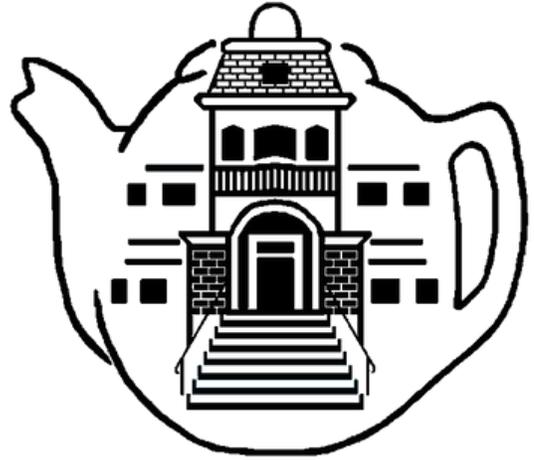


# CENTRE LA THÉIÈRE 50+

## LA FEUILLE DE THÉ

**JAN - FEV - MARS 2025**

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
- 09** ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX
- 10** ACTIVITÉS DE LOISIRS
- 12** ACTIVITÉS PHYSIQUES
- 14** ATELIERS
- 16** COURS
- 17** VOYAGES
- 18** POLITIQUES
- 19** 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 l'intimidation, les menaces ou tout comportement susceptible de faire naître un sentiment d'insécurité chez une personne.
- **Interdiction de la discrimination et du harcèlement** : Toute forme de discrimination ou de harcèlement, qu'elle soit subtile ou explicite, ne sera pas tolérée. Cela inclut les commentaires, blagues ou gestes non désirés qui rabaissent ou nuisent à une autre personne. Cela comprend les propos à connotation raciale, le dénigrement corporel ainsi que les avances 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.

Merci de porter attention à cet enjeu important. Travaillons ensemble pour maintenir un lieu positif et respectueux pour tous.

# L'ÉQUIPE THÉIÈRE

## Conseil d'Administration

### Marie-Josée Boivin

- Présidente

### Valerie Clayton

- Vice-présidente

### Brownlee Thomas

- Trésorière

### Diane Larouche

- Secrétaire

### Gerlinda Gimber

- Administratrice

### Célyne Pilon

- Administratrice

### Anita Stern

- Administratrice



**Tamara Peel**

DIRECTRICE EXECUTIVE  
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  
Jackiec@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



# MISE À JOUR DE LA THÉIÈRE



**Nouvelle inscription des activités : Q&R !**

Êtes-vous curieux d'en savoir plus sur la NOUVELLE procédure et politique d'inscription aux activités ? C'est l'occasion de poser des questions, d'obtenir des éclaircissements et de créer la F.A.Q. pour aider les autres.

 Date : **Jeudi le 19 décembre**

 Heure : **10h00 à 11h30**

 Lieu : **Cafétéria de La Théière** (salle principale du sous-sol)

Notre équipe sera là pour répondre à vos questions.

Appelez Carole ou Amber à la réception pour réserver votre place.



**Fermeture du centre: Période des fêtes**

L'équipe de la Théière prendra une pause bien méritée pour le temps des fêtes ! 🎄 ✨

Nous serons fermés à partir du **20 décembre et reviendrons le 6 janvier 2025. Nous répondrons aux messages dès notre retour,**

Toute l'équipe de La Théière vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année et se réjouit de vous retrouver au début de l'année prochaine ! ❄️



**Clinique de l'impôt sur le revenu**

Ce printemps, La Théière offrira une aide fiscale gratuite à la communauté des 50 ans et plus. Pour bénéficier de ce service, votre revenu annuel doit être inférieur à 35 000 \$ pour les personnes vivant seules et à 45 000 \$ pour les couples. **Les rendez-vous sont disponibles en personne à notre centre aux dates suivantes : 12, 19, 26 mars et 9, 16, 23 avril.**

Veillez appeler le centre à partir du 3 février 2024 pour prendre rendez-vous. **514-637-5627**



**Heures de bureau**

**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.

(514) 637-5627

# NOUVELLE PROCÉDURE D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

## **Inscription aux activités de la phase n°1 : participants actifs résidant à Lachine**

**Mercredi 8 janvier 2025 et jeudi 9 janvier 2025 de 9h30 à 15h30.**

L'inscription se fait en personne et par téléphone.

Pas d'inscription en ligne.

## **Inscription aux activités de la phase n°2 : les nouveaux participants et les participants actifs qui résident en dehors de Lachine**

**Vendredi le 10 janvier 2025, de 9 h 30 à 15 h 30.**

L'inscription par téléphone ou en personne

Pas d'inscription en ligne.

### **Procédure de rappel téléphonique :**

#### **Rendez-vous de rappel téléphonique pour la phase n°1 et n°2 :**

À partir du 16 décembre, les rendez-vous téléphoniques pour les deux phases commencent à 9h30.

Selon votre lieu de résidence, vous serez placé sur une liste de rappel selon votre lieu de résidence.

### **Paiement des activités :**

Vous devrez effectuer un paiement complet au moment de l'inscription. Nous acceptons les chèques personnels, l'argent comptant, les cartes de crédit et de débit. Les chèques personnels doivent être datés du jour de l'achat.

### **Liste d'attente pour les activités :**

Les participants intéressés peuvent demander que leur nom soit mis sur la liste d'attente lorsqu'une activité affiche complet. Les résidents de Lachine qui font partie de la Phase #1 auront la priorité. Les membres seront informés d'une disponibilité selon leur position sur la liste d'attente par téléphone ou courriel et devront confirmer immédiatement.

### **Inscription aux voyages :**

- 1. Procédure de mise en attente :** Les participants intéressés à combler une place vacante de dernière minute doivent se présenter en personne juste avant le départ du voyage. Si quelqu'un est absent, ils peuvent prendre la place disponible et doivent payer le voyage immédiatement, à la réception avec un membre du personnel.
- 2. Deuxième bus :** Pour répondre à une liste d'attente pour un voyage, le Centre se réserve le droit de planifier un deuxième voyage. Cela vise à garantir que la demande supplémentaire puisse être satisfaite et que plus de participants aient la possibilité de se joindre.

**Pour plus de détails, veuillez assister à la séance de questions-réponses sur l'inscription aux nouvelles activités le jeudi 19 décembre à 10h00 dans la cafétéria.**

# 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



Cela fait quelques mois que j'ai rejoint La Théière en tant que bénévole et j'apprécie vraiment mon expérience. La Théière m'a proposé un poste en cuisine pour préparer des scones. J'étais ravie qu'ils aient pensé à moi, étant donné que j'aime cuisiner pour les autres. C'est formidable de sortir de la maison tous les deux vendredis et d'être avec d'autres.

Merci La Théière !

- Lydia Sylvestre

**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 !

LE SOUTIEN DONT VOUS AVEZ BESOIN,  
QUAND VOUS EN AVEZ BESOIN.

# NOS SERVICES

VOUS DEVEZ RENCONTRER UN DES MEMBRES DE  
NOTRE ÉQUIPE DES SERVICES SOCIAUX AVANT DE  
BÉNÉFICIER DE NOS SERVICES.

\*VEUILLEZ PRENDRE NOTE DES SERVICES QUI  
NÉCESSITENT UN PAIEMENT ET DE CEUX QUI SONT  
RÉSERVÉS AUX RÉSIDENTS DE LACHINE.\*

**Contactez-nous au (514) 637-5627 ou par  
courriel à [jackiec@theteapot.org](mailto:jackiec@theteapot.org)**



## Transport (\$)

Services réservés aux résidents de Lachine : chauffeurs bénévoles et bons de taxi pour les rendez-vous médicaux, opérations bancaires et courses. Préavis de trois à cinq jours ouvrables requis pour les demandes de transport. Consultez la page 6 pour les tarifs.



## Clinique 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.



## Gestion des cas

- Évaluation des besoins
- Références
- Plaidoyer
- Assistance aux formulaires
- Intervention de crise
- Suivis
- Logement



## Magasinez pour vous (\$)

**Les résidents de Lachine** peuvent commander leurs courses par téléphone ou par courriel et se les faire livrer par Metro chaque vendredi, sans frais de livraison ni commande minimum. 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 !



## 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 la mémoire

Notre clinique de la mémoire offre une clinique de dépistage préventif (sur 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.



## Clinique d'impôt

Ce printemps, La Théière offrira une aide fiscale gratuite aux personnes de 50 ans et plus. Pour être admissible à ce service, votre revenu annuel doit être inférieur à 35 000 \$ pour les personnes vivant seules et à 45 000 \$ pour les couples. Des rendez-vous sont disponibles en personne à notre centre aux dates suivantes : 12, 19, 26 mars et 9, 16, 23 avril

Veillez appeler le centre à compter du 3 février 2024 pour prendre rendez-vous.  
514-637-5627



## Soutien technique

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

## Société Alzheimer

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

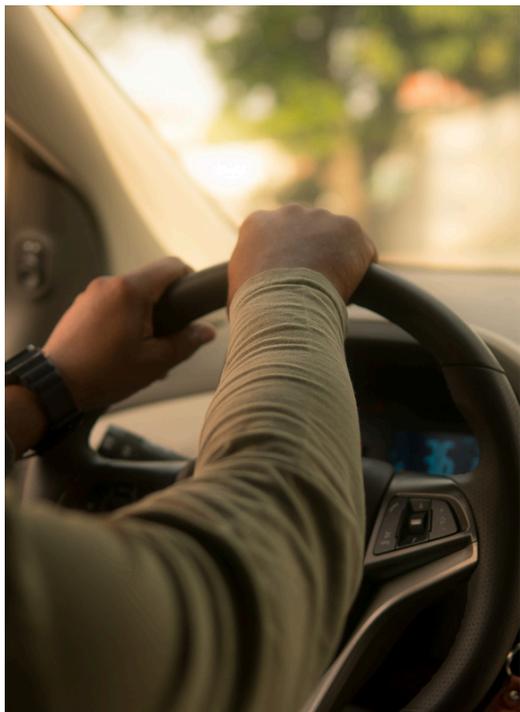
*Société*  
**Alzheimer**  
*Society*  
MONTREAL

# MISES À JOUR: SERVICES

VOUS DEVEZ RENCONTRER UN DES MEMBRES DE  
NOTRE ÉQUIPE DES SERVICES SOCIAUX AVANT DE  
BÉNÉFICIER DE NOS SERVICES.

\*VEUILLEZ PRENDRE NOTE DES SERVICES QUI  
NÉCESSITENT UN PAIEMENT ET DE CEUX QUI SONT  
RÉSERVÉS AUX RÉSIDENTS DE LACHINE.\*

**Contactez-nous au (514) 637-5627 ou par  
courriel à [jackie@theteapot.org](mailto:jackie@theteapot.org)**

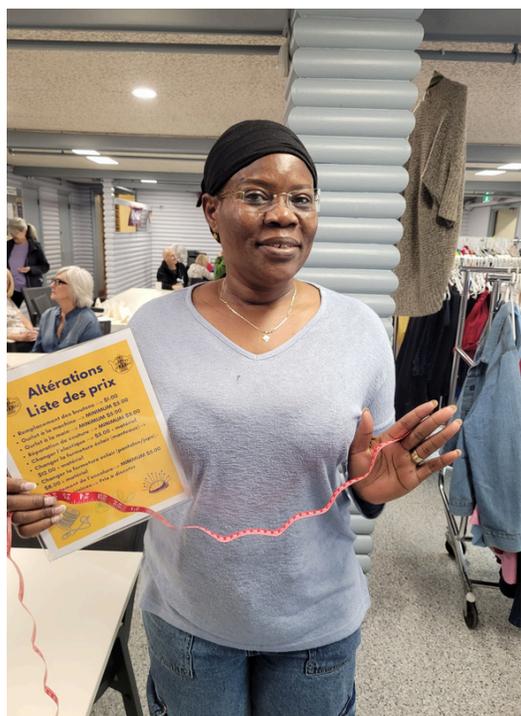


## Nouveau tableau des prix des transports :

Afin de maintenir un transport abordable dans un contexte de hausse des coûts, nous uniformisons notre structure tarifaire, en vigueur à compter du 1er novembre 2024, pour les membres de Lachine uniquement. Les frais payés par les bénévoles soutiendront le programme de transport.

- Tarifs aller-retour :
  - Lachine: \$5
  - Dorval : 10 \$
  - Bord du lac/Brunswick : 25 \$
  - Lasalle (jusqu'à Dollard) : 10 \$
  - Lasalle (après Dollard) : 15\$
  - Verdun/Sud-Ouest : 20\$
  - GLEN : 25 \$
  - Decarie/Cotes-des-Neiges/Général Juiif/St. Mary's: \$30
  - Général de Montréal : 30 \$
  - CHUM: 35\$
  - Hôpital Jean Talon : 50\$

Les prix peuvent changer dans le futur. Merci de votre compréhension !



## Mise à jour des modifications :

Plage horaire de retouches avec Azaratou Boukari : les lundis et mercredis de 10h00 à 12h00.

Veillez consulter la nouvelle liste de prix ci-dessous :

- Remplacement des boutons --> 1,00 \$
- Ourlet (avec machine à coudre) --> MINIMUM 5,00 \$
- Ourlet (à la main) --> MINIMUM 5,00 \$
- Réparations de coutures --> MINIMUM 5,00 \$
- Remplacement élastique --> 5,00 \$ + matériel
- Changer la fermeture éclair --> MANTEAU 12,00 \$ + matériel
- Changer la fermeture éclair : Pantalons / Jupes 8,00 \$ + matériel
- Ajustement de l'encolure --> MINIMUM 5,00 \$
- Autres services --> à discuter

Veillez parler à Melissa au 514-637-5627 ou  
[melissam@theteapot.org](mailto:melissam@theteapot.org) pour plus d'informations.

# ÉVÉNEMENTS SPECIAUX



Visitez notre site web :

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

OU PRENEZ-EN UN À NOTRE RÉCEPTION !



## Fête du Nouvel An

Commencez l'année avec de bonnes énergies et en bonne compagnie ! Dégustez des amuse-bouches et buvez des boissons pétillantes et rafraîchissantes pour porter un toast aux nouveaux départs. Que vous retrouviez vos amis ou que vous vous en fassiez de nouveaux, c'est le moyen idéal de commencer l'année 2025 en beauté. Ne manquez pas cette occasion de vous amuser et de créer ensemble des souvenirs inoubliables !

**JEUDI LE 23 JANVIER**, de 14h00 à 16h00

Salon C

Coût : Résidents de Lachine: 5\$ Résidents de l'extérieur: 10\$



## Fête de la Saint-Patrick

Rejoignez-nous pour le plaisir, la musique et la bonne humeur ! Savourez ensemble un délicieux repas, participez à des activités passionnantes et créez des souvenirs inoubliables. Portez vos vêtements verts et soyez prêts à passer un bon moment avec votre trèfle !

**JEUDI LE 20 MARS**, de 11h30 à 13h30

Caffétéria

Coût : Résidents de Lachine: 10\$  
Résidents de l'extérieur : 15\$



## Concert à La Théière

Rejoignez-nous pour un séjour à la Théière ! Le spectacle de la chanteuse Barbara Lewis, "Imagine This! Songs & Stories that Celebrate Our Creative Souls" (Chansons et histoires qui célèbrent nos âmes créatives), a reçu d'excellentes critiques, laissant les gens encouragés et joyeux quant à leurs propres possibilités créatives. Profitez d'un spectacle, d'un café et d'une collation avec nous !

**VENDREDI LE 28 FÉVRIER**, DE 13H30 À 15H00

Salon A

Coût :

Résidents de Lachine: 7\$ Résidents de l'extérieur: 12\$



## Fête d'anniversaire tardive

Nous ramenons la célébration des fêtes d'anniversaires afin de célébrer tous les anniversaires de 2024!

Joignez-nous pour un événement plein de gourmandises, de musique et de rires !

Ne manquez pas cette occasion de revivre la magie des anniversaires passés !

**MECREDI LE 26 MARS**, de 13h00 à 15h00

Salon C

Coût : GRATUIT !

# ACTIVITÉS DE LOISIRS

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



EN PERSONNE  
**CROCHETS ET AIGUILLES**

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

**LUNDI**  
de 13h00 à 15h00  
Cafétéria  
**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 14 janvier au 18 mars



EN PERSONNE  
**\*NOUVEAU\***  
**CAFÉ DES LANGUES**

Joignez-vous à nous pour parler anglais, en français ou en espagnol avec des bénévoles et d'autres participants. Vous devez avoir des compétences conversationnelles dans la ou les langues que vous souhaitez pratiquer. Inscrivez-vous à la réception le vendredi!

**MARDIS**  
13h30-15h00  
Cafeteria  
**du 21 janvier au 11 mars**



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  
le 16 janvier, le 30 janvier, le 13 février, le 27 février, le 13 mars, le 27 mars

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



EN PERSONNE AVEC THERESA  
**RUCHE D'ART**

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

Un **VENDREDI** sur deux  
de 10h30 à 12h30  
SALON A  
le 24 janvier, le 21 février, le 7 mars, le 21 mars  
Pas de cours le 7 février



EN PERSONNE  
**JEUX DE SOCIÉTÉ**

Nous appelons tous les amateurs de jeux de société !  
Scrabble, Cribbage, 500 cartes et bridge !

**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.

## JANVIER



**Le 14 janvier**  
Soupe au brocoli et  
au cheddar  
Sandwich  
Mini muffins



**Le 21 janvier**  
Soupe de pommes  
de terre et de  
poireaux  
Sandwich  
Tarte au fruits



**Le 28 janvier**  
Soupe de riz et  
légumes  
Sandwich  
Gâteau au citron

## FÉVRIER



**Le 4 Février**  
Soupe crème de  
céleri  
Sandwich  
Brownies



**Le 11 Février**  
Soupe  
Minestrone  
Sandwich  
Gâteau marbré



**Le 18 Février**  
Soupe aux poivrons  
rouges grillés  
Sandwich  
Beignet glacé



**Le 25 Février**  
Soupe de chou-  
fleur  
Sandwich  
Biscuits aux  
raisins et à  
l'avoine

## MARS



**Le 4 mars**  
Soupe crémeuse  
aux carottes,  
tomates et  
gingembre  
Sandwich  
Pâtisserie  
danoise



**Le 11 mars**  
Soupe aux pois  
Sandwich  
Chausson aux  
pommes



**Le 18 mars**  
Soupe de  
haricots blancs  
Sandwich  
Tarte aux baies

BOUGEZ

# ACTIVITÉS PHYSIQUES

**LES FRAIS POUR LES RÉSIDENTS DE  
LACHINE**

**60 \$ POUR 10 SEMAINES**

**8 \$ POUR 1 COURS**

**LES FRAIS POUR RÉSIDENTS DE  
L'EXTÉRIEUR**

**65 \$ POUR 10 SEMAINES**

**13 \$ POUR 1 COURS**



EN PERSONNE AVEC SUZANNE

## **PILATES, débutant (\$)**

Combine des exercices de mobilité assis et debout pour améliorer la posture, la mobilité des articulations et la force fonctionnelle.

**LUNDI, de 10h10 à 11h10, Salon C**  
**Du 13 janvier au 17 mars**

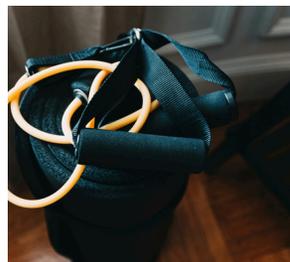


EN PERSONNE AVEC ANNIE

## **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 14 janvier au 18 mars**



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 14 janvier au 18 mars**



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 15 janvier au 19 mars**



EN PERSONNE AVEC ANNIE

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

Joignez-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 11h00 à 12h00, à l'extérieur**  
**Du 15 janvier au 19 mars**

BOUGEZ

# ACTIVITÉS PHYSIQUES

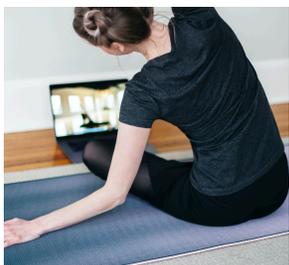


EN PERSONNE AVEC SUZANNE

## 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 16 janvier au 20 mars**



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, VIRTUEL**  
**Du 16 janvier au 20 mars**

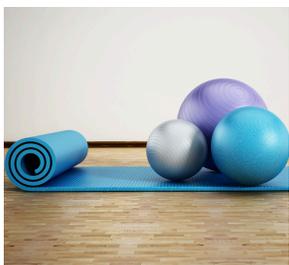


EN PERSONNE AVEC FLORENCE

## 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 16 janvier au 20 mars**



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 11h00 à 12h00, Salon C**  
**Du 16 janvier au 20 mars**



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 17 janvier au 21 mars**

**LES FRAIS POUR LES RÉSIDENTS  
DE LACHINE**

**60 \$ POUR 10 SEMAINES**

**8 \$ POUR 1 COURS**

**LES FRAIS POUR RÉSIDENTS  
DE L'EXTÉRIEUR**

**65 \$ POUR 10 SEMAINES**

**13 \$ POUR 1 COURS**

# ATELIERS ÉDUCATIFS



EN-PERSONNE AVEC TAMARA, DIRECTRICE DE CENTRE LA THÉIÈRE 50 +

## TRANSPORT STM DANS ET AUTOUR DE LACHINE

Êtes-vous affecté par les récentes annulations ou changements de parcours de la STM à Lachine ?

Joignez-vous à nous dans le cadre d'une discussion communautaire pour partager vos réflexions, vos expériences et vos préoccupations. Votre contribution est précieuse pour nous aider à aborder ces changements et leur impact sur notre communauté.

**Langue :** Bilingue

**JEUDI, LE 30 JANVIER**, DE 13H30 À 15H00, 2801 BOUL ST JOSEPH (VIEILLE BRASSERIE)



EN PERSONNE AVEC CHANTAL

## ESSENTRICS : SÉRIE « AGING BACKWARDS® », NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Rééquilibrez votre corps, débloquez les articulations tendues, améliorez votre posture et tonifiez votre physique grâce à cette séance d'entraînement sans équipement et à faible impact. Étirez-vous tout en renforçant votre corps !

Les participants doivent pouvoir passer facilement de la position debout aux exercices au sol. Un tapis, une sangle et un petit coussin ou une serviette sont recommandés. 8 participants maximum.

**Langue :** Bilingue

**VENDREDI le 31 JANVIER**, 11h00-12h00, SALON C

**VENDREDI le 28 FÉVRIER**, 11h00-12h00, SALON C

**VENDREDI le 7 MARS**, 11h00-12h00, SALON C

**VENDREDI le 14 MARS**, 11h00-12h00, SALON C



EN PERSONNE AVEC SIMEON POMPEY, ENSEIGNANT & DIRECTEUR AU COLLEGE DAWSON CRLT & COMITÉ JEUNESSE NOTRE-DAME-DE-GRÂCE

## LE MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS

Rejoignez-nous à l'occasion du Mois de l'histoire des Noirs et plongez dans l'histoire de l'esclavage au Canada. Explorez le passé à travers des discussions intéressantes et des expériences pratiques avec des artefacts authentiques qui éclairent la vie et les luttes de ceux qui ont enduré ce chapitre sombre de notre histoire. Ensemble, nous réfléchissons à l'héritage de l'esclavage au Canada et à son impact sur notre société actuelle. Ne manquez pas cette occasion d'apprendre, de vous engager et d'honorer l'histoire et la résilience des Canadiens noirs.

**Langue:** Anglais

**VENDREDI 7 FÉVRIER**, 10H30-12H00, SALON A



EN PERSONNE AVEC CHRISTINE BALDRY, NAVIGAIANTS, MSW - NAVIGATION DANS LES SOINS DE SANTÉ, PLANIFICATION DES SOINS ET SOUTIEN AUX SOIGNANTS ; NOTAIRE - NADA CHALABY

## NAVIGAIANTS - QUESTIONS ET RÉPONSES !

Avec plus de 20 ans d'expérience, Christine est spécialisée dans la navigation dans les soins de santé et le soutien aux aidants, répondant à vos questions sur la santé publique, les curatelles et les évaluations psychosociales. Nada apporte son expertise en matière de testaments, de mandats de protection et de tutelles pour vous aider à naviguer dans les processus juridiques essentiels.

Venez avec vos questions !

**Langue :** Bilingue

**JEUDI LE 13 FÉVRIER**, 13H30-15H00, 2801 BOUL ST JOSEPH (VIEILLE BRASSERIE)

# ATELIERS ÉDUCATIFS

**TOUS LES  
ATELIERS SONT  
GRATUITS**



EN PERSONNE AVEC DES PATTES BIENVEILLANTES

## DES PATTES BIENVEILLANTES

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 Montréal. Inscrivez-vous et appréciez l'amour des animaux tout en apprenant les bienfaits de la zoothérapie et en les expérimentant vous-même !

Max : 20 personnes en raison de l'aisance des animaux avec les individus.

**Langue :** Bilingue

**JEUDI LE 27 FÉVRIER**, 13H30-14H30, 2801 BOUL ST JOSEPH (VIEILLE BRASSERIE)



EN PERSONNE AVEC CLAIRE WEBSTER, FONDATRICE ET AMBASSADRICE DU PROGRAMME D'ÉDUCATION SUR LA DÉMENCE DE MCGILL ET DE MCGILL CARES

## PROGRAMME D'ÉDUCATION SUR LA DÉMENCE DE MCGILL

Au cours de cette présentation, Mme Claire Webster, ancienne aidante et consultante certifiée en soins de démence, partagera des conseils pratiques sur la manière de s'occuper d'une personne atteinte de démence. Elle discutera les aspects importants à prendre en compte pour assurer la sécurité et le bien-être de la personne et du partenaire de soins, afin d'aider les familles à comprendre et à accéder aux ressources nécessaires pour faire face à cette maladie. Une période de questions et réponses suivra.

**Langue :** Anglais (avec la possibilité de poser des questions en français)  
(Une présentation en français sera disponible dans le future en 2025)

**JEUDI, LE 13 MARS**, 13h30 À 15h00, 2801 BOUL ST JOSEPH (VIEILLE BRASSERIE)



EN PERSONNE AVEC RICHARD GOLDMAN, EDUCALO

## AUGMENTATION DES LOYERS, RENOUVELLEMENT DES BAUX ET REPRISE DE POSSESSION

Cet atelier est conçu pour aider les locataires à comprendre les problèmes qui peuvent survenir au cours de leur location, notamment les augmentations de loyer, les renouvellements de bail et les reprises de possession potentielles. Que vous soyez confronté à des modifications de votre contrat de location ou que vous souhaitiez simplement connaître vos droits, cette session vous fournira des informations importantes et des conseils pratiques sur la manière de gérer ces situations en toute confiance. Découvrez vos options, vos droits et les mesures que vous pouvez prendre pour vous assurer que vous êtes prêt à relever les défis à venir. \* Cette présentation est virtuelle, mais elle se déroulera en personne. \*

**Langue:** Anglais

*Cette initiative a été rendue possible grâce à une contribution financière de Santé Canada et du CHSSN.*

**MERCREDI, LE 19 MARS**, 10H00-12H00, 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 :** Anglais (Le français au printemps !)

**JEUDI, LE 27 MARS**, DE 13H30 À 15H00, 2801 BOUL ST JOSEPH (VIEILLE 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 13 Janvier au mars 17**

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



## EN PERSONNE AVEC LISA PEINTURE

Rejoignez-nous pour un voyage passionnant dans le monde de la peinture ! Ce cours explore les techniques, les styles et les concepts de la peinture tout en rencontrant de nouvelles personnes !

**LUNDI, De 13h00 À 15h00**  
**De 20 janvier au 10 mars**  
Cafétéria

**Résidents de Lachine:**  
40 \$ / 8 semaines  
**Résidents de l'extérieur :**  
: 45\$ / 8 semaines



## EN LIGNE AVEC SASHA CLUB DE LECTURE

Joignez-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**  
Virtual  
**du 14 janvier au 18 mars**

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



## EN LIGNE AVEC KAREN GROUPE DE DISCUSSION DE MUSIQUE

Si vous aimez la musique et souhaitez en savoir plus sur VOS artistes et genres préférés, ce groupe est fait pour vous ! Nous aborderons des sujets choisis PAR VOUS, regarderons des spectacles et participerons à des activités musicales chaque semaine.

**Langue :** Anglais  
**MERCREDI, de 16h30 à 17h30**  
Virtual  
**du 15 janvier au 19 mars**

*Ce cours est rendu 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

Joignez-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 10h00 à 11h30**  
VIEILLE BRASSERIE (2801 BOUL  
ST JOSEPH)  
Du 15 janvier au 26 mars

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



## 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

le 15 janvier, le 29 janvier, le 12 février, le 26 février, le 12 mars



## 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 23 janvier- 27 mars  
SALON D

**Résidents de Lachine:** 30 \$ / 10 semaines  
**Résidents de l'extérieur :** 35 \$ / 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.

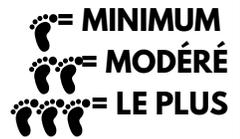
**VENREDI,**  
De 13h30 à 15h00  
Salon A  
De 24 janvier- 28 mars  
28 février - Cafétéria

PARTIR À L'AVENTURE

# VOYAGES D'AUTONNE

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.**



**Quilles avec mes amis**

Joignez-nous pour une partie de bowling amusante ! Que vous soyez un pro ou que vous cherchiez simplement à vous amuser, c'est l'occasion idéale de profiter d'une bonne compagnie.

**VENDREDI, LE 17 janvier**  
de 11h00 à 16h00

**Coût :**  
Résidents de Lachine: 25\$  
Résidents de l'extérieur : 30\$  
**Endroit: Quilles G Plus, Lasalle**



**Excursion à Eaton**

Préparez-vous à une fantastique journée de magasinage et d'exploration culinaire ! Nous commencerons notre voyage par l'emblématique Centre Eaton, où vous pourrez découvrir un large éventail de boutiques et profiter de l'atmosphère animée. Après une journée de thérapie par l'achat, nous nous rendrons au "Time Out Market" pour une délicieuse expérience culinaire. Savourez une variété de plats appétissants proposés par des chefs et des vendeurs locaux, le tout sous un même toit !

**VENDREDI, LE 31 janvier**  
de 9h30 à 15h30  
**Coût :**  
Résidents de Lachine: 10\$  
Résidents de l'extérieur: 15\$  
**Endroit: Centre Eaton**



**OASIS immersion**

Promenez-vous à travers le fascinant spectacle lumineux d'OASIS immersion ! Découvrez des expositions captivantes et entièrement immersives qui célèbrent les gens, les lieux et les tendances qui façonnent notre monde. Explorez une galerie éblouissante remplie d'installations lumineuses, et détendez-vous dans l'espace lounge. Ne manquez pas cette occasion unique de vous plonger dans l'art et l'inspiration !

**VENDREDI, LE 14 février**  
de 12h00 à 16h00  
**Coût :**  
Résidents de Lachine: 35\$  
Résidents de l'extérieur : 40\$  
**Endroit: Palais des Congrès**



**Repas avec des amis**

Rejoignez-nous pour un délicieux déjeuner chez Carlos et Pepe ! Offrez-vous une escapade de midi pleine de saveurs vibrantes et de cuisine mexicaine authentique. Avec une atmosphère animée et un service amical, c'est l'endroit idéal pour se ressourcer et se retrouver entre amis.

**VENDREDI, LE 21 FÉVRIER**  
de 11h50 à 15h30  
**Coût :**  
Résidents de Lachine: 10\$ + dîner à vos frais  
Résidents de l'extérieur: 15\$ + + dîner à vos frais  
**Endroit : Carlos & Pepe's - Vaudreuil**



**Musée des beaux-arts**

Soyez créatif lors de notre atelier au musée! Prenez le temps de ralentir, explorez des œuvres sélectionnées abordant les thèmes de la nature, et laissez libre cours à votre imagination. Après avoir discuté de ce que ces œuvres évoquent, vous créez la vôtre à emporter. Cet atelier fait partie du programme communautaire du MBAM, ouvert à ceux qui souhaitent se connecter à l'art de manière personnelle et créative. Venez vous inspirer!

**VENDREDI, LE 14 MARS**  
de 12h10 à 17h00  
**Coût :**  
Résidents de Lachine: 10\$  
Résidents de l'extérieur : 15\$  
**Endroit : Musée des Beaux-Arts**



**Cabane à sucre**

Joignez-nous pour une délicieuse excursion à la cabane à sucre ! Savourez un repas traditionnel composé de plats infusés à l'érable, rendez visite à d'adorables animaux de la ferme et explorez la charmante boutique remplie de produits locaux. Ne manquez pas le plaisir de déguster la tîre d'érable versé sur de la neige fraîche !

**VENDREDI, LE 28 MARS**  
de 11h00 à 16h00  
**Coût :**  
Résidents de Lachine: 36\$  
Résidents de l'extérieur : 41\$  
**Endroit : Cabane à sucre Lalande**

# 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 le printemps et l'été 2025 :  
Veuillez vous adresser à Carole à la réception et payer 10 \$ avant **le 15 mars**.

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 d'annulation d'activité et de remboursement

La théière n'émettra des remboursements que dans des situations spécifiques. Vous recevrez un remboursement si l'événement ou le voyage est annulé. En cas de circonstance imprévue, vous pourriez être éligible à un remboursement, ou si vous n'avez assisté qu'à la première session d'un cours. De plus, un remboursement peut être accordé pour des événements spéciaux, des voyages et des cours d'éducation si quelqu'un sur la liste d'attente peut vous remplacer. Il est important de se rappeler que vous ne pouvez pas transférer votre place à un autre participant, car elle doit être donnée à quelqu'un sur la liste d'attente. Des frais administratifs peuvent s'appliquer.

## 3 Politique de liste d'attente pour les activités

Lorsque qu'une activité atteint sa pleine capacité, les participants intéressés peuvent demander à être placés sur une liste d'attente. Les résidents de Lachine qui ont été mis sur liste d'attente durant la "Phase 1 de la période d'inscription" recevront la priorité sur la liste d'attente. Les personnes en liste d'attente seront informées en fonction de leur position dès que des places se libéreront. Les participants seront contactés par téléphone ou par courriel et devront confirmer leur place immédiatement.

## 4 Politique de voyage

Lors des voyages, les membres doivent suivre l'itinéraire donné par l'équipe de prévention. Tout participant ayant besoin de soutien supplémentaire doit en informer La Théière lors de l'inscription. Les horaires d'arrivée et de départ sont non négociables. Si un membre ne respecte pas l'itinéraire, il recevra un avertissement verbal du coordinateur d'activités et du directeur exécutif. Si le comportement persiste, l'individu sera suspendu de la participation aux voyages pendant six mois. De plus, tout voyage ultérieur déjà payé sera remboursé.

# FAIRE UNE DIFFERENCE

## 1 Dons

Nous sommes une organisation à but non lucratif qui se consacre à transformer des vies. Vos dons, petits ou grands, favorisent des changements positifs dans la communauté. Vous pouvez contribuer en personne ou en ligne sur notre site Web, ou par virement électronique à [teapot@theteapot.org](mailto:teapot@theteapot.org). Merci de soutenir l'espoir et le progrès.

## 3 Tirage au sort

La Théière organise une tombola mensuelle pour récolter des fonds. Les billets coûtent 2 \$ pour 3 et peuvent être achetés à la réception. Le gagnant, qui reçoit la moitié de l'argent collecté, est annoncé le premier vendredi du mois à midi.

## 4 Marchandise

Procurez-vous vos produits inspirés de la théière disponibles à l'achat.

- Stylos 2\$
- Tasse réutilisable (20 oz) 6 \$
- Masque facial réutilisable 1 \$
- Bouteille d'eau 7\$
- T-shirts de La Théière (s-xl) 15\$
- Bâtons urbains (paire) 20\$

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

## 5 Boutique Friperie

Découvrez notre collection de bijoux, vêtements, accessoires et sacs, le tout à seulement 2 \$, avec des articles spécialisés à 5 \$. Nos sympathiques bénévoles sont prêts à vous aider tous les lundis et mercredis de 9 h 30 à 12 h. De plus, nous acceptons volontiers les dons de vêtements pour soutenir notre cause. Magasinez chez nous et faites une différence dès aujourd'hui !

**ATTENTION : La Boutique sera fermée à partir du mercredi 18 décembre 2024 et rouvrira le lundi 13 janvier 2025.**



# 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 

 Loto  
Québec

 Bingo Lachine St-Antoine  
Est. 1964

 Fondation  
GRACE DART  
Foundation

 CHSSN

FONDATION  
*Lindsay Memorial*  
FOUNDATION

ÉTABLISSEMENT  
**ALLIÉ**  
 fondation  
émergence fondation:emergence.org

**CENTRE LA THÉIÈRE 50+**

2901 BOUL. ST-JOSEPH

LACHINE, QC H8S 4B7

514-637-5627

TEAPOT@THETEAPOT.ORG

MÉDIAS SOCIAUX: @THETEAPOT50