits durables révèlent sur nos prédécesseurs.

**JEUDI**, de 10h00 à 11h30  
du 3 octobre au 5 décembre  
SALON D

le 7 novembre - VIELLE BRASSERIE

\$30/10 SEMAINES



EN PERSONNE

## 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.

**VENDREDI**,  
DE 13H30 À 15H00  
Cafétéria  
du 6 septembre au 8 novembre

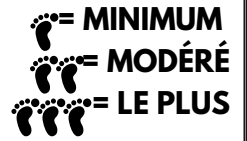
PARTIR À L'AVENTURE

# VOYAGES D'AUTOMNE

VEUILLEZ NOTER QUE L'HEURE INDIQUÉE DANS LES FEUILLES DE THÉ EST L'HEURE À LAQUELLE VOUS SEREZ À LA THÉIÈRE.

L'HEURE DE DÉPART EST TOUJOURS 30 MINUTES PLUS TARD AFIN DE DONNER UN DÉLAI DE GRÂCE AUX PARTICIPANTS QUI ARRIVENT.

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



## SEPTEMBRE



Cueillette des pommes



Célébrons l'automne en beauté au Verger ! Cette année, vous pourrez cueillir 5 livres de pommes juteuses, faire un tour de tracteur, profiter d'une délicieuse dégustation de cidre et vous laisser tenter par leurs incroyables beignets maison accompagnés d'un café revigorant !

Apportez votre propre repas pour un pique-nique agréable !

**VENDREDI, LE 13 SEPTEMBRE**

de 11h00 à 16h30

Coût : 32\$

**Endroit: Vergers Petch, Hemmingford**



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 St Anne de Bellevue chez Annie's.

**VENDREDI, LE 27 SEPTEMBRE**

de 10h00 à 15h15

Coût : 20\$ + dîner à vos frais

**Endroit: Les Alpagas de la Petite Cote**

## NOVEMBRE



Magasinage effréné



Rejoignez-nous dans le bus de la Théière pour une journée de magasinage ! Vous trouverez certainement quelque chose pour vous, un ami ou un être cher, surtout avant les fêtes !

**VENDREDI, LE 22 NOVEMBRE**

10h00 à 15h00

Coût : 12\$

**Endroit : Carrefour Laval**

## OCTOBRE



Village de Pointe Claire



Promenez-vous dans les rues, explorez des boutiques et des cafés uniques et profitez des vues panoramiques sur le lac Saint-Louis. Promenez-vous jusqu'au pittoresque phare de Pointe-Claire. Terminez votre visite par un déjeuner relaxant (ou apportez le vôtre !). Une journée parfaite pour goûter à l'histoire, faire du magasinage et s'amuser !

**VENDREDI, LE 11 OCTOBRE**

de 10h00 à 16h00

Coût : 8\$ + dîner à vos frais

**Endroit: Village de Pointe Claire**



Julep à l'orange



Préparez-vous à goûter à la nostalgie et à l'amusement ! Rejoignez-nous pour une délicieuse excursion à l'emblématique Orange Julep, où vous pourrez savourer leurs célèbres boissons à l'orange et profiter d'une atmosphère charmante et rétro. Ensuite, nous ferons une visite en bus de l'Oratoire et du Mont-Royal !

**VENDREDI, LE 25 OCTOBRE**

de 11h00 à 15h30

Coût : 8\$ + dîner à vos frais

**Endroit : 7700, boulevard Décarie**



Marché des fêtes



Entrez dans un univers hivernal au Marché des Fêtes ! Vous serez ébloui par 1 des 40 chalets d'artisans locaux ou régionaux, par la programmation musicale et théâtrale ou par la douce odeur du vin chaud, entre autres gourmandises du temps des fêtes.

**VENDREDI, LE 29 NOVEMBRE**

de 14h00 à 19h00

Coût : 8\$

**Endroit : Quartier des spectacles**



# NOS POLITIQUES

## 1 Restez connecté !

Notre lettre d'information contient une liste complète de toutes les activités et de tous les services disponibles. Nous publions quatre bulletins d'information par an : en automne (sept.-déc.), en hiver (janv.-mars), au printemps (avril-juin) et en été (juillet et août). Elles seront disponibles la dernière semaine d'août, de décembre, de mars et de juin.

### ACCESSIBLE PAR COURRIER -

Paiements pour recevoir le bulletin par la poste pour l'hiver, le printemps et l'été 2025 :  
Veuillez vous adresser à Carole à la réception et payer 10 \$ avant le 1er novembre 2024.

Nous communiquons tout changement ou ajout par le biais de divers canaux tels que notre site web, nos pages sur les médias sociaux (@theteapot50), notre lettre d'information électronique bihebdomadaire 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).

Et n'oubliez pas de visiter notre page Facebook : "La Théière-The Teapot" ou notre site web : <https://theteapot.org/> ou Instagram : @theteapot50.

## 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.

# CONNEXIONS JOYEUSES : CAMPAGNE DE FINANCEMENT

**CHAQUE DON NOUS AIDE À COMBATTRE  
L'ISOLEMENT ET À FAVORISER LE BIEN-ÊTRE.**

Alors que l'année touche à sa fin, nous sommes ravis de lancer notre campagne de collecte de fonds de fin d'année, « Des connexions joyeuses, apportant de la joie », qui est essentielle au bien-être et à la santé mentale pendant la période des fêtes.

Vos dons généreux nous permettra de maintenir et d'élargir nos programmes, en veillant à ce que les plus de 50 membres de notre communauté reçoivent les soins et le soutien dont ils ont besoin. L'isolement social peut être particulièrement difficile à cette période de l'année. Grâce à votre soutien, nous pouvons atténuer le cycle de la solitude et faire en sorte que les personnes âgées de notre communauté ne se sentent pas seules.

## 📧 **Comment faire un don :**

- Faites un don via notre site Web
- Envoyez un virement électronique à [teapot@theteapot.org](mailto:teapot@theteapot.org)
- Ou faites un don par chèque ou en espèces

Chaque contribution, quelle que soit son importance, fait une différence significative. En faisant connaître notre campagne, vous pouvez nous aider à atteindre encore plus de personnes susceptibles d'être disposées à soutenir notre cause.

Faites un don aujourd'hui et partagez notre campagne avec vos amis, votre famille et vos réseaux. Votre soutien est très important pour nous et pour ceux que nous servons. Merci de faire partie de notre communauté et de votre engagement à améliorer la santé mentale et le bien-être à La Théière.

LA THÉIÈRE, AUTOMNE 2024



## COLLECTE DE FONDS

**REDONNER DU « FUN »  
À LA COLLECTE DE FONDS**

### TOMBOLA

🎉 **Chance de gagner gros !**

Nous sommes ravis d'annoncer un tirage au sort spécial où vous pourrez gagner l'un des 20 prix incroyables !


**Voici comment cela fonctionne :**

☀️ Faites un don pour la campagne « Des connexions joyeuses, apportant de la joie »

**Comment gagner :** Les meilleurs donateurs seront automatiquement inscrits au tirage au sort.

📺 Prix : 20 prix fantastiques sont à gagner !

Certificats de commerçants et entreprises locales

 17 Date du tirage au sort : Lundi 16 décembre, à 13h30

🍀 Merci pour votre générosité et bonne chance !

## CHAQUE PIÈCE COMPTE !

Nous ramassons de la petite monnaie à remettre à la réception, pour soutenir notre campagne « Des connexions joyeuses, apportant de la joie » !

Venez partager votre petite monnaie —c'est un petit geste qui peut faire une grande différence.



**FAITES UN  
DON ICI !**



# DES CONNEXIONS JOYEUSES; OFFRIR DE LA JOIE - UN CADEAU À LA FOIS



La mission de La Théière est de veiller à ce qu'aucun de nos participants aux services sociaux ne soit oublié pendant cette période des fêtes. Aidez-nous à répandre la joie des fêtes en offrant un joli colis à l'un de nos participants des services sociaux.

Voici quelques façons dont vous pouvez soutenir cette initiative :

- **Faites un don :** Vous pouvez contribuer 25,00 \$ pour offrir un cadeau de soins à une personne âgée. Ce don comprend l'emballage, des scones avec des accompagnements, des cartes-cadeaux et le kilométrage des bénévoles.
- **Comment faire un don :** Vous pouvez faire un don en espèces, par chèque ou par carte de débit/crédit à La Théière, en ligne sur notre site Web ou en envoyant un virement électronique à [teapot@theteapot.org](mailto:teapot@theteapot.org). N'oubliez pas de préciser que votre don est destiné à la campagne « Des connexions joyeuses, offrir de la joie ». De plus, pensez à inclure un message de fin d'année pour le destinataire de votre don.
- **Passez le mot :** partagez cette initiative avec vos amis, votre famille et vos collègues qui pourraient être intéressés à faire un don ou à faire du bénévolat. Plus les gens seront au courant, plus l'impact sera grand.
- **Bénévolat pour l'assemblage et les livraisons :** Si vous avez le temps et que vous pouvez faire du bénévolat, contactez Melissa, la coordonnatrice des bénévoles, et exprimez votre intérêt à aider à l'assemblage et aux livraisons des cadeaux le 18 décembre. Le bénévolat est une excellente façon de contribuer directement à la cause. *Une voiture est requise pour la livraison ; le kilométrage est remboursé.*
- **Encouragez les autres à faire du bénévolat :** même si vous ne pouvez pas faire de bénévolat, vous pouvez quand même encourager les autres à le faire. Mentionnez cette opportunité à vos amis ou aux groupes sociaux qui souhaitent aider.
- **Date limite :** Les dons sont acceptés jusqu'au **mercredi, le 13 décembre**. Si vous prévoyez faire du bénévolat, nous demandons que vous le mentionniez avant mercredi, le 13 décembre.

---

En soutenant la campagne « Des connexions joyeuses, offrir de la joie » 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 ressentent l'esprit des fêtes.

# MERCI À NOS SUPPORTEURS !



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

Québec



Lachine  
Montréal



Bingo Lachine  
St-Antoine  
Cor-Avenue



CHSSN

FONDATION  
Lindsay Memorial  
FOUNDATION



**CENTRE LA THÉIÈRE 50+**

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

TEAPOT@THEAPOT.ORG

MÉDIAS SOCIAUX: @THEAPOT50  
898362595RR0001