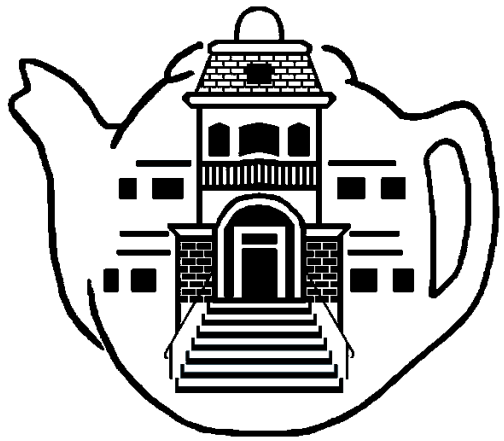


CENTRE LA THÉIÈRE 50+

LA FEUILLE DE THÉ



AVRIL-MAI-JUIN 2026

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
- 03** LES MISES À JOUR DE LA THÉIÈRE
- 05** LEVÉE DE FONDS
- 06** BÉNÉVOLAT
- 07** SERVICES
- 09** ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX
- 10** ACTIVITÉS INCLUSIVES ET PROGRAMMATION DES REPAS
- 12** ACTIVITÉS PHYSIQUES
- 15** ATELIERS ÉDUCATIFS
- 16** ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE
- 17** 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 EXECUTIVE
Tamarap@theteapot.org

Kierra Dubeau

COORDONNATRICE DE MARKETING
ET 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

Rebecca Bryan

COORDONNATRICE DU
DÉVELOPPEMENT SOCIAL
Rebeccab@theteapot.org

Ashley Hamilton

AGENT.E D'ACCUEIL
Ashleyh@theteapot.org

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



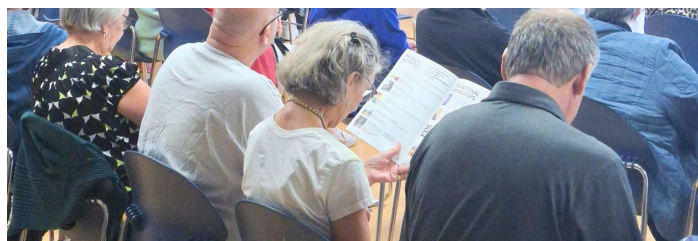
Séance d'information sur l'inscription

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.

MARDI 31 MARS, de 10 h 30 à 11 h 30, cafétéria



Inscription aux activités de printemps

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

L'inscription à la **phase 2 pour les non-résidents de Lachine** aura lieu **le jeudi 2 avril, de 9 h 30 à 15 h 30, dans le SALON A**, selon le principe du premier arrivé, premier servi.

À compter du **lundi 23 mars 2026**, 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 mis sur une liste de rappel.



Assemblée générale spéciale - Règlements généraux

Cette réunion permettra aux membres d'examiner, de discuter et de voter sur les mises à jour ou les modifications proposées aux statuts de l'organisation. Cela garantit que nos documents de gouvernance restent à jour et reflètent les besoins et les priorités de nos organisations.

Vendredi 29 mai, de 9 h 30 à 11 h 30.

Vieille Brasserie



Panel sur le bien-être fondamental

En l'honneur du Mois de la sensibilisation à la santé mentale, nous vous invitons à participer à une table ronde spéciale réunissant des partenaires communautaires qui partageront leurs réflexions sur la manière dont les liens sociaux peuvent favoriser la santé mentale des personnes âgées, promouvoir l'inclusion et aider à briser l'isolement. Cette séance interactive offrira un espace ouvert au dialogue et à l'apprentissage, où les participants pourront poser des questions, écouter des témoignages inspirants et découvrir des conseils pratiques pour favoriser des liens sociaux enrichissants.

Judi 7 mai, de 13 h à 15 h 30.

Salon A - Des rafraîchissements légers seront servis.

MISES À JOUR



Assemblée générale annuelle

Rejoignez-nous pour l'assemblée générale annuelle 2025-2026. Réfléchissons ensemble aux réalisations accomplies et discutons des projets à venir. Petit-déjeuner continental.

RSVP avant le vendredi 5 juin 2026.

VENDREDI 12 JUIN, de 9h30 à 12h00, Salon C&D

Coût :
GRATUIT POUR TOUS - INSCRIPTION OBLIGATOIRE !

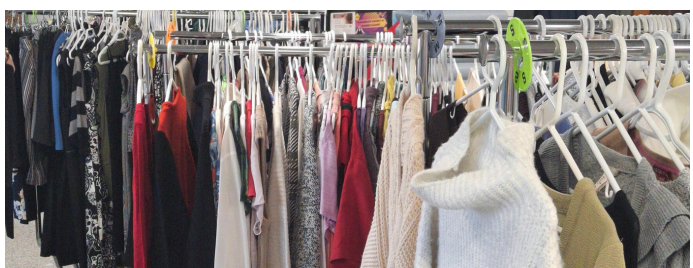


Réservez la date : 50^e anniversaire Gala

Le Centre de La Théière célèbre son **50^e anniversaire le vendredi 6 novembre, de 15 h à 19 h.**

Les inscriptions ouvriront en septembre, alors notez la date dans vos agendas et préparez-vous à vous joindre à nous pour cette célébration spéciale.

Plus de détails à venir !

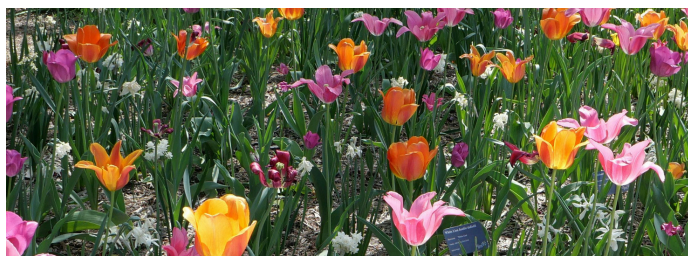


Boutique - Friperie

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 le lundi 6 avril et le lundi 18 mai 2026.

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



Fermetures du centre : dates à retenir

Veillez noter:

La Théière sera fermé aux dates suivantes :

- **Vendredi 3 avril pour le Vendredi saint**
- **Lundi 6 avril pour le lundi de Pâques**
- **Lundi 18 mai pour la fête de Victoria.**

Merci de votre compréhension.

50E CAMPAGNE

50 ANS D'ENGAGEMENT AU SERVICE DE NOTRE COMMUNAUTÉ

Depuis plus de 50 ans, La Théière est une organisation réputée et reconnue qui soutient la communauté des 50 ans et plus de Lachine. Cette année, nous sommes fiers de célébrer cinq décennies d'impact significatif, en donnant aux participants les moyens de vivre pleinement, de rester en contact et d'accéder aux services qu'ils méritent. Alors que nous franchissons cette étape importante, nous lançons notre campagne du 50e anniversaire afin de garantir que La Théière continue de croître, d'innover et de servir notre communauté pendant les 50 prochaines années.

Façons de faire un don :

- En personne à La Théière (espèces, chèque, carte de débit ou de crédit)
- En ligne via notre site web
- Par virement électronique à teapot@theteapot.org

Autres moyens de soutenir notre mission :

- Faites vos achats dans notre boutique
- Acheter des billets demi-tarif
- Venez découvrir notre café

Date limite pour faire un don à la campagne : lundi 2 novembrend, 2026



TIRAGE AU SORT DE PEINTURES MENSUELLE

Célébrez notre 50e anniversaire en participant à notre tirage mensuel de peintures ! De magnifiques œuvres seront exposées au centre, avec une peinture tirée au sort chaque mois. Ces œuvres nous ont été généreusement offertes par Normand Lemaire en mémoire de son épouse, notre membre défunte Francine Lemaire Ouellette – une artiste passionnée dont les créations capturaient avec beauté la nature et les paysages de Lachine. En participant, vous nous aidez à souligner 50 ans de communauté tout en honorant l'héritage artistique de Francine.

Billets de tirage :

- 10 \$ pour 1 billet
- 15 \$ pour 2 billets

Les billets peuvent être achetés **au centre ou en ligne via Zeffy :**

<https://bit.ly/raffle-50-painting>

La personne gagnante sera annoncée à la fin de chaque mois et mentionnée dans l'infolettre. Tous les profits soutiennent notre campagne du 50e anniversaire et nous aident à continuer de bâtir des liens significatifs au sein de notre communauté. Merci de votre soutien et bonne chance !

AVRIL : FLEURS DE PRINTEMPS



MAI : LES TULIPES EN FLEURS



JUIN : RUE NOTRE-DAME À LACHINE



SCANNEZ LE CODE QR POUR
ACHETER VOTRE BILLET :



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 pour moi c'est être partie prenante d'une communauté engagée, inclusive et bienveillante tout en contribuant à la mission de La Théière.

En surcroît, en tant qu'employée retraitée de RBC, je participe à son programme de bénévolat où, en reconnaissance de mes heures de bénévolat, RBC remet un don annuel à un organisme de mon choix.

Il va sans dire : je choisis La Théière!"

-Marie M., bénévole commis à la saisie de données et acheteur épicerie

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

Pour plus d'informations, contactez-nous :



(514) 637-5627



jackiec@theteapot.org

rebeccabetheteapot.org



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).



Soins des pieds (\$)

Bénéficiez de soins podologiques certifiés prodigués par des infirmières attentionnées.

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

À domicile : 50 \$ résidents de Lachine, 55 \$ 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, ressources sur l'impôt sur le revenu et les droits en matière de logement.

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



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).

NOS SERVICES

Pour plus d'informations, contactez-nous :



(514) 637-5627



jackiec@theteapot.org

rebeccab@theteapot.org



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.

SERVICES PARTENAIRES



NEW Animo Lachine

Services de soins pour animaux offerts : Prix spécial pour les participants de La Théière !

Liste des services (mardi et vendredi) :

- Livraison locale GRATUITE (+50 \$)
- Livraison locale avec coupe des ongles : +20 \$ + taxes
- Coupe des ongles à domicile : 27 \$ chacun + taxes
- Nettoyage des oreilles : +7 \$ + taxes
- Soins des coussinets : +8 \$ + taxes
- Trio complet: 35 \$ + taxes

PET TAXI (pour toilettage à la boutique) :

- Aller-retour pour l'animal : 30 \$*
- Aller-retour pour l'animal : 16 \$ *(si un service de 60 \$+ taxes est acheté)

Pour plus d'informations, contactez directement Animo : 514-639-3080 lachine@animoetc.com



GASO: Groupe de soutien aux aidants (groupe anglophone)

Avril: 22 avril de 13h30 à 15h30 (Salon A)

Mai: le 20 mai de 13h30 à 15h30 (Vieille brasserie)

Juin: 17 juin, de 13h30 à 15h30 (Salon A)

Juillet: le 15 juillet, de 13h30 à 15h30 (Salon A)

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



Société Alzheimer

La Société Alzheimer collabore avec La Théière pour offrir des consultations individuelles, confidentielles et gratuites aux aidants naturels. Un conseiller sera disponible pour vous rencontrer au centre sur demande. Pour plus d'informations : (514) 637-5627

ÉVÉNEMENTS SPECIAUX



Visitez notre site web :

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

OU PRENEZ-EN UN À NOTRE RÉCEPTION !

Ces événements sont rendus possibles grâce au financement du Secrétariat aux relations avec les Québécois d'expression anglaise et du CHSSN.



Bienvenue au thé de printemps

Accueillez la beauté du printemps avec un élégant goûter ! Venez déguster une sélection de sandwiches classiques, du thé fraîchement infusé et un assortiment de délicieux desserts. C'est l'occasion idéale de se retrouver, de se détendre et de célébrer la nouvelle saison en charmante compagnie.

JEUDI 16 AVRIL , de 11 h 30 à 13 h
Cafétéria
Coût :
Résidents de Lachine : 10 \$
Non-résidents de Lachine : 15 \$



Fête des mères et fête des pères

Célébrons ensemble la fête des parents ! Que vous soyez mère, père, ou que vous ayez une mère ou un père, vous êtes les bienvenus pour partager avec nous des collations, des rafraîchissements et passer un bon moment !

MECREDI 13 MAI, de 14 h 00 à 15 h 00
Cafétéria
Coût :
Résidents de Lachine : 5 \$
Non-résidents de Lachine : 10 \$



Concert et chantons ensemble

VOIX DE JOIE : CHANTER POUR L'ESPRIT, LE CŒUR ET LA COMMUNAUTÉ

Venez assister à un concert animé et chanter avec nous ! Profitez d'une poignée de magnifiques morceaux originaux interprétés par Jennifer Gasoi, ainsi que de nombreux tubes connus que vous pourrez chanter en chœur. C'est le mélange parfait entre écoute et participation.

JEUDI 14 MAI, de 11 h À 12 h, Salon A
Résidents de Lachine : GRATUIT
Non-résidents de Lachine : GRATUIT

Cette activité est rendue possible grâce au financement de la Fondation Drummond.



Assemblée générale annuelle

Rejoignez-nous pour l'assemblée générale annuelle 2025-2026. Réfléchissons ensemble aux réalisations accomplies et discutons des projets futurs. Petit-déjeuner continental.

RSVP avant le vendredi 5 juin 2026.

VENREDI 12 JUIN, de 9h30 à 12h00, Salon C&D
Coût :
GRATUIT POUR TOUS - INSCRIPTION OBLIGATOIRE !

ACTIVITÉS INCLUSIVES

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



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

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

14 avril - 16 juin

Photo par: Myrialine Catule (Nouvelles D'ici)



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

30 avril, 14 mai, 28 mai, 11 juin, 25 juin

Pas de club le 16 avril

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



EN PERSONNE

RUCHE D'ART

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

Un VENDREDI sur deux

10h30 - 12h30

SALON A

10 avril, 24 avril (à la cafétéria), 8 mai, 22 mai (à la cafétéria), 5 juin, 19 juin

Veillez noter que la ruche d'art continuera d'être un groupe autonome dirigé par ses membres, à moins qu'un étudiant ne soit disponible !



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

SOUPES ET SANDWICHS

**DÉLICIEUSEMENT PLANIFIÉ,
PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉ : LA
PROGRAMMATION DES REPAS À
SA 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.

AVRIL



Le 14 avril
Soupe de pâtes
copieuse
Sandwich
Biscuit



21 avril
Soupe aux
légumes
Sandwich
Gâteau au citron



28 avril
Soupe au
potiron
Sandwich
Gâteau marbré

MAI



5 mai
Soupe à la tomate
Sandwich
Beignets glacés



Le 12 mai
Soupe aux pois
Sandwich
Biscuit double
chocolat



19 mai
Soupe aux
carottes et au
gingembre
Sandwich
Chocolatine



26 mai
Soupe au
brocoli
Sandwich
Biscuits à
l'avoine

JUIN



Le 2 juin
Soupe aux
légumes du
marché fermier
Sandwich
Profiteroles



Le 9 juin
Soupe aux
haricots et
légumes
Sandwich
Brownie



16 juin
Soupe au citron
et aux pois
chiches
Sandwich
Crème glacée

ACTIVITÉS PHYSIQUES

**VEUILLEZ NOTER LES SEMAINES
ET LES PRIX INDIQUÉS DANS LA
DESCRIPTION.**



EN PERSONNE AVEC JOHN

MOUVEMENT ET STABILITÉ (\$) 8 SEMAINES

Ce cours se déroule debout et met l'accent sur la mobilité, la force du bas du corps et l'équilibre. Les mouvements sont axés sur le transfert de poids en toute sécurité et la coordination du haut du corps. Nous utiliserons des chaises pour les étirements et comme aides à l'équilibre. Des poids peuvent être utilisés.

LUNDI, 9h00 - 9h45, SALON C

Du 13 avril au 15 juin

Pas de cours le 27 avril et 18 mai

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

Non-résidents de Lachine : 55 \$ pour 8 semaines, 13 \$ pour 1 cours

EN PERSONNE AVEC SUZANNE

PILATES, débutant (\$) 8 SEMAINES

Un cours comprenant des exercices de mobilité assis et debout pour améliorer la posture, la mobilité, les articulations et la force fonctionnelle.

LUNDI, 10h15 - 11h15, SALON C

Du 13 avril au 8 juin

Pas de cours le 18 mai

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

Non-résidents de Lachine : 55 \$ pour 8 semaines, 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

7 avril au 9 juin

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

Non-résidents de Lachine : 65 \$ pour 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 souplesse et le bien-être.

MARDI, 14h30 -15h30, SALON C

7 avril au 9 juin

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

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



EN PERSONNE AVEC SUZANNE

PILATES ÉQUILIBRE, débutant, (\$) 10 SEMAINES

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

MERCREDI, 10H10 - 11H10, SALON C

Du 8 avril au 10 juin

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

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



BOUGEZ

ACTIVITÉS PHYSIQUES

VEUILLEZ NOTER LES SEMAINES ET
LES PRIX INDICQUÉS 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 9 avril au 18 juin.

Pas de cours le 23 avril.

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

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



EN PERSONNE AVEC FLORENCE

TAI CHI, DÉBUTANT (\$) 10 SEMAINES

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

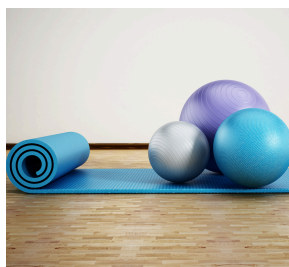
JEUDI, 10h10 - 11h10, SALON C

Du 9 avril au 18 juin.

Pas de cours le 23 avril.

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

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



EN PERSONNE AVEC FLORENCE

AÉROBIE, débutant-intermédiaire (\$) 10 SEMAINES

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

JEUDI, 11h10 - 12h10, SALON C

Du 9 avril au 18 juin.

Pas de cours le 23 avril.

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

Non-résidents de Lachine : 65 \$ pour 10 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 10 avril au 19 juin

Pas de cours les 24 avril, 22 mai et 12 juin.

Résidents de Lachine : 50 \$ pour 8 semaines, 8 \$ pour 1 cours.

Non-résidents de Lachine : 55 \$ pour 8 semaines, 13 \$ pour 1 cours.

ATELIERS ÉDUCATIFS

**TOUS CES
ATELIERS SONT
GRATUITS**



EN PERSONNE AVEC ERIC OUIMET, CFE, CHEF D'ENTREPRISE DEVENU EXPERT AGRÉÉ EN FRAUDE
SE PROTÉGER CONTRE LES ESCROQUERIES

Participez à cet atelier interactif et apprenez à reconnaître les escroqueries avant qu'elles ne se produisent. Gagnez en confiance et découvrez des stratégies simples et pratiques pour vous protéger contre les fraudeurs.

Langue : **anglais**

MERCREDI 8 AVRIL, 11H30 - 13H00, SALON A - ARNAQUES DE BASE

MERCREDI 15 AVRIL, 11H30 - 13H00, SALON C - ARNAQUES PLUS COMPLEXES



EN PERSONNE AVEC AVEC LE CHANTEUR/COMPOSITEUR ROB LUTES

ATELIER DE COMPOSITION POUR NOTRE 50E ANNIVERSAIRE

Cet atelier rassemble des auteurs-compositeurs afin de créer une chanson amusante célébrant le 50e anniversaire du Teapot, en transformant en musique les idées des participants sur ce que représente le Teapot. Sans règles absolues, l'accent est mis sur la créativité, la collaboration et les techniques pratiques qui aident à façonner ces idées en une chanson finie.

Langues : anglais et français (les participants doivent être bilingues, car tout ne sera pas traduit)

JEUDI 9 AVRIL, 10 H 30 À 12 H, CAFÉTÉRIA

Ce cours est financé par la Fondation Drummond.



EN PERSONNE AVEC MARTHA

SÉRIE PARTICIPANT À PARTICIPANT : BOOMERS ROCK!

Cette présentation fait partie de notre série Participant à Participant, dans laquelle les membres partagent leurs compétences et leurs passions. Ce cours est un moyen amusant et convivial d'apprendre de nouveaux pas, de rester actif et de nouer des liens avec les autres !

Un atelier avec une présentation PowerPoint de Martha Brooke explorant les changements politiques de l'après-guerre à travers le prisme du mouvement culturel d'avant-garde. Désillusionnée par la destruction causée par deux guerres mondiales, la menace d'une guerre nucléaire et la longue guerre froide, une génération rebelle a exprimé son renouveau et son espoir à travers l'art. La musique est devenue une force puissante qui les a aidés à passer d'une période d'incertitude à une vision de paix. La discussion est la bienvenue.

Langue : **ANGLAIS**

LUNDI LE 13 AVRIL, 10 h 30 - 12 h, SALON A



EN PERSONNE AVEC ERIC OUIMET, CFE, CHEF D'ENTREPRISE DEVENU EXPERT AGRÉÉ EN FRAUDE
SE PROTÉGER CONTRE LES ESCROQUERIES

Participez à cet atelier interactif et apprenez à reconnaître les escroqueries avant qu'elles ne se produisent. Gagnez en confiance et découvrez des stratégies simples et pratiques pour vous protéger contre les fraudeurs.

Langue : **français**

MERCREDI 22 AVRIL, 11 h 30 - 13 h, SALON A - ARNAQUES DE BASE

MERCREDI 29 AVRIL, 11 h 30 - 13 h, SALON A - ARNAQUES PLUS COMPLEXES

ATELIERS ÉDUCATIFS

**TOUS CES
ATELIERS SONT
GRATUITS**



EN PERSONNE AVEC TANIA

COMMUNAUTÉ MCGILL POUR L'APPRENTISSAGE TOUT AU LONG DE LA VIE : SÉRIE ON THE ROAD : NAVIGUER DANS LE CHANGEMENT AVEC COURAGE ET ATTENTION

On The Road vous offre des expériences d'apprentissage amusantes, captivantes et en personne. Animée par des conférenciers experts du McGill, chaque session propose des présentations et des discussions animées conçues spécialement pour vous !

Cette conférence captivante et propice à la réflexion s'ouvre sur une idée forte : parfois, les moments qui nous déstabilisent sont précisément ceux qui nous redirigent. L'intervenant explore la manière dont chacun d'entre nous réagit au changement, comment recadrer l'incertitude et comment cultiver une stabilité intérieure dans les moments difficiles. La session souligne également l'importance de l'entraide collective, de la communauté et du sentiment d'être vu et reconnu.

Langue : Anglais

JEUDI 30 AVRIL, DE 11H30 À 13H, VIEILLE BRASSERIE (2801, BOULEVARD SAINT-JOSEPH)



EN PERSONNE AVEC BRIAN

COMMUNAUTÉ MCGILL POUR L'APPRENTISSAGE TOUT AU LONG DE LA VIE : SÉRIE ON THE ROAD: APERÇU DE LA TURQUIE MODERNE : D'ISTANBUL À GÖBEKLI TEPE ET AU-DELÀ

On The Road vous offre des expériences d'apprentissage ludiques, captivantes et en présentiel. Animées par des conférenciers experts de McGill.

Entre 2009 et 2011, notre présentateur a vécu et travaillé en Turquie pour une agence des Nations Unies (ONU), d'abord en Anatolie du Sud-Est, puis à Ankara, avec de fréquents voyages à Istanbul et Izmir. S'appuyant sur ses expériences professionnelles et personnelles, il offre un aperçu de la société et de la culture turques.

Langue : anglais

MERCREDI 6 MAI, 11 h 30-13 h, salon A



EN PERSONNE AVEC HEATHER MITCHELL, LUMA HEALTH CONSULTING
MIEUX COMMUNIQUER AVEC LES MÉDECINS

MEILLEURES DISCUSSIONS AVEC LES MÉDECINS

Vous est-il déjà arrivé de quitter le cabinet médical sans avoir bien compris ce qui vous avait été dit ? Si oui, cet atelier peut vous aider à mieux collaborer avec votre médecin pour gérer votre santé.

Langue : anglais

MERCREDI 20 MAI, 11 h 30 - 13 h, salon a

Cet atelier est organisé en partenariat avec Alphabétisation Sans Limites.



EN PERSONNE AVEC PÉTER BLANCHETTE, CHERCHEUR AU 211 GRAND MONTRÉAL

211 GRAND MONTRÉAL

Venez découvrir le 211, un service d'information et d'orientation gratuit et confidentiel, disponible 7 jours sur 7, par téléphone, par clavardage ou en ligne. Le 211 vous met en contact avec près de 8 000 ressources communautaires qui offrent du soutien en plusieurs langues !

Langue: français

MERCREDI 27 MAI, 10H00 - 11H30 AM, SALON A

ACTIVITÉS DE BIEN-ÊTRE

**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.

LUNDIS,
11h30 - 12h30 Salon C
13 avril - 22 juin
(Cours en plein air le 22 juin)
Pas de cours le 6 avril et le 18 mai
Résidents de Lachine 10\$/10 semaines
Non-résidents de Lachine 15\$/10 semaines
Ce cours est financé par le Secrétariat aux relations avec les Québécois d'expression anglaise et CHSSN et Le Groove Salon



**EN PERSONNE AVEC ASHLEY
ART ET PLEINE CONSCIENCE**

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
Du 13 avril au 8 juin
Pas de cours le 6 avril et le 18 mai
Résidents de Lachine 25\$/8 semaines
Non-résidents de Lachine 30\$/8 semaines
Ce cours est financé par le 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
14 avril - 16 juin

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



**EN PERSONNE AVEC ANNIE
MARCHER POUR LE BIEN-ÊTRE**

Rejoignez notre groupe de marche ! Venez vous promener et discuter avec d'autres personnes ! Habillez-vous en conséquence, car nous serons à l'extérieur.

MERCREDIS,
11 h à 12 h À l'extérieur
Du 8 avril au 10 juin
Résidents de Lachine : 20 \$/10 semaines
Non-résidents de Lachine : 25 \$/10 semaines

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



**EN PERSONNE AVEC LESLEY
PARTICIPANT À PARTICIPANT: LA DANSE POUR LE BIEN-ÊTRE**

Cette activité s'inscrit dans le cadre de notre série Participant à participant, au cours de laquelle nos membres partagent leurs compétences et leurs passions. Viens bouger au rythme de la musique et découvre le pouvoir rassembleur de la danse! Améliore ton bien-être, fais le plein d'énergie et exprime ta personnalité à travers le mouvement.

MERCREDIS,
13 h 30 à 14 h 30
Salon C
Du 8 avril au 10 juin

Résidents de Lachine : 10 \$/10 semaines.
Non-résidents de Lachine : 15 \$/10 semaines.

Ce cours est financé par le Secrétariat aux relations avec les Québécois d'expression anglaise and CHSSN



**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.

VENDREDIS,
11h30 - 12h30
Salon C
Du 10 avril au 26 juin
(cours en plein air le 26 juin)
Pas de cours le 24 avril et le 22 mai.
Résidents de Lachine : 10 \$/10 semaines.
Non-résidents de Lachine : 15 \$/10 semaines.

Ce cours est financé par le Secrétariat aux relations avec les Québécois d'expression anglaise and CHSSN et Le Groove Salon

VOYAGES DE PRINTEMPS

VEUILLEZ NOTER QUE L'HEURE INDIQUÉE
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 REPRÉSENTENT LA
DISTANCE PARCOURUE À
PIED POUR LES VOYAGES.**



AVRIL



Mail Champlain 
Visite libre avec un bénévole ou un étudiant

Joignez-vous à nous pour une agréable virée de shopping! Venez découvrir plus de 120 boutiques et services aux Mail Champlain!

VENREDI 17 AVRIL

9 h 30 - 3 h 00

Coût :

Résidents de Lachine : 15 \$

Non-résidents de Lachine : 20 \$

Lieu : Mail Champlain, 2151 boul. Lapinière, Brossard (QC) J4W 1M3

AVRIL



BINGO 
Sortie Autonome- sans autobus

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 27 AVRIL

12 h 30 - 16 h 00

Coût : Jeux à vos frais

Emplacement : 2005,
rue Saint-Antoine



MAI



Festival des tulipes #1 
Visite libre avec un bénévole ou un étudiant

Épanouissez-vous de joie lors de notre sortie au Festival des tulipes ! Venez admirer les fleurs éclatantes entre amis !

Apportez votre lunch ou profitez des camions de cuisine de rue à proximité.

VENREDI 8 MAI

8 h 30 - 18 h 30

Coût :

Résidents de Lachine : 20\$

Non-résidents de Lachine : 25\$

Lieu : Parc des Commissaires au lac Dow.

MAI



Festival des tulipes #2 
Visite libre avec un bénévole ou un étudiant

Épanouissez-vous de joie lors de notre sortie au Festival des tulipes ! Venez admirer les fleurs éclatantes entre amis !

Apportez votre lunch ou profitez des camions de cuisine de rue à proximité.

VENREDI 15 MAI

8 h 30 - 18 h 30

Coût :


Résidents de Lachine : 20 \$

Non-résidents de Lachine : 25\$

Lieu : Parc des Commissaires au lac Dow.

JUIN



Intermiel 
Réservation avec un bénévole

Profitez d'une visite guidée qui vous fera découvrir le monde fascinant des abeilles et de la production de miel. Après la visite, prenez le temps d'explorer la charmante boutique qui regorge de délicieux miels, de produits faits maison et de spécialités locales uniques.

Une journée amusante, relaxante et éducative, avec une petite douceur à ramener à la maison !

VENREDI 5 juin

12 h 30 à 17 h 45

Coût :


Résidents de Lachine : 30 \$

Non-résidents de Lachine : 35 \$

Emplacement: 10291 Rang de la Fresnière, Mirabel, QC J7N 3M3

JUIN



Vignoble 
Réservation avec un bénévole ou un étudiant

Découvrez des saveurs exceptionnelles du Québec en visitant le Domaine De Lavoie. Un verre de vin ou de cidre à la main, profitez de nos 23 hectares de terrain et de notre terrasse pour une expérience agréable. Vous dégusterez 4 produits choisis par le vigneron et explorerez la boutique après !

Apportez votre propre déjeuner à emporter pour en profiter !

VENREDI 26 JUIN

11 h 00 à 16 h 15

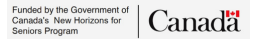
Coût :

Résidents de Lachine: 25\$

Non-résidents de Lachine : 30\$

Emplacement : Domaine De Lavoie - Vignoble et cidrerie

MERCI À NOS SUPPORTERS !



CENTRE LA THÉIÈRE 50+
2901 BOUL. ST-JOSEPH
LACHINE, QC H8S 4B7
514-637-5627
TEAPOT@THETEAPOT.ORG
MÉDIAS SOCIAUX: @THETEAPOT50

