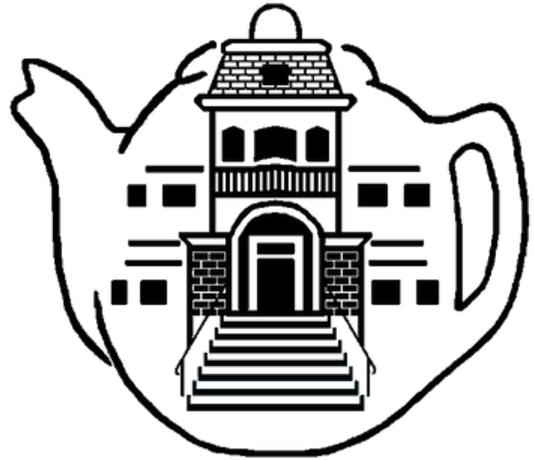


CENTRE LA THÉIÈRE 50+

LA FEUILLE DE THÉ



AVRIL - MAI - JUIN 2025

2901 Boul. St-Joseph | Lachine, QC H8S 4B7

514-637-5627 | teapot@theteapot.org

Médias sociaux: @theteapot50

Lundi au vendredi : 9 h00 - 15h30 | Vendredi après-midi : Bureau fermé à partir de 12h00.



DANS CE NUMÉRO

- 02** ORGANISATION ET DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE
- 04** LES MISES À JOUR DE LA THÉIÈRE
- 06** INITIATIVES DE COLLECTE DE FONDS
- 07** BÉNÉVOLAT
- 08** SERVICES
- 09** ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX
- 10** ACTIVITÉS INCLUSIF
- 12** ACTIVITÉS PHYSIQUES
- 14** ATELIERS ÉDUCATIFS
- 16** ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE
- 17** VOYAGES
- 18** POLITIQUES
- 19** INCLUSION SOCIALE

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.

RENCONTREZ L'ÉQUIPE

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
Michellw@theteapot.org

Rébecca Bryan

COORDONNATRICE DU DÉVELOPPEMENT SOCIAL
Rebeccab@theteapot.org

Ashley Hamilton

TRAVAILLEUSE DU PROGRAMME
Ashleyh@theteapot.org

Claudia Frate

TRAVAILLEUSE D'INTERVENTION
Claudiaf@theteapot.org

Carole Coulombe

AGENTE D'ACCUEIL

Ambre Eckhardt

AGENTE D'ACCUEIL

Nora Xu

COMPTABLE

Peter Pardi

TRANSPORT

Conseil d'administration

Marie-Josée Boivin

- Présidente

Valérie Clayton

- Vice-présidente

Brownlee Thomas

- Trésorière

Diane Larouche

- Secrétaire

Gerlinda Gimber

- Administratrice

Anita Stern

- Administratrice

Célyne Pilon

- Administratrice



CENTRE SATELLITE DE SENSIBILISATION

Nous sommes fiers de souligner notre partenariat avec l'**Office Municipal d'Habitation de Montréal (OMHM)** à Lachine. Nous avons débuté en septembre dernier et cela nous permet ainsi d'offrir diverses interventions de proximité dans cinq résidences pour aînés.

De septembre à novembre, une **initiative de porte-à-porte** a permis d'établir un contact individuel avec plus de 300 personnes dans chaque résidence, favorisant un engagement direct. Nous avons ensuite organisé des rencontres pour partager notre mission et nos objectifs, en collaboration étroite avec les membres du comité des résidents afin de renforcer l'implication communautaire.

Les résidents se sont montrés ouverts à nous permettre d'offrir des **services hebdomadaires** continus et à créer des liens directs avec eux, en leur offrant une plateforme pour écouter, comprendre et en apprendre davantage sur leurs aspirations à améliorer leurs conditions de vie.

Grâce à cette collaboration, nos services ont eu un impact considérable sur certains des membres les plus vulnérables de notre communauté. En soutenant les aînés directement dans leurs résidences, nous avons pu leur offrir des **services de défense et des ressources essentielles** qui améliorent considérablement leur qualité de vie. De plus, nos interventions encouragent les liens entre les résidents, favorisant ainsi des communautés plus fortes et plus solidaires.

Ces efforts sont essentiels pour lutter contre l'isolement des aînés et leur permettre d'accéder aux services et au soutien dont ils ont besoin pour s'épanouir. Nos efforts de sensibilisation contribuent à responsabiliser les résidents, à les aider à surmonter les difficultés et à faire en sorte que leur voix soit entendue et respectée. Nous sommes reconnaissants du financement de **Centraide et du CHSSN**, qui soutiennent notre mission de sensibilisation.



DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE

Plaidoyer pour les changements apportés aux lignes d'autobus de la STM -

Nous avons écouté attentivement nos participants concernant l'impact des changements apportés à la STM en septembre. En nous appuyant sur les commentaires recueillis, nous avons collaboré avec Action Citoyen St-Pierre (Ron Finnigan), QIR et Concert'Action Lachine pour défendre les besoins de nos participants. Ensemble, nous avons travaillé pour que leurs voix soient entendues, en réclamant des ajustements pour améliorer les lignes d'autobus, offrir une accessibilité adéquate et mieux servir la communauté.

Mutualisation du bénévolat

L'an dernier, notre directrice générale s'est jointe au conseil d'administration de Concert'Action Lachine. À travers différents projets communautaires, il est devenu évident que nous devons réfléchir au bénévolat. Avec la croissance des projets et l'implication citoyenne, nous avons cherché des moyens de mieux utiliser nos ressources et d'adopter les meilleures pratiques.

À La Théière, nous souhaitons être un modèle de développement communautaire, en partageant nos outils pour aider la communauté à s'épanouir. Avec le soutien de Concert'Action et du projet Quartier Inclusif et Résilient, nous avons organisé une rencontre d'organismes travaillant avec des bénévoles.

La réunion a porté sur la manière dont chaque agence gère les bénévoles et sur la manière dont nous pouvons mettre en commun les ressources pour une meilleure efficacité.

En optimisant la gestion des bénévoles et en favorisant la collaboration, nous espérons améliorer notre impact collectif et mieux servir nos communautés. Plus à venir !



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 : mardi le 25 mars

Heure : 14h00-15h00

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.



Vernissage pour une cause : Levée de fonds

Célébrez l'art, la communauté et l'impact lors de notre Vernissage pour une Cause, en soutien à la campagne de financement Fleurir ce printemps à La Théière ! Découvrez une magnifique exposition en mémoire de Francine Ouellette Lemaire, une performance artistique en direct par Lynn Kerr, ainsi qu'un encan silencieux—autant d'occasions de créer des liens et de défendre le droit de vieillir dans la dignité.

Samedi le 3 mai 2025 | **13h30 - 15h30**

Bibliothèque Saul-Bellow - Lachine

RSVP avant le 1er mai à 16 h



Café Découverte Nouveaux Participants

Vous êtes nouveau à La Théière ? Nous sommes ravis d'accueillir tous les participants qui nous ont rejoints entre janvier 2023 et avril 2025 pour un après-midi spécial que pour vous !

Judi 10 avril | **13h30-15h00** | **Salon A** | **Max : 60**

Rejoignez-nous pour :

- En apprendre plus sur La Théière et ce que nous proposons
- Découvrez des ressources et des opportunités précieuses
- Connectez-vous avec d'autres participants

De légers rafraîchissements seront servis ! Nous avons hâte de vous rencontrer !



Boutique - Friperie

Découvrez notre collection de bijoux, vêtements, accessoires et sacs—tout à 2 \$, avec des articles spéciaux à 5 \$. Nos bénévoles chaleureux sont là pour vous accueillir tous les **lundis et mercredis de 9 h 30 à 12 h 00**.

De plus, nous acceptons avec plaisir les dons de vêtements pour soutenir notre cause.

Faites vos achats avec nous et contribuez à faire une différence dès aujourd'hui !

NOUVELLE PROCÉDURE D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Phase #1 - PARTICIPANTS INSCRITS RÉSIDANT À LACHINE

Mercredi le 2 avril 2025 et jeudi 3 avril 2025 de 9h30 - 15h30 au SALON A

L'inscription se fait en personne et par téléphone.

Aucune inscription en ligne n'est disponible.

Phase #2 - PARTICIPANTS INSCRITS RÉSIDANT À L'EXTÉRIEUR DE LACHINE

Vendredi le 4 avril 2025 de 9h30 - 15h30 à LA CAFETERIA

L'inscription se fait en personne et par téléphone.

L'inscription en ligne est disponible.

Procédure de rappel téléphonique :

Rendez-vous de rappel téléphonique des phases #1 et #2 :

À partir du 25 mars, nous donnerons des rendez-vous téléphoniques pour les deux phases débutant à 9h30. Selon votre lieu de résidence, vous serez inscrit sur une liste de rappel.

Païement des activités :

Vous devez effectuer le paiement complet au moment de l'inscription. Nous acceptons les chèques personnels, en espèces, les cartes de crédit et les cartes de débit. Les chèques personnels doivent être datés du jour de l'achat.

Liste d'attente des activités :

Lorsqu'une activité atteint sa pleine capacité, les participants intéressés peuvent demander à être placés sur une liste d'attente. Les résidents de Lachine qui étaient sur la liste d'attente pendant la « Phase 1 de la période d'inscription » auront la priorité sur la liste d'attente. Les personnes sur la liste d'attente seront informées en fonction de leur position au fur et à mesure que des places se libéreront. Les participants seront contactés par téléphone ou par courriel et devront confirmer leur place immédiatement.

Inscription au voyage :

Procédure de mise en attente : Les participants intéressés à combler une place vacante de dernière minute doivent se présenter en personne 30 minutes avant le départ du voyage. En cas d'absence, ils peuvent occuper la place disponible et doivent régler le voyage immédiatement à la réception auprès d'un membre du personnel.
Deuxième voyage en bus : Pour répondre à une liste d'attente, le Centre se réserve le droit de programmer un deuxième voyage. Cela vise à garantir que la demande supplémentaire puisse être satisfaite et que davantage de participants aient la possibilité de se joindre au programme.

RAPPEL Séance de questions-réponses sur l'inscription aux nouvelles activités  **Jeudi le 27 mars** 

10h00 - 11h30  **Cafétéria de La Théière (salle principale au sous-sol)**

Permettre aux plus de 50 ans de s'épanouir pleinement.

CAMPAGNE DE FINANCEMENT

FLEURIR CE PRINTEMPS



À l'occasion du changement de saison, La Théière lance sa campagne Fleurir ce printemps pour soutenir des programmes qui améliorent le bien-être émotionnel et social des personnes âgées. Grâce à des activités attrayantes, nous aidons les personnes à rester actives, en bonne santé et en contact avec leur communauté.

Comment vous pouvez nous aider:

- Faire un don (en espèces, par chèque ou par virement électronique)
- Faire des achats à notre boutique-atelier
- Participer à nos tirages moitié-moitié (billets à la réception)
- Visiter le Café de La Théière et acheter un café ou une collation.

L'importance de votre soutien

Chaque don et chaque achat nous aident à offrir gratuitement des programmes essentiels qui combattent l'isolement, favorisent le bien-être et enrichissent la vie de notre communauté de 50 ans et plus. Votre générosité rend ces initiatives possibles.

Aidez-nous à atteindre notre objectif en faisant un don avant le 12 juin 2025.

Ensemble, nous pouvons donner à notre communauté 50+ les moyens de s'épanouir ce printemps !



VERNISSAGE POUR UNE CAUSE - ÉVÈNEMENT DE COLLECTE DE FONDS

Joignez-vous à nous pour un Vernissage remarquable, où l'art et la communauté s'unissent pour soutenir les initiatives préventives gratuites du Centre 50+ de La Théière. Cet événement inspirant comprendra une superbe exposition à la mémoire de Madame Francine Ouellette Lemaire, des créations artistiques en direct de Lynn Kerr et une vente aux enchères d'œuvres d'art silencieuses, tout en favorisant des liens significatifs au sein de notre communauté. Votre soutien nous aide à défendre la justice sociale et le vieillissement, en garantissant un espace d'inclusion, de bien-être et d'engagement pour les personnes âgées.

17 Samedi le 3 mai 2025 13h30 - 15h30

📍 Saul Bellow - Bibliothèque de Lachine
🎨 Encan d'art silencieux | Art en direct par Lynn Kerr |
À la mémoire de Francine Ouellette Lemaire
RSVP avant jeudi le 1er mai à 16 h.

Participez à quelque chose d'incroyable - où chaque enchère, chaque conversation et chaque moment partagé fait une différence !

GRAMMES DE FLEURS - ACHETEZ UNE FLEUR ET REGARDEZ LA COMMUNAUTÉ S'ÉPANOUIR

Partagez la joie avec un Gramme de fleurs pour un ami, un être cher ou vous-même !

Pour seulement 5 \$, vous recevrez des fleurs fraîches d'un fleuriste, Marché local et vous pourrez inclure un message personnel. Chaque achat contribue à notre campagne Fleurir ce printemps.

17 Date limite de commande : Vendredi le 2 mai à 12h00

🛒 Achat à la réception

***Distribution le 7 mai de 10h30 à 15h30**



ENGAGEZ-VOUS !

BÉNÉVOLAT

CONNECTEZ-VOUS AVEC VOTRE
COMMUNAUTÉ : PARTICIPEZ !

→ SCANNEZ NOTRE CODE QR
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



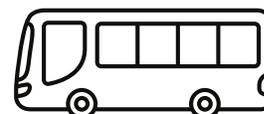
APPELANT(E) AMICAL



ASSISTANT(E) DE
BOUTIQUE



ASSISTANT(E) MINIBUS



ASSISTANT(E) AUX
ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX



"Le bénévolat à La Théière a été très agréable et enrichissant. J'ai aimé faire de la pâtisserie et concevoir des cartes d'anniversaire pour les membres de La Théière. L'atmosphère amicale, collaborative et créative a été une source d'inspiration ; l'attention et le soin que nous portons à ce que nous faisons incarnent notre communauté aimable et accueillante." -Laura

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.

Ce service est rendu possible grâce au financement de la Fondation Commémorative Lindsay (coupons de taxi) et de Bingo Lachine (transport médical).



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.



Défense des droits individuels

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

Ce service est rendu possible grâce au financement du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC).



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.

Ce service est rendu possible grâce au financement du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC).



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 !

Ce service est rendu possible grâce au financement du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC).



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.

Ce service est rendu possible grâce au financement de Bingo Lachine.



Clinique de la mémoire

Notre clinique de la mémoire offre une clinique de dépistage préventif (sur rendez-vous) 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.



Soutien technique

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



Retouches

Besoin d'une retouche ou d'un ajustement ? Azaratou Boukari est disponible pour les retouches les lundis et mercredis de 10 h à 12 h. Pour plus de détails, contactez Melissa au 514-637-5627 ou à melissam@theteapot.org.

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 !

Société
Alzheimer
Society
MONTREAL



ÉVÉNEMENTS SPECIAUX

Visitez notre site web :

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

OU PRENEZ-EN UN À NOTRE RÉCEPTION !



Bienvenue au printemps !

Rejoignez-nous pour un dîner rafraîchissant et dynamique alors que nous célébrons la saison du renouveau et de la croissance ! Savourez un délicieux dîner. C'est l'occasion idéale de se ressourcer, de se rencontrer et de lancer la nouvelle saison avec de la bonne nourriture et de la bonne compagnie.

JEUDI le 17 AVRIL, 11h30 - 13h00

Cafétéria

Coût :

Résidents de Lachine: 10\$

Résidents de l'extérieur: 15\$



Fête des mères

Célébrez les incroyables mamans de notre vie lors de notre fête des mères ! Rejoignez-nous pour un après-midi rempli d'amour, de rires et de reconnaissance. **Des amuse-bouches**, des activités amusantes et des moments de partage permettront d'honorer les femmes extraordinaires qui font partie de notre vie.

JEUDI le 8 MAI, 14h00 - 15h30

Cafétéria

Coût :

Résidents de Lachine: 5\$

Résidents de l'extérieur: 10\$



Assemblée générale annuelle

Rejoignez-nous pour l'assemblée générale annuelle 2024-2025. Réfléchissons aux réalisations et discutons ensemble des projets futurs.

RSVP avant vendredi le 6 juin 2025.

VENDREDI le 13 JUIN, 10h00 - 13h30

Cafétéria

Coût : GRATUIT



Fête des pères

Célébrez les incroyables pères de nos vies lors de notre fête des pères ! Rejoignez-nous pour un après-midi rempli d'amour, de rires et de reconnaissance. **Des amuse-bouches**, des activités amusantes et des moments de partage nous permettront d'honorer les hommes extraordinaires qui font partie de nos vies.

MARDI le 17 JUIN, 14h00 - 15h30

Cafétéria

Coût :

Résidents de Lachine: 5\$

Résidents de l'extérieur: 10\$

ACTIVITÉS INCLUSIF



EN PERSONNE
**CROCHETS ET
AIGUILLES**

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

LUNDI
13h00 - 15h00
Cafétéria
En cours



EN PERSONNE
CLUB MATINAL

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

Un JEUDI sur deux
9h30 - 11h00
Cafétéria
le 1er mai, 15 mai, 29 mai, 12 juin, 26 juin

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



EN LIGNE AVEC JOHN
PHOTOGRAPHIE

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

MARDI
9h30 - 11h30
En ligne via Zoom
du 8 avril au 10 juin



EN PERSONNE AVEC ASHLEY
RUCHE D'ART

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

Un VENDREDI sur deux
10h30 - 12h30
Cafétéria

2 mai, 30 mai, 27 juin

Pas de cours le 18 avril
Pas de cours le 16 mai
Pas de cours le 13 juin

**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
Cafétéria
du 8 avril au 27 mai
Photo par: Myrialline Catule (Nouvelles D'ici)



EN PERSONNE
JEUX DE SOCIÉTÉ

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

VENDREDI
10h00 - 12h00
Cafétéria
En cours

Pas de réunion le 18 avril

SOUPES 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, 12h00 - 13h00, Cafétéria
5 \$/repas - payer à l'arrivée

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

AVRIL



Le 8 avril
Soupe au riz et aux légumes
Sandwich
Biscuits au chocolat



Le 15 avril
Crème de brocoli
Sandwich
Beignet glacé



Le 22 avril
Soupe aux lentilles
Sandwich
Mini muffins



Le 29 avril
Soupe aux tomates
Sandwich
Gâteau marbré

MAI



Le 6 mai
Soupe de haricots à la toscane
Sandwich
Mini brownies



Le 13 mai
Soupe Minestrone
Sandwich
Biscuits aux raisins et à l'avoine



Le 20 mai
Soupe aux carottes et au gingembre
Sandwich
Tarte aux fruits



Le 27 mai
Soupe de pommes de terre et de poireaux
Sandwich
Chausson aux pommes

JUIN



Le 3 juin
Soupe au Pommes de terre et maïs
Sandwich
Rouleau suisse



Le 10 juin
Crème de brocoli
Sandwich
Crème glacée

ACTIVITÉS PHYSIQUES

**VEUILLEZ NOTER LES SEMAINES
DANS LA DESCRIPTION**

EN PERSONNE AVEC SUZANNE

PILATES, débutant (\$), 8 SEMAINES

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

LUNDI, 10h10 - 11h10, Salon C

Du 7 avril au 9 juin

Pas de cours le 21 avril et le 19 mai

Résidents de Lachine : 50 \$ / 8 semaines et 8 \$ pour 1 cours

Non résidents de Lachine : 55 \$ / 8 semaines et 13 \$ pour 1 cours



EN PERSONNE AVEC ANNIE

AÉROBIE, débutant-intermédiaire (\$), 10 SEMAINES

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

MARDI, 13h30 - 14h30, Salon C

Du 8 avril au 10 juin

Résidents de Lachine : 60 \$ / 10 semaines et 8 \$ pour 1 cours

Non-résidents de Lachine : 65 \$ / 10 semaines et 13 \$ pour 1 cours



EN PERSONNE AVEC ANNIE

FUSION DE YOGA ET D'ÉTIREMENTS, débutant-intermédiaire (\$), 10 SEMAINES

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

MARDI, 14h30 - 15h30, Salon C

Du 8 avril au 10 juin

Résidents de Lachine : 60 \$ / 10 semaines et 8 \$ pour 1 cours

Non-résidents de Lachine : 65 \$ / 10 semaines et 13 \$ pour 1 cours



EN PERSONNE AVEC SUZANNE

PILATES BALANCE, débutant, (\$) 10 SEMAINES

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

MERCREDI, 10h10 - 11h10, Salon C

Du 9 avril au 11 juin

Résidents de Lachine : 60 \$ / 10 semaines et 8 \$ pour 1 cours

Non-résidents de Lachine : 65 \$ / 10 semaines et 13 \$ pour 1 cours



EN PERSONNE AVEC ANNIE

MARCHE POUR LE BIEN-ÊTRE, (GRATUIT) 10 SEMAINES

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, 11h00 - 12h00, à l'extérieur

Du 9 avril au 11 juin



ACTIVITÉS PHYSIQUES

**VEUILLEZ NOTER LES
SEMAINES DANS LA
DESCRIPTION**

EN PERSONNE AVEC SUZANNE

YOGA SUR CHAISE, débutant (\$) 10 SEMAINES

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

JEUDI, 9h00 - 10h00, Salon C

Du 10 avril au 12 juin

Vieille Brasserie (2801 boul St Joseph) le 24 avril

Résidents de Lachine : 60 \$ / 10 semaines et 8 \$ pour 1 cours

Non résidents de Lachine : 65 \$ / 10 semaines et 13 \$ pour 1 cours



EN PERSONNE AVEC FLORENCE

TAI CHI, débutant (\$) 8 SEMAINES

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

JEUDI, 10h00 - 11h00, Salon C

Du 10 avril au 5 juin

Pas de cours le 24 avril

Résidents de Lachine : 50 \$ / 8 semaines et 8 \$ pour 1 cours

Non résidents de Lachine : 55 \$ / 8 semaines et 13 \$ pour 1 cours



EN PERSONNE AVEC FLORENCE

AÉROBIE, débutant-intermédiaire (\$), 8 SEMAINES

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

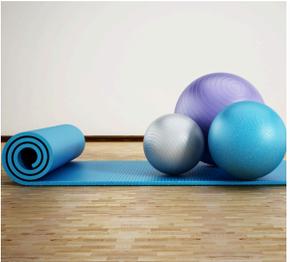
JEUDI, 11h00 - 12h00, Salon C

Du 10 avril au 12 juin

Pas de cours le 24 avril et le 5 juin

Résidents de Lachine : 50 \$ / 8 semaines et 8 \$ pour 1 cours

Non résidents de Lachine : 55 \$ / 8 semaines et 13 \$ pour 1 cours



EN PERSONNE AVEC ANNIE

DANSE AÉROBIE, débutant-intermédiaire (\$)/ 8 SEMAINES

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, 9h30 - 10h30, Salon C

Du 11 avril au 13 juin

Pas de cours les 18 et 25 avril

13 juin au salon D

Résidents de Lachine : 50 \$ / 8 semaines et 8 \$ pour 1 cours

Non résidents de Lachine : 55 \$ / 8 semaines et 13 \$ pour 1 cours



ATELIERS ÉDUCATIFS

**TOUS LES
ATELIERS SONT
GRATUITS**



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 : Français

JEUDI, le 17 AVRIL, de 13h30 à 15h00, SALON A



EN PERSONNE AVEC LES ÉTUDIANTS DE DAWSON, -PROGRAMME DE FORMATION À LA COMMUNAUTÉ, AUX LOISIRS ET AU DÉVELOPPEMENT : ALICIA, IMMA, NAHON

FAIRE LA DIFFÉRENCE GRÂCE À LA GENTILLESSE ET À LA NATURE

Joignez-vous aux étudiants du programme de Loisirs communautaires et de leadership du Collège Dawson pour une séance inspirante sur le thème « Faire une différence par la gentillesse, la nature et les pratiques durables ». L'événement comprendra une présentation, suivie d'une courte marche (de 15 à 30 minutes), ainsi qu'une occasion de planter quelque chose ensemble. Venez faire partie de cette expérience significative et découvrez comment de petites actions peuvent créer un changement positif !

Langue : Bilingue

MERCREDI le 23 AVRIL, 11h00 - 12h30, CAFÉTÉRIA



EN PERSONNE AVEC CLAIRE WEBSTER, FONDATRICE ET AMBASSADRICE DU PROGRAMME DE FORMATION SUR LES TROUBLES NEUROCOGNITIFS DE L'UNIVERSITÉ MCGILL ET LA SÉRIE DE WEBÉMISSIONS MCGILL À VOS CÔTÉS.

PROGRAMME DE FORMATION SUR LES TROUBLES NEUROCOGNITIFS DE L'UNIVERSITÉ MCGILL

Mme Claire Webster, ancienne soignante et conseillère certifiée en soins aux personnes atteintes de troubles neurocognitifs, partagera des conseils pratiques sur la façon de prendre soin d'une personne atteinte d'un trouble neurocognitif. Elle abordera les points importants à prendre en compte pour assurer la sécurité et le bien-être de la personne et de son partenaire de soins, afin d'aider les familles à comprendre et à accéder aux ressources nécessaires pour s'orienter dans cette maladie. Une période de questions et réponses suivra.

Langue : Français

JEUDI, le 1 MAI, 13h30 - 15h00, 2801 BOUL ST JOSEPH (VIEILLE BRASSERIE)



EN PERSONNE AVEC CLAIRE WEBSTER, FONDATRICE ET AMBASSADRICE DU PROGRAMME DE FORMATION SUR LES TROUBLES NEUROCOGNITIFS DE L'UNIVERSITÉ MCGILL ET LA SÉRIE DE WEBÉMISSIONS MCGILL À VOS CÔTÉS.

PROGRAMME DE FORMATION SUR LES TROUBLES NEUROCOGNITIFS DE L'UNIVERSITÉ MCGILL

Mme Claire Webster, ancienne soignante et conseillère certifiée en soins aux personnes atteintes de troubles neurocognitifs, partagera des conseils pratiques sur la façon de prendre soin d'une personne atteinte d'un trouble neurocognitif. Elle abordera les points importants à prendre en compte pour assurer la sécurité et le bien-être de la personne et de son partenaire de soins, afin d'aider les familles à comprendre et à accéder aux ressources nécessaires pour s'orienter dans cette maladie. Une période de questions et réponses suivra.

Langue : Anglais

MERCREDI, le 7 MAI, 13h30 - 15h00, SALON A

ATELIERS ÉDUCATIFS

**TOUS LES
ATELIERS SONT
GRATUITS**



EN PERSONNE AVEC JD PAYZA, MAÎTRE THÉRAPEUTE EN DANSE/MOUVEMENT ET PRATICIEN REIKI

MOUVEMENT ET MÉDITATION

Rejoignez-nous pour une séance apaisante de thérapie par le mouvement doux et de guérison par le son. Commencez par une méditation d'imagerie guidée avec des bols chantants pour un bain sonore et une méditation de mouvement doux. Nous rédigerons un journal, nous nous détendrons, nous nous connecterons et nous développerons l'amour de soi à travers le son.

Cet atelier a été rendu possible grâce à notre partenariat permanent avec Alphabétisation Sans Limite.

Langue : Anglais

JEUDI LE 15 mai, 13h30-15h00, SALON A



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

METTRE DE L'ORDRE DANS SES AFFAIRES

Renseignez-vous sur les documents importants tels que les testaments, les procurations et les fiducies. Ces outils peuvent vous aider à vous assurer que vos souhaits sont respectés et à protéger votre avenir.

Cet atelier a été rendu possible grâce à notre partenariat permanent avec Alphabétisation Sans Limite.

Langue: Anglais

JEUDI LE 22 MAI, 13H30-15H00, 2801 BOUL ST JOSEPH (VIEILLE BRASSERIE)

EN PERSONNE AVEC JOHN CLOUTIER, B.ED. KINÉSIOLOGIE, UNIVERSITÉ MCGILL

DEBOUT ET MARCHÉ

Rejoignez-nous pour un atelier axé sur le mouvement ! Cet atelier s'adresse aux personnes qui peuvent marcher sans soutien. Ce cours comprend des exercices en position assise et debout. Toutes les caractéristiques du cours assis et debout sont incluses, ainsi que des mouvements debout et de marche qui incluent le transfert du poids du corps d'un côté à l'autre et de l'avant à l'arrière. La conscience et la capacité d'équilibre sont développées pendant le transfert de poids et coordonnées avec les mouvements du haut du corps pour un maximum d'exercices fonctionnels qui se répercutent sur les activités de la vie quotidienne (AVQ).

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

Langue: Bilingue

JEUDI, le 29 MAI, 14h00 - 14h45, 2801 BOUL ST JOSEPH (VIEILLE BRASSERIE)



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 5 JUIN, 13h30 - 15h00, 2801 BOUL ST JOSEPH (VIEILLE BRASSERIE)

ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE



EN PERSONNE AVEC LAURIE BOOGIE POUR LE CERVEAU

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, 10h30 - 11h30

SALON D

du 7 avril au 9 juin

Pas de cours le 21 avril + le 19 mai

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 L'ART ET LA PLEINE CONSCIENCE

Ce cours est axé sur le bien-être mental. Aucune expérience n'est nécessaire - il suffit d'explorer les émotions, de soulager le stress et de pratiquer la pleine conscience à travers l'art. C'est un espace calme et positif pour se détendre et trouver la paix intérieure.

MARDI, 13h30 - 15h00

SALON D

du 8 avril au 10 juin

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



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, 19h00 - 20h00

Virtuel

du 8 avril au 20 mai

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, 10h00 - 11h30

VIEILLE BRASSERIE (2801 BOUL ST JOSEPH)

du 9 avril au 11 juin

le 9 avril au SALON A

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



EN PERSONNE PROJET QUEBEC TERRE CULTURELLE

Cette série vise à reconnecter les citoyens en l'art et à créer des espaces de compréhension mutuelle. Le projet se concentre sur le dialogue interculturel et célèbre la diversité culturelle. Les thèmes abordés sont la danse, la photographie, la peinture et la sculpture.

Langue : Français

le 25 avril (Cafétéria), le 30 avril (Salon A), le 20 mai (Salon A), le 30 mai (Salon A), le 12 juin (Vieille Brasserie) le 19 juin (Cafétéria)

10h00-12h00

En collaboration avec PAAL Partageons le Monde



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, 16h30 - 17h30

Virtuel

du 9 avril au juin 25

Pas de cours les 7, 14, 21 et 28 mai.

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, 13h30 - 14h30

En ligne via Zoom
TOUTES LES DEUX SEMAINES

le 9 et 23 avril, le 7 et 21 mai, le 4 et 18 juin



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, 13H30 - 15H00

Cafétéria

Du 11 avril au 27 juin

Pas de cours le 18 avril et le 13 juin

VOYAGES DE PRINTEMPS

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.



Royalmount



Montez dans le bus de la Théière pour une séance de magasinage inoubliable ! Nous nous rendons au NOUVEAU centre commercial Royalmount, où des offres incroyables et des trouvailles élégantes vous attendent. Que vous souhaitiez vous faire plaisir, acheter un cadeau pour une amie ou surprendre un être cher, il y en a pour tous les goûts. Ne manquez pas cette journée de magasinage remplie de plaisir !

VENDREDI, le 11 AVRIL

9h30 - 15h30

Coût :

Résidents de Lachine: 10\$

Résidents de l'extérieur : 15\$

Endroit: 5050 chemin de la Côte-de-Liesse



BINGO Lachine



Prêt pour l'aventure ? Ce voyage est plein d'amusement, de rires et de gains chanceux ! Que vous soyez un joueur chevronné ou un novice, le BINGO est un jeu passionnant. Créons des souvenirs et gagnons peut-être beaucoup en chemin !

Bip bip ! Retrouvez-nous sur place ou demandez un transport gratuit dans notre bus !

VENDREDI, le 25 AVRIL

12h30 - 16h00

Coût :

Jeux à vos frais + Transport GRATUIT (places limitées - inscription obligatoire pour le transport)

Endroit: 2005 Rue Saint Antoine



Fête des tulipes #1



Laissez-vous emporter par la joie lors de notre voyage à l'occasion du festival des tulipes ! Des fleurs éclatantes, des rires et des couleurs merveilleuses vous attendent. Rejoignez-nous ! Apportez votre propre repas ou venez manger un morceau avec des amis !

VENDREDI, le 9 MAI

8h30 - 18h15

Coût :

Résidents de Lachine: 14\$ + dîner à vos frais

Résidents de l'extérieur : 19\$ + dîner à vos frais

Endroit: Parc des Commissaires Ottawa, Ontario



Fête des tulipes #2



Laissez-vous emporter par la joie lors de notre voyage à l'occasion du festival des tulipes ! Des fleurs éclatantes, des rires et des couleurs merveilleuses vous attendent. Rejoignez-nous ! Apportez votre propre repas ou venez manger un morceau avec des amis !

VENDREDI, le 16 MAI

8h30 - 16h15

Coût :

Résidents de Lachine: 14\$ + dîner à vos frais

Résidents de l'extérieur: 19\$ + dîner à vos frais

Endroit : Parc des Commissaires Ottawa, Ontario



St-Anne-De-Bellevue



Venez explorez les merveilles de St-Anne-De-Bellevue ! Que vous vous promeniez le long du canal ou que vous fassiez du shopping, vous ne manquerez pas de vous amuser !

Apportez votre repas ou découvrez les nombreux restaurants !

VENDREDI, le 6 JUIN

11h00 - 15h30

Coût :

Résidents de Lachine: 10\$

Résidents de l'extérieur : 15\$

Endroit : St-Anne-De-Bellevue



Ecomuseum



Rejoignez-vous à nous pour une journée passionnante à l'Ecomuseum ! **Apportez votre lunch** et explorez les merveilles de la faune en découvrant des ours, des loutres, des hiboux, des reptiles et plus encore. Apprenez les comportements et les habitats fascinants de ces créatures incroyables. Ne manquez pas cette aventure amusante et éducative dans la nature !

VENDREDI, le 20 JUIN

11h00 - 15h00

Coût :

Résidents de Lachine: 22\$

Résidents de l'extérieur : 27\$

Endroit : 21125 chemin Ste-Marie Ste-Anne-de-Bellevue, QC

NOS POLITIQUES

1 Restez connecté !

Notre bulletin 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 -

Veuillez effectuer votre paiement du 7 juillet au 20 août 2025 pour recevoir le bulletin trimestriel (4) par la poste de l'automne 2025 à l'été 2026. Visitez notre réception pour payer 10\$.

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'au premier 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.

LES HUMAINS DE LA THÉIÈRE

IMPACT PUISSANT

DES INTERACTIONS SIGNIFICATIVES ET PLEINES DE SENS

Plus qu'un centre - Nous sommes une communauté

À La Théière, chaque jour nous rappelle le pouvoir de la communauté. C'est incroyable de voir des gens se rencontrer pour la première fois et nouer de véritables liens, que ce soit autour d'un repas partagé, d'une activité ou simplement d'une conversation amicale.

Nous savons combien il est important d'avoir un espace où l'on se sent accueilli, soutenu et vu. C'est pourquoi La Théière est plus qu'un simple centre : c'est un « troisième espace », un lieu au-delà de la maison et du travail où les amitiés se développent et où personne n'est laissé pour compte. Les participants s'entraident, partagent des histoires et créent des moments de joie ensemble.

Briser l'isolement ne se résume pas à organiser des activités, il s'agit de construire une communauté à laquelle chacun appartient. Et c'est exactement ce qui se passe ici, chaque jour.

Coup de coeur sur la boutique : susciter des conversations, renforcer la communauté



Notre boutique n'est pas seulement un endroit où magasiner, c'est aussi un endroit où de nouvelles relations se créent et où les conversations commencent! Avec des articles abordables à seulement 2 \$, c'est l'endroit idéal pour trouver des articles uniques tout en rencontrant d'autres membres de la communauté. Que vous partagiez votre dernière trouvaille avec un nouvel ami ou que vous discutiez autour d'un scone, la boutique est devenue un lieu où des gens de tous les horizons se réunissent, tissent des liens et entament des conversations significatives. Nous **invitons les partenaires** de la communauté à venir nous rendre visite, et récemment, **COVIQ** est venu magasiner avec certains de ses participants qui se sont bien amusés!

Nous sommes également fiers d'avoir des **bénévoles intergénérationnels** qui travaillent côte à côte, créant un environnement riche et diversifié. De plus, les **étudiants stagiaires** du **Cégep André-Laurendeau** pratiquent leur anglais dans un espace accueillant qui encourage la croissance et l'apprentissage. Chaque visite est une occasion de se connecter, de rire et de faire partie de quelque chose de spécial. Venez pour les bonnes affaires, restez pour l'esprit communautaire!



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



CHSSN

FONDATION
Lindsay Memorial
FOUNDATION

Desjardins
Caisse de Lachine



CENTRE LA THÉIÈRE 50+

2901 BOUL. ST-JOSEPH

LACHINE, QC H8S 4B7

514-637-5627

TEAPOT@THEAPOT.ORG

MÉDIAS SOCIAUX: @THEAPOT50