

CENTRE LA THÉIÈRE 50+

LA FEUILLE DE THÉ

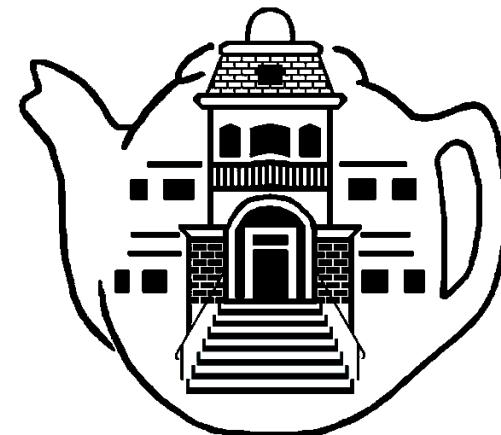
JANVIER-FÉVRIER-MARS 2026

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

514-637-5627 | teapot@theteapot.org

Médias sociaux: [@theteapot50](https://www.instagram.com/theteapot50)

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



DANS CE NUMÉRO

- 02** ORGANISATION ET DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE
- 03** LES MISES À JOUR DE LA THÉIÈRE
- 05** BÉNÉVOLAT
- 06** SERVICES
- 07** ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX
- 08** ACTIVITÉS INCLUSIVES ET PROGRAMMATION DES REPAS
- 10** ACTIVITÉS PHYSIQUES
- 12** ATELIERS ÉDUCATIFS
- 14** ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE
- 16** VOYAGES

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 EXÉCUTIVE
Tamarapetheteapot.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
Michellew@theteapot.org

Rebecca Bryan

COORDONNATRICE DU DÉVELOPPEMENT SOCIAL
Rebeccab@theteapot.org

Ashley Hamilton

AGENT.E D'ACCUEIL

Nora Xu

COMPTABLE

Peter Pardi

TRANSPORT

Conseil d'administration

Marie-Josée Boivin

• Présidente

Brownlee Thomas

• Trésorière

Diane Larouche

• Secrétaire

Gerlinda Gimber

• Administratrice

Anita Stern

• Administratrice

Claudette Levasseur

• Administratrice



MISES À JOUR



Séance d'information sur l'inscription

Avez-vous des questions sur notre programmation hivernale ? Venez à notre séance d'information : nous répondrons à toutes vos questions ! Cette rencontre sans inscription vous permettra de mieux vous organiser et de vous préparer à l'inscription.

LUNDI 5 JANVIER, 10 h 30 à 11 h 30, Cafétéria



Inscription aux activités hivernales

L'inscription de la **phase 1 pour les résidents de Lachine aura lieu le mercredi 7 janvier, de 9 h 30 à 15 h 30 au SALON A**, selon le principe du premier arrivé, premier servi.

L'inscription à la **phase 2 pour les participants hors de Lachine aura lieu le vendredi 9 janvier, de 9 h 30 à 15 h 30 au SALON A**, selon le principe du premier arrivé, premier servi.

À compter du lundi 15 décembre, les réservations de rendez-vous téléphoniques pour les deux phases peuvent être effectuées à partir de 9 h 30 si vous ne pouvez pas vous présenter à l'inscription en personne et que vous répondez aux critères pour un rendez-vous téléphonique.

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



Clinique d'impôt

Ce printemps, La Théière offrira une aide gratuite à la déclaration de revenus 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 : 11, 18 et 25 mars et 8, 15 et 22 avril.

Veuillez appeler le centre à partir du mardi 3 février 2026 pour prendre rendez-vous. 514-637-5627



Boutique - Friperie

Découvrez notre collection de bijoux, vêtements, accessoires et sacs à seulement 2 \$, et certains articles spéciaux à 5 \$. Nos bénévoles sont là pour vous accueillir 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.

À NOTER : la boutique sera fermée les 5 et 7 janvier et rouvrira ses portes le lundi 12 janvier.

Magasinez chez nous et contribuez à un changement positif dès aujourd'hui !

50 ANS FORTS !

SÉANCE DE PLANIFICATION:



Notre 50e anniversaire approche à grands pas, et nous avons besoin de vos idées pour rendre cet événement inoubliable ! Rejoignez-nous le 20 janvier à 13 h 30 pour une séance de brainstorming avec le comité externe. Apportez votre créativité, vos idées et vos souvenirs pour nous aider à planifier des célébrations, des événements et des initiatives qui reflètent véritablement notre communauté.

Mardi 20 janvier 2026 13h30

Lieu : Cafétéria

Des rafraîchissements seront servis.

CAMP CONNEXION

Cet automne, nos participants ont vécu une expérience inoubliable avec Camp Connexion, une escapade spéciale qui a réuni nature, rires et amitié dans un cadre magique. Grâce au généreux soutien de Centraide du Grand Montréal, tout le monde a eu l'occasion d'essayer de nouvelles activités, de la préparation de repas frais en groupe aux soirées karaoké où chacun a pu chanter à tue-tête. Les promenades dans la nature ont offert des moments paisibles pour se reconnecter avec l'extérieur, tandis que les activités de groupe ont favorisé des conversations enrichissantes et des amitiés durables.

Pour beaucoup, c'était la première fois qu'ils séjournait dans un chalet au nord, entourés par la beauté de l'automne et la chaleur de la communauté. Ces moments nous rappellent le pouvoir incroyable des liens, la joie des expériences partagées et l'importance de cultiver des relations qui enrichissent nos vies.

Nous sommes très reconnaissants envers toutes les personnes qui ont rendu cette expérience possible et nous nous réjouissons à l'idée de vivre encore de nombreuses aventures joyeuses ensemble.

Ce camp a été rendu possible grâce au financement de Centraide du Grand Montréal.



Centraide
du Grand Montréal

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



« J'adore venir à La Théière. Les bénévoles sont très serviables et sympathiques. J'aime servir les gens et travailler là-bas. Cela illumine ma journée. Je suis très reconnaissante d'avoir rencontré autant d'amis là-bas. »

- Sarah Davidson, bénévole depuis 2022

COMMIS À LA SAISIE DE DONNÉES



APPELANT(E) AMICAL



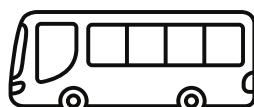
Bénévoles pour l'impôt sur le revenu recherchés !

Nous recherchons un bénévole expérimenté en déclaration de revenus des particuliers pour participer à notre comptoir d'impôts gratuit. Ce poste consiste à travailler individuellement avec les membres de la communauté afin de préparer et de produire leurs déclarations de manière professionnelle et confidentielle. Une bonne connaissance des logiciels d'impôt et de solides compétences interpersonnelles sont essentielles.

ASSISTANT(E) DE BOUTIQUE



ASSISTANT(E) MINIBUS



ASSISTANT(E) AUX ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX



AUTRES BESOINS EN MATIÈRE DE BÉNÉVOLAT

Veuillez consulter notre lettre d'information bihebdomadaire ou le formulaire d'intérêt en ligne sur notre site web pour connaître les besoins les plus récents en matière de bénévolat. Nous sommes impatients de vous rencontrer !

NOS SERVICES



Transportation (\$)

Réservé aux résidents de Lachine.

Le transport pour les rendez-vous médicaux (priorité) et les courses à Lachine est assuré par nos chauffeurs bénévoles ou par des bons de taxi. Les demandes doivent être faites cinq jours ouvrables à l'avance.

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

Pour plus d'informations,
contactez-nous :



(514) 637-5627



jackie@theteapot.org

rebeccab@theteapot.org



Soins des pieds (\$)

Bénéficiez de soins podologiques certifiés prodigués par des infirmières attentionnées.

À la théière : 40 \$ pour les résidents de Lachine, 45 \$ pour les non-résidents de Lachine

À domicile : 50 \$ pour les résidents de Lachine, 55 \$ pour les non-résidents de Lachine



Défense des droits individuels

Évaluation des besoins, orientation vers d'autres services, gestion de cas, aide pour remplir des formulaires, intervention en cas de crise, suivi et Impôt sur le revenu (voir page 3)

This service is made possible through funding from the Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC).



Clinique de la mémoire

Notre clinique de la mémoire propose un dépistage préventif (sur rendez-vous) pour les membres qui ont remarqué des changements dans leur mémoire. Il s'agit d'un test préliminaire privé et individuel qui vous aidera à déterminer si vous avez besoin d'une prise en charge pour vos troubles 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.



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 jeudis et se déroule à tour de rôle entre Metro, IGA et Maxi.

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



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).

Société
Alzheimer
Society
MONTRÉAL
Alzheimer Society

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 !



**GROUPE DE SOUTIEN
AUX AIDANTS (groupe
anglophone)**

- 17 décembre
- 21 janvier
- 18 février
- 18 mars

Heure : de 13 h à 16 h

Pour vous inscrire, veuillez appeler Stéphanie :
514 564-3061, poste 105
info@gaso.ca
www.gaso.ca



ÉVÉNEMENTS SPEZIAUX



Fête du Nouvel An au karaoké

Commencez l'année dans la bonne humeur et en bonne compagnie ! Dégustez un assortiment de collations et sirotez des boissons pétillantes rafraîchissantes tout en trinquant à ce nouveau départ et en chantant ensemble les paroles du moment ! Que vous retrouviez des amis ou que vous vous en fassiez de nouveaux, c'est le moyen idéal pour commencer l'année 2026 sur une note positive !

JEUDI 22 JANVIER, 14 H À 15 H 30, SALON C

Coût :

Résidents de Lachine : 10 \$

Non-résidents de Lachine : 15 \$

Événement communautaire



Fête d'hiver de Saint-Pierre

Célébrez l'hiver québécois avec nous ! Venez profiter de musique, de spectacles, de patinage (équipement disponible), de tire d'érable sur neige, de jeux et de divertissements pour tous les âges ! Plus d'informations à venir !

Le Teapot n'offrira pas de transport pour cet événement.

SAMEDI, LE 21 FÉVRIER, 12 H À 16 H, PARC

KIRKLAND

Coût : GRATUIT

LA THÉIÈRE, HIVER 2026

Visitez notre site web :

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

OU PRENEZ-EN UN À NOTRE RÉCEPTION !

Événement communautaire



Mois de l'histoire des Noirs

Venez assister à la projection d'un documentaire, à une conférence sur la diversité culturelle au Québec et à un spectacle de danse africaine animé, avec une petite initiation interactive pour vous faire bouger ! Nous terminerons par un voyage musical et dansé à travers le temps !

Cet événement est gratuit, mais veuillez nous informer si vous avez besoin d'un moyen de transport.

VENDREDI 6 FÉVRIER, 16 h 15 à 20 h 30, Maison

Des Jeunes

Coût :

Résidents de Lachine : frais de transport de 7 \$

Non-résidents de Lachine : frais de transport de 9 \$



Collecte de fonds Centraide

Centraide finance La Théière depuis sa création en 1976. Venez remercier notre bailleur de fonds tout en dégustant des beignets lors de cette collecte de fonds intitulée « Doughnut know what we would do without you » (Que ferions-nous sans vous ?).

Les dons provenant de notre moitié-moitié seront donné à Centraide.

MERCREDI 18 MARS, de 14 h à 15 h 30, Cafétéria

Coût :

Résidents de Lachine : 10 \$

Non-résidents de Lachine : 15 \$

ACTIVITÉS INCLUSIVES



EN PERSONNE CROCHETS ET AIGUILLES

Rencontrez d'autres tricoteuses ; que vous tricotiez ou crochetiez, vous pouvez vous amuser !

LUNDI
13h00 – 15h00
Cafétéria
En cours



EN PERSONNE 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
20 janvier- 24 mars
Photo par: Myrialine Catule (Nouvelles D'ici)

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



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
22 janvier **annulé**
5 février, 19 février, 5 mars, 19 mars

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



**EN PERSONNE
RUCHE D'ART**
Joignez les autres artisans pour créer des décos pour la Théière.

Un VENDREDI sur deux
10h30 – 12h30
SALON A
16 janvier, 30 janvier, 13 février, 27 février, 13 mars, 27 mars



**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



EN PERSONNE À vos marques... Prêts... Scone !

Rejoignez-nous pour un atelier convivial de préparation de scones animé par vos pairs, où vous apprendrez à réaliser de délicieuses gourmandises, échangerez vos astuces et dégusterez vos scones tout juste sortis du four !

JEUDIS :

15 janvier, 12 février, 12 mars
10 h - 12 h, Cafétéria
5 participants maximum par session

PROGRAMME DE REPAS

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.

Les desserts peuvent être modifiés en fonction des produits d'épicerie de la semaine.

JANVIER



Le 20 janvier

Soupe de légumes
Sandwich
Tarte aux fruits



Le 27 janvier

Soupe italienne végétarienne de mariage
Sandwich
Beignets en poudre

FÉVRIER



Le 3 février

Soupe crème de champignons
Sandwich
rouleau suisse



Le 10 février
SPÉCIAL SAINT-VALENTIN

Soupe crémeuse à la tomate et au basilic
Sandwich
Cupcakes



Le 17 février

Soupe aux haricots rouges et piment
Sandwich
pain aux bananes



Le 24 février

Soupe aux lentilles
Sandwich
Tartelettes au beurre

MARS



Le 3 mars

Soupe aux légumes du marché fermier
Sandwich
Profiteroles



Le 10 mars

Soupe crème au céleri
Sandwich
Brownie



Le 17 mars
SPÉCIAL SAINT-PATRICK
Portez du vert !

Soupe irlandaise aux légumes
Sandwich
Glace à la pistache



Le 24 mars

Soupe de pois chiches à la marocaine
Sandwich
Gâteau marbré

ACTIVITÉS PHYSIQUES

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 JOHN

MOUVEMENT ET STABILITÉ (\$)

Ce cours comprend tous les éléments d'un cours assis et debout, plus des exercices d'équilibre et de marche. Les mouvements sont axés sur le transfert de poids en toute sécurité et sur la coordination du haut du corps pour faciliter les activités quotidiennes. Des poids peuvent être utilisés.

LUNDI, 9h00 - 10h00, SALON C
12 janvier-16 mars



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, 10h15 - 11h15, SALON C
12 janvier-16 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, 13h30 - 14h30, SALON C
13 janvier-17 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, 14h30 -15h30, SALON C
13 janvier-17 mars



EN PERSONNE AVEC SUZANNE

PILATES ÉQUILIBRE, débutant, (\$)

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

MERCREDI, 10H10 - 11H10, SALON C
14 janvier-18 mars



ACTIVITÉS PHYSIQUES

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 DANAE

NOUVELLE PILATES BARRE, débutant, (\$)

Intègre des mouvements conçus pour renforcer et augmenter la masse musculaire, aligner le corps et développer la conscience corporelle.

MERCREDI, 13h30 - 14h30, SALON C
14 janvier-18 mars



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, 9h00 - 10h00, SALON C
15 janvier- 19 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, 10h00 - 11h00, SALON C
15 janvier- 19 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, 11h10 - 12h10, SALON C
15 janvier- 19 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, 9h30 - 10h30, SALON C
16 janvier- 20 mars

ATELIERS ÉDUCATIFS

**TOUS LES
ATELIERS SONT
GRATUITS**



[EN PERSONNE AVEC LESLIE COTTON](#)

SÉRIE PARTICIPANT À PARTICIPANT : DANSE, DANSE, DANSE !

Ce atelier de danse en ligne fait partie de notre série Peer-to-Peer, dans le cadre de laquelle les membres partagent leurs compétences et leurs passions. Enseigné par un participant à Teapot ayant de l'expérience dans l'animation de danses en ligne au sein de diverses organisations, ce cours est un moyen amusant et convivial d'apprendre de nouveaux pas, de rester actif et de nouer des liens avec les autres !

Langue : Principalement l'anglais (avec quelques traductions en français)

JEUDI 15 JANVIER, 13 h 30 – 15 h, SALON D

[EN PERSONNE AVEC COMMUNAUTÉ MCGILL POUR L'APPRENTISSAGE TOUT AU LONG DE LA VIE](#)

COMMUNAUTÉ MCGILL POUR L'APPRENTISSAGE TOUT AU LONG DE LA VIE : SÉRIE ON THE ROAD

Sur la route vous offre des expériences d'apprentissage amusantes, captivantes et en personne. Animées par des conférenciers experts du MCLL, chaque session propose des présentations et des discussions animées conçues spécialement pour vous !

Langue : Anglais

MARDI 27 JANVIER, LA VIEILLE BRASSERIE (2801 BOUL SAINT JOSEPH), 11H30-13H00 «LE VIEILLISSEMENT DU CERVEAU» AVEC MICHELLE GADOURY

JEUDI 12 FÉVRIER, LA VIEILLE BRASSERIE (2801 BOUL SAINT JOSEPH), 13H30-15H00 « LA PERTE AUDITIVE : CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR » AVEC DALE BONNY CASTLE



[EN PERSONNE AVEC JUSTINE BOUVIER, RESPONSABLE DE LA MOBILISATION ET DE LA CONSULTATION](#)

LE PREMIER PROJET DE COHABITATION À MONTRÉAL : UN VILLAGE À LACHINE !

Venez découvrir cette nouvelle façon d'habiter qui allie intimité et convivialité : chacun chez soi, mais dans un cadre propice à l'entraide et aux liens. Cet atelier vous fera découvrir le cohabitat intergénérationnel, le cohabitat Un Village à Lachine de Village Urbain, ainsi que la démarche pour rejoindre cette belle aventure !

Langue : Bilingue (Doit connaître les deux langues)

JEUDI 29 JANVIER, 13H30 – 15H30, SALON A



[EN PERSONNE AVEC KAREN, MUSICOTHÉRAPEUTE CERTIFIÉE \(MTA\)](#)

SÉRIE DE DISCUSSIONS SUR LA MUSIQUE

Vous aimez parler de musique ? Venez participer à des conversations animées sur les chansons, les musiciens et les histoires qui se cachent derrière la musique. Aucune connaissance musicale n'est requise, il suffit d'apporter votre curiosité et votre enthousiasme !

Langue : Anglais

MERCREDI 4 FÉVRIER, 15H00 – 16H30, EN LIGNE (ZOOM), CHANSONS D'AMOUR VS CHANSONS DE RUPTURE

MERCREDI 4 MARS, 15H00 – 16H30, EN LIGNE (ZOOM), LA MUSIQUE CLASSIQUE ET SON IMPORTANCE AUJOURD'HUI

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

ATELIERS ÉDUCATIFS

**TOUS LES
ATELIERS SONT
GRATUITS**



EN PERSONNE AVEC SIMEON POMPEY, ENSEIGNANT ET DIRECTEUR AU COLLÈGE DAWSON CRLT ET COMITÉ JEUNESSE NDG

SÉRIE SUR L'HISTOIRE DES NOIRS : DÉCOUVREZ L'HISTOIRE MÉCONNUE DE L'ESCLAVAGE AU CANADA

Remontez le temps et découvrez un chapitre méconnu de l'histoire de notre pays. Grâce à des discussions enrichissantes et à l'exploration pratique d'artefacts authentiques, nous mettrons en lumière la vie, les luttes et la résilience de ceux qui ont enduré l'esclavage au Canada. Ne manquez pas cette occasion unique d'apprendre, de vous engager et d'honorer la force et les contributions des Canadiens noirs.

Langue : Anglais

JEUDI 19 FÉVRIER, 13 h 30 – 15 h, SALON A



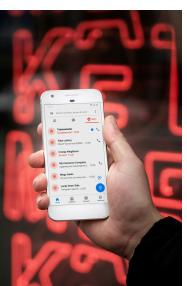
EN PERSONNE AVEC SUZANNE BONN, COORDINATRICE DE L'ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE À LITERACY UNLIMITED ET FLINTYFAE, ARTISTE INDÉPENDANTE

DÉCOUVREZ LES ZINES

Venez découvrir ce qu'est un « zine », pourquoi ils sont importants, et créez le vôtre.

Langue: Anglais

LUNDI 16 MARS, 13H30 – 15H30, SALON A



EN PERSONNE AVEC SUZANNE BONN, COORDINATRICE DE L'ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE À LITERACY UNLIMITED ET CONNECTED CANADIANS

PREMIERS SECOURS EN CAS DE CYBERINCIDENT – QUE FAIRE EN CAS DE PROBLÈME ?

Les participants apprendront à reconnaître les signes avant-coureurs d'un cyberincident et mettront en pratique des stratégies d'intervention simples afin de se sentir préparés et confiants en cas de problème. Cet atelier est organisé en collaboration avec Literacy Unlimited et financé par le programme New Horizons for Seniors et les subventions de la Community Empowerment Literacy Initiative (CELI).

Langue: Anglais

MERCREDI 25 MARS, 13H30 – 15H30, SALON A

Cet atelier est organisé en partenariat avec Alphabétisation sans limites.



EN PERSONNE AVEC JADE BÉDARD, FONDATRICE D'HISTOIRES D'ESPOIR
HISTOIRES D'ESPOIR

Nous avons tous une histoire remplie de victoires et de déceptions. Nous recherchons tous l'espoir... Venez écouter les récits de vie de femmes et d'hommes qui ont dû relever des défis importants au cours de leur parcours d'immigration.

Un riche échange et une discussion qui nous ouvriront les yeux sur la réalité de nos voisins !

Un brunch léger sera servi.

Maximum : 12 personnes

JEUDI, LE 26 MARS, 13H30 – 15H00, SALON A

ACTIVITÉS DE BIEN-ÊTRE



EN PERSONNE AVEC LAURIE

BOOGIE POUR LES CERVEAUX

Découvrez le pouvoir transformateur de la danse, améliorez votre bien-être mental et affirmez votre individualité à travers le mouvement et la musique.

LUNDIS,

11h30 - 12h30 Salon C

12 janvier - 16 mars

Lachine résidants 10\$/10 semaines

Non-Lachine résidents 15\$/10 semaines

Ce cours est fait par le biais du Secrétariat aux relations avec les Québécois d'expression anglaise et CHSSN



EN LIGNE AVEC SASHA

CLUB DE LECTURE

Joignez-vous à nous pour nos réunions de club de lecture, où nous choisissons et discutons ensemble de littérature anglaise. Rencontrez des personnes partageant les mêmes intérêts et enrichissez vos connaissances.

Langue : anglais

MARDIS,

19 h à 20 h

En ligne via Zoom

13 janvier - 17 mars

Ce cours est fait par le biais du Secrétariat aux relations avec les Québécois d'expression anglaise et CHSSN

LA THEIERE, HIVER 2026

**ÉLARGISSEZ VOS HORIZONS,
APPRENEZ ET ÉVOLUEZ GRÂCE
À NOS COURS STIMULANTS.**



EN PERSONNE AVEC ASHLEY

ART ET PLEINE CONSCIENCE (8 SEMAINES)

Ce cours est axé sur le bien-être mental. Aucune expérience préalable n'est requise : il suffit d'explorer ses émotions, de se détendre et de pratiquer la pleine conscience par l'art. C'est un espace calme et bienveillant pour se ressourcer et trouver la paix intérieure.

LUNDIS,

SALON A de 13 h 30 à 15 h

12 janvier - 2 mars

Lachine résidants 25\$/8 semaines

Non-Lachine résidants 30\$/8 semaines

Ce cours est fait par le biais du Secrétariat aux relations avec les Québécois d'expression anglaise et CHSSN



EN PERSONNE AVEC ANNIE

MARCHER POUR LE BIEN-ÊTRE

Joignez-vous à notre groupe de marche ! Venez vous promener et jaser avec les autres participants ! Prévoyez une tenue adaptée, car nous serons à l'extérieur.

Un minimum de 10 inscriptions est requis pour que ce cours ait lieu !

LES MERCREDIS,

11h00 - 12h00 Extérieur

14 janvier - 18 mars

Lachine Résidents 20\$/10 semaines

Non-Lachine résidents 25\$/ 10 semaines

Ce cours est fait par le biais du Secrétariat aux relations avec les Québécois d'expression anglaise et CHSSN

ACTIVITÉS DE BIEN-ÊTRE



EN PERSONNE AVEC JENNIFER THOMAS MOORE

Thème : Exploration des récits personnels – Lecture de mémoires et de journaux intimes. À travers des extraits d'œuvres d'auteurs et d'époques variés, nous explorerons l'art du récit personnel. La sélection comprendra des écrits de personnalités historiques et contemporaines, d'explorateurs, de politiciens, d'écrivains et bien d'autres.

Langue : anglais

LES JEUDIS,

10h00 – 11h30 SALON D

22 janvier – 26 mars

Lachine Résidents : 30 \$/ 10 semaines Non-Lachine Résidents : 35 \$/ 10 semaines

ÉLARGISSEZ VOS HORIZONS, APPRENEZ ET ÉVOLUEZ GRÂCE À NOS COURS STIMULANTS.



EN PERSONNE AVEC LAURIE BOOGIE POUR LES CERVEAUX

Découvrez le pouvoir transformateur de la danse, améliorez votre bien-être mental et affirmez votre individualité à travers le mouvement et la musique.

LES VENDREDIS,

11h30 – 12h30 Salon C

16 janvier – 20 mars

Lachine résidents 10\$/10 semaines

Non-Lachine résidents 15\$/10 semaines

Cette course est faite par le biais du Secrétariat aux relations avec les Québécois d'expression anglaise et CHSSN



EN PERSONNE

DISCUSSION TECHNIQUE

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.



DAWSON
COLLEGE

BIENVENUE AUX ÉTUDIANTS EN COMMUNAUTÉ, RÉCRÉATION ET LEADERSHIP DE DAWSON!

Nous sommes heureux d'annoncer que les étudiants du programme CRLT de Dawson se joindront à nous cette année! Ils participeront à l'animation et au soutien de certains programmes dans le cadre de leur formation. Merci de nous joindre à nous pour leur souhaiter la bienvenue et les aider à se sentir pleinement intégrés dans notre communauté!

EMBARQUEZ POUR L'AVENTURE

VOYAGES D'HIVER

JANVIER



Dîner ensemble

Réservation avec un bénévole



Joignez-vous à nous pour un délicieux dîner au Scarolies Pasta Emporium ! Profitez d'une ambiance chaleureuse, de plats italiens copieux et d'un moment convivial entre amis.

Faites-nous savoir si vous souhaitez nous y retrouver afin que nous puissions modifier la réservation !

VENDREDI 23 JANVIER

11 h à 14 h 30 Coût :

Lachine Résidents : 15 \$ Non-Lachine résidents : 20 \$

Emplacement: Scarolies Pasta Emporium, 950 Boul. Saint-Jean, Pointe-Claire, QC H9R 5M7

JANVIER



Aventure hivernale

Animé par le personnel+guide



Joignez-vous à nous pour une visite guidée à pied au parc Morgan Arboretum ! Profitez de l'air frais tout en découvrant l'histoire du parc, ses oiseaux et ses écosystèmes, le tout agrémenté d'une vue imprenable sur le paysage hivernal. Après la promenade, réchauffez-vous avec un chocolat chaud au Teapot. Convient mieux aux personnes en bonne forme physique. Crampons et bâtons recommandés.

Minimum de 10 participants requis.

VENDREDI 30 JANVIER

9 h à 12 h 30

Coût :

Résidents de Lachine : 20 \$

Non-résidents de Lachine : 25 \$

Emplacement: Arboretum Morgan

MARS



BINGO



Prêt pour l'aventure ? Ce voyage promet du plaisir, des rires et des gains ! Que vous soyez un joueur expérimenté ou novice, le BINGO est une expérience palpitante. Créons des souvenirs et, qui sait, gagnons gros !

Le transport **ne sera pas** offert ! Rendez-vous à la salle de BINGO à 12 h 40 !

LUNDI 9 MARS

12h30 - 16h00

Coût : Jeux à vos frais

Emplacement : 2005, rue Saint-Antoine

Bingo
Lachine
St-Antoine
2005 Avenue

FÉVRIER



Makaya Chocolat et bistro

Visite libre avec un bénévole ou un étudiant



Célébrez le Mois de l'histoire des Noirs avec nous en visitant un trésor local appartenant à des Noirs, alliant culture, créativité et chocolat ! Ralph Leroy est un chocolatier montréalais d'origine haïtienne. Reconnu pour son sens artistique et son innovation, notamment en tant que créateur de mode et joaillier, il a ensuite renoué avec ses racines haïtiennes grâce à ses chocolats artisanaux. Joignez-vous à nous pour marcher ensemble (ou retrouvez-nous là-bas) pour déguster de délicieuses gâteries et soutenir l'excellence noire locale !

VENDREDI 27 FÉVRIER

10 h 00 à 12 h 30

Coût :

Lachine résidents : \$ Non-Lachine résidents : \$

Emplacement : 2492 Bd Saint-Joseph, Lachine, QC H8S 2N8

VEUILLEZ NOTER QUE L'HEURE INDICUÉE DANS LES FEUILLES DE THÉ EST L'HEURE **VOUS SEREZ À LA THÉIÈRE.**
L'HEURE DE DÉPART EST TOUJOURS 30 MINUTES APRÈS CELLE-CI POUR DONNER UN DÉLAI DE GRÂCE AUX PARTICIPANTS QUI ARRIVENT.

LES PIEDS PRÉSENTENT LA DISTANCE PARCOURUE À PIED POUR LES VOYAGES.



FÉVRIER



Biodôme

Visite libre avec un bénévole ou un étudiant



Entrez dans le Biodôme et découvrez quatre écosystèmes uniques réunis sous un même toit ! Des forêts tropicales luxuriantes aux paysages polaires, en passant par une flore vibrante, découvrez des faits fascinants sur la nature. N'oubliez pas votre appareil photo : il y a de quoi s'émerveiller et profiter !

VENDREDI 6 FÉVRIER

9 h 30 à 14 h 45

Coût :

Lachine Résidents : 31 \$

Non-Lachine résidents : 36 \$

Emplacement: Biodome - 4777 Pierre-de Couvertin Ave, Montréal, Québec H1V 1B3

MARS



Cabane à sucre

Visite libre avec un bénévole ou un étudiant



Venez vivre une expérience traditionnelle de cabane à sucre pleine de charme ! Savourez un copieux repas accompagné de délicieuse tire d'érable sur la neige. Ensuite, prenez le temps de flâner à la boutique, de danser au son de la musique, de visiter la mini-ferme ou de flâner dans les sentiers pittoresques.

VENDREDI 20 MARS

10 h 30 à 16 h 15

Coût :

Lachine Résidents : 48 \$ Non-Lachine résidents : 53 \$

Emplacement : Érablière au Sous Bois, 150, Chemin Sous Bois, Mont Saint Grégoire, QC

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

 Fondation
GRACE DART
Foundation

 CHSSN

FONDATION
Lindsay Memorial
FOUNDATION

 Zeller
FAMILY FOUNDATION

 Desjardins
Caisse de Lachine

ÉTABLISSEMENT
 ALLIÉ
fondation
émergence
fondationemergence.org

CENTRE LA THÉIÈRE 50+
2901 BOUL. ST-JOSEPH
LACHINE, QC H8S 4B7

514-637-5627

TEAPOT@THETEAPOT.ORG
MÉDIAS SOCIAUX: @THETEAPOT50

