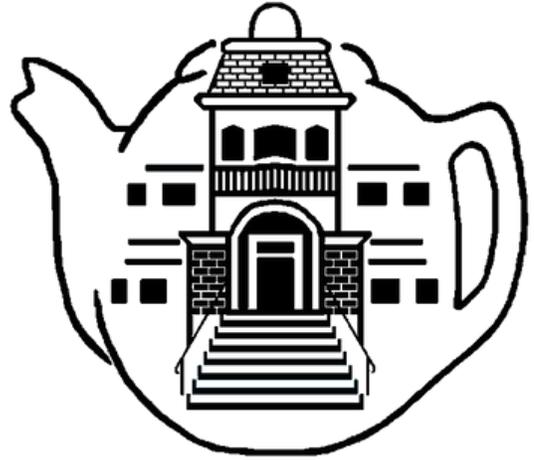


CENTRE LA THÉIÈRE 50+

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**



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 !

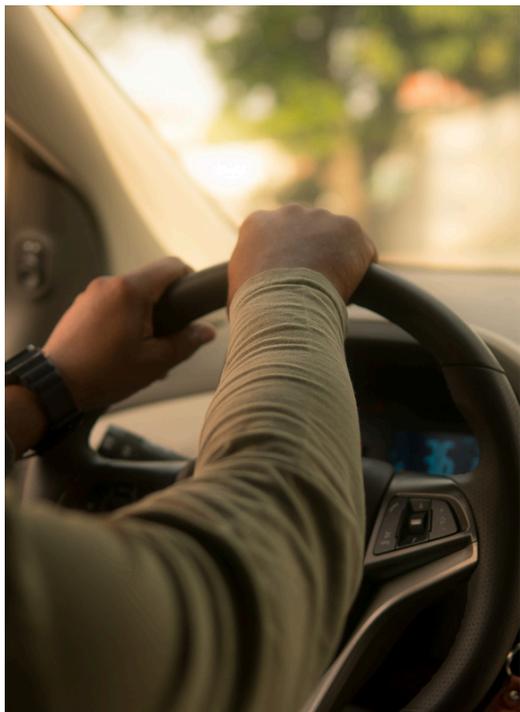
Société
Alzheimer
Society
MONTREAL

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**

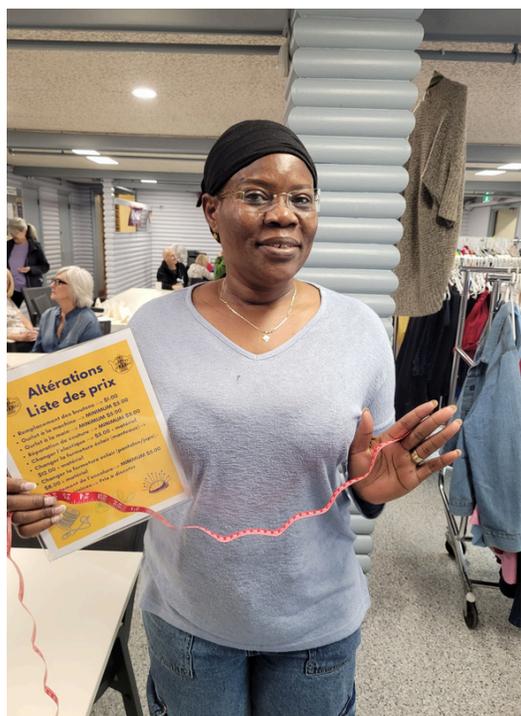


Nouveau tableau des prix des transports :

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 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



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

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



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



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 et les cartes !

VENDREDI

de 10h00 à 12h00

Cafétéria

En cours

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

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

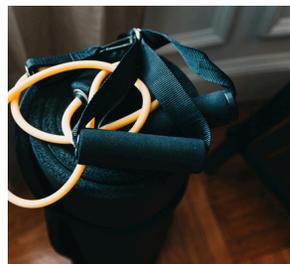


EN PERSONNE AVEC ANNIE

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

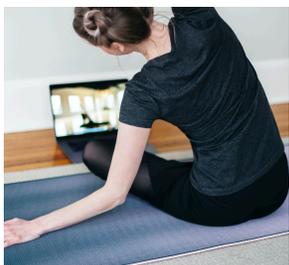


EN PERSONNE AVEC SUZANNE

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 15h00 à 16h00, VIRTUEL
Du 16 janvier au 20 mars

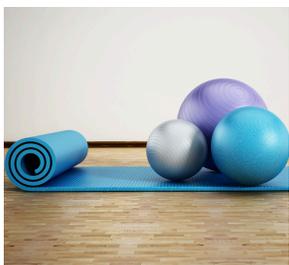


EN PERSONNE AVEC FLORENCE

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)

LUNDI, LE 24 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 ASHLEY 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'HIVER

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 tire 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.

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. 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