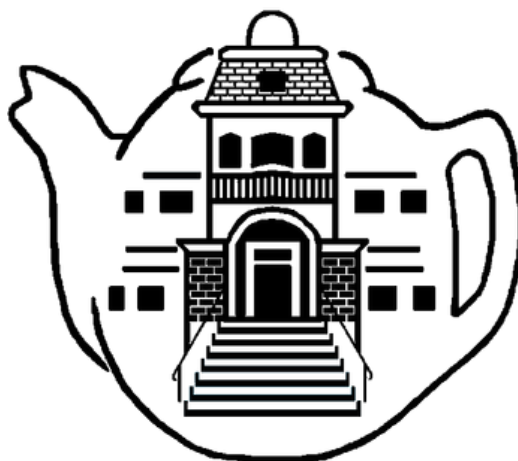


CENTRE LA THÉIÈRE 50+

LA FEUILLE DE THÉ

SEPTEMBRE-OCT-NOV-DÉC 2026



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

514-637-5627 | teapot@theteapot.org

Réseaux sociaux: @theteapot50

Lundi au vendredi : 9 h00 - 15h30 | Vendredi après-midi : La réception et les lignes téléphoniques sont fermées à partir de 12h00.



DANS CET ÉDITION

- 02** ORGANISATION
- 03** LES MISES À JOUR DE LA THÉIÈRE
- 04** 50^{ÈME} GALA ET INITIATIVES DE COLLECTE DE FONDS
- 06** BÉNÉVOLAT
- 07** SERVICES
- 09** ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX
- 10** ACTIVITÉS INCLUSIVES ET PROGRAMMATION DES REPAS
- 12** ACTIVITÉS PHYSIQUES
- 14** ATELIERS ÉDUCATIFS
- 16** ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE
- 18** 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
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 DE LA THÉIÈRE



Inscription aux activités d'automne!

Les inscriptions de la phase 1 pour les résidents de Lachine aura lieu **le mercredi 2 SEPTEMBRE, de 9h30 à 15h30** au SALON C, selon le principe du premier arrivé, premier servi.

Les inscriptions de la phase 2 pour les participants non-résidents de Lachine aura lieu le **vendredi 4 SEPTEMBRE, de 9h30 à 15h30** au SALON A, selon le principe du premier arrivé, premier servi.

À compter du jeudi 27 août, les réservations de rendez-vous téléphoniques pour les deux phases peuvent être effectuées à partir de 9h30 – si vous ne pouvez pas vous présenter à l'inscription en personne et que vous répondez aux critères d'un rendez-vous téléphonique.

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



Nouveaux programmes cet automne !

Une nouvelle passionnante concernant notre programme d'automne ! Découvrez les activités, nouvelles ou déjà connues, qui vous attendent cette saison :

- **Groupe de cribbage peer to peer** : Les mercredis, de 13 h à 16 h
- **Cours de Pilates barre avec Danae** : Les vendredis, de 13 h 30 à 14 h 30 (De retour à la demande générale !)
- **Boogie pour les cerveaux** : Le cours du vendredi est en cours ; la date d'un deuxième cours sera MARDI !



Boutique Friperie

Découvrez notre collection de bijoux, vêtements, accessoires et sacs, tous à seulement 2 \$, avec des articles spéciaux à 5 \$. Nos bénévoles sympathiques sont à votre disposition **tous les lundis et mercredis de 9h30 à 12h**. De plus, nous acceptons volontiers les dons de vêtements pour soutenir notre cause.

Magasinez avec nous et faites la différence dès aujourd'hui !



Fermetures du centre

Veuillez prendre note de nos dates de fermeture pour la saison à venir :

- Lundi le 7 SEPTEMBRE, nous sommes fermés pour la fête du travail.
- Lundi 13 octobre, nous sommes fermés pour l'Action de grâce.

Nous serons **également fermés à partir de l'après-midi du 19 décembre** et prendrons une pause bien méritée pour le Temps des fêtes **à partir du 22 décembre**, pour revenir dans la nouvelle année le **lundi 4 janvier**.

Nous vous souhaitons tous un merveilleux temps des Fêtes, rempli de repos et de moments doux. !

GALA DU 50E ANNIVERSAIRE

Célébrez avec nous les 50 ans de La Théière !

Joignez-vous à nous pour une soirée exceptionnelle avec des discours inspirants, des présentations spéciales, un délicieux buffet et un bar payant.

Date : le vendredi 6 novembre 2026 de 15 h à 19 h

Coût : Gratuit (175 places disponibles par tirage au sort)

Comment fonctionne la loterie :

Période d'inscription : du mardi 8 septembre au jeudi 8 octobre 2026 via un formulaire Google

- Téléphone : 514 637 5627 ou en personne à notre réception (disponible pour les personnes n'ayant pas d'accès à l'Internet).
- **1 inscription par personne.** Les participants peuvent également inscrire 1 membre de leur famille vivant à la même adresse (aucune inscription pour les amis ou des tiers).

Politique importante pour les participants

Conformément à nos statuts, tous les participants au gala doivent être inscrits depuis le 6 août 2026 (au moins 3 mois avant l'événement).

Sélection et notification

Après la clôture des inscriptions, 175 participants seront choisis au hasard. Les gagnants seront avisés par courriel ou par téléphone.

Notez cette date dans votre calendrier : nous avons hâte de célébrer avec vous un demi-siècle de vie communautaire !



COLLECTE DE FONDS

50E CAMPAGNE

50 ANS DE FORCE, POUR NOTRE COMMUNAUTÉ

Depuis plus de 50 ans, La Théière est un organisme de confiance et reconnu qui soutient la communauté des 50 ans et plus de Lachine. Cette année, nous célébrons avec fierté cinq décennies d'impact significatif, au cours desquelles nous avons permis à nos participants de vivre pleinement, de rester en contact et d'avoir accès aux services qu'ils méritent. Pour souligner cet étape incroyable, nous lançons notre campagne du 50e anniversaire afin d'assurer la croissance, l'innovation et le service continu de La Théière auprès de notre communauté pour les 50 prochaines années.

Façons de faire un don :

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

Autres façons de soutenir notre mission :

- Magasinez dans notre boutique
- Achetez des billets moitié-moitié ou des billets pour notre tirage au sort de tableaux
- Venez visiter et profiter de notre café

Date limite pour faire un don à la campagne : le lundi 2 novembre 2026



MOITIÉ-MOITIÉ POUR LE 50E !

Célébrez 50 ans de communauté avec le tirage au sort moitié-moitié du 50e anniversaire de La Théière !

Ouvert au public du 31 août au 30 octobre, ce tirage spécial soutient directement la campagne du 50e anniversaire de La Théière, contribuant ainsi à assurer cinq décennies supplémentaires d'autonomisation et de connexion des adultes de plus de 50 ans dans notre communauté.

Prix des billets :

- 2 billets à 5 dollars
- 5 billets à 10 dollars

Tentez votre chance et gagnez la moitié de la cagnotte tout en soutenant une bonne cause ! Vous pouvez acheter vos billets facilement en ligne sur le site Web de La Théière ou directement au centre.

Achetez vos billets dès aujourd'hui et aidez-nous à célébrer cet événement marquant !



**NUMÉRISEZ LE CODE QR POUR
ACHETER VOS BILLETS !**



TIRAGE MENSUELLE DE TABLEAUX

Célébrez notre 50e anniversaire en participant à notre tirage mensuel de peinture !

De magnifiques tableaux seront exposés au centre, et une œuvre sera tirée au sort chaque mois. Ces toiles nous ont été généreusement offertes par Normand Lemaire à la mémoire de son épouse, notre regrettée membre Francine Lemaire Ouellette – une artiste passionnée dont l'œuvre a magnifiquement immortalisé la nature et les paysages de Lachine. En participant, vous nous aidez à célébrer 50 ans de communauté tout en honorant l'héritage créatif de Francine.

** Veuillez noter : la photo de décembre a été donnée et ne fait pas partie de la collection de Francine.*

Billets de tombola :

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

Les billets peuvent être achetés au centre de La Théière ou en ligne sur notre site web.

Le gagnant sera annoncé à la fin de chaque mois et mentionné dans la lettre d'information. Les recettes serviront à financer notre campagne du 50e anniversaire et nous permettront de continuer à tisser des liens solides au sein de notre communauté. Merci de votre appui et bonne chance !

**SEPTEMBRE:
UNE JOURNÉE D'AUTOMNE
DANS LES CHAMPS**



**OCTOBRE:
UNE NUIT EN FORÊT**



***NOVEMBRE ET DÉCEMBRE :
ROSE DE NOËL**



BÉNÉVOLAT

CONNECTEZ-VOUS À VOTRE COMMUNAUTÉ : IMPLIQUEZ-VOUS!

NUMÉRISEZ 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



Mes parents ont inculqué à leurs enfants l'idée que s'investir pour la communauté était un devoir. C'est ainsi que mes frères et sœurs et moi avons grandi en faisant du bénévolat. Lorsque je suis devenu membre de La Théière il y a plus de 20 ans, j'ai commencé à m'investir à différents titres. Actuellement, je prépare des scones une fois par semaine, afin que les membres, le personnel et les visiteurs puissent déguster une collation fraîche, saine et délicieuse avec leur thé ou leur café. Cela me procure un immense plaisir d'offrir ce service.

-Balbir Sandhu, participante et bénévole depuis 2005

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

rebeccab@theteapot.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).



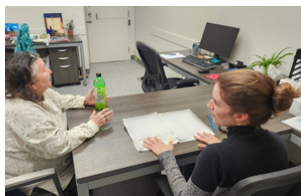
Soins des pieds (\$)

Bénéficiez de soins podologiques certifiés prodigués par des infirmières attentionnées.

- En clinique (La Théière) : Nouveaux clients 45 \$-50 \$ | Suivis 40 \$-45 \$. Tél. : (514) 637-5627. **N'oubliez pas d'apporter votre serviette !**
- À domicile : 50 \$-60 \$. Appelez Sonia au (450) 692-0037.

(Des rabais s'appliquent pour les résidents de Lachine; le tarif de nouveau client s'applique après 6 mois d'inactivité).

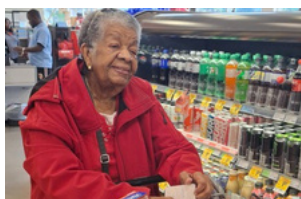
- **Paiement en comptant préféré**



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.

Ce service est rendu possible grâce au financement de 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



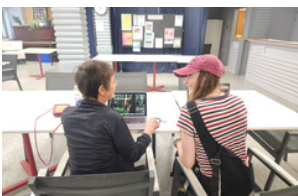
jackiec@theteapot.org

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.



Rejoignez-nous pour une matinée exceptionnelle afin de découvrir les ressources de Lachine !

DATE : À confirmer

- Nombre maximum de participants à la visite en bus : 20 places
- dîner inclus *gratuit*

À quoi s'attendre :

- Une visite guidée des ressources locales destinées aux adultes de 50 ans et plus
- Informations sur la communauté
- Découvrez les services et les programmes proposés par La Théière

Appelez-nous pour plus d'informations : (514) 637-5627

SERVICES PARTENAIRES

Animo Lachine



Services de garde d'animaux proposés : tarif spécial pour les participants de La Théière !
Pour plus d'informations, contactez Animo directement : (514) 639-3080 |
lachine@animoetc.com



GASO: Groupe de soutien aux aidants (groupe anglophone)

Mercredi 16 septembre, 13 h 30 à 15 h 30

Mercredi 21 octobre, 13 h 30 à 15 h 30

Mercredi 18 novembre, 13 h 30 à 15 h 30

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 SPÉCIAUX



VISITEZ NOTRE SITE WEB :

[HTTPS://BIT.LY/TEAPOT-ACTIVITIES](https://bit.ly/teapot-activities)**OU PRENEZ-EN UN À NOTRE RÉCEPTION !**

Concert : venez chanter avec nous !

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

Joignez-vous à nous pour un concert entraînant et karaoké ! Profitez de quelques magnifiques compositions originales de Jennifer Gasoi, ainsi que de nombreux classiques à chanter en chœur. Un moment parfait pour écouter et participer.

MERCREDI LE 23 SEPTEMBRE, 11H00-12H00

SALON A

Coût : GRATUIT

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



Déjeuner de l'Action de grâce

Venez célébrer avec nous la saison de la gratitude autour d'un délicieux repas et en bonne compagnie ! Retrouvons-nous pour partager un repas et savourer les joies simples de la convivialité et du lien social.

MERCREDI 7 OCTOBRE, 11 H 30 - 13 H 00, SALON C

COÛT:

LACHINE RÉSIDENTS : 15 \$

NON-LACHINE RÉSIDANTS : 20 \$



Fête d'anniversaire !

Célébrons tous les anniversaires... ensemble ! Rejoignez-nous pour un après-midi spécial dédié à tous nos membres, quelle que soit la date de votre anniversaire. Venez profiter d'un gâteau, de rafraîchissements, de musique, de jeux et d'une ambiance conviviale pour fêter une nouvelle année d'amitié, de rires et de vie en communauté.

MARDI 24 NOVEMBRE, DE 14H À 15H30

CAFÉTÉRIA

COÛT : GRATUIT



Célébrons les fêtes

Fêtons les fêtes ensemble ! Joignez-vous à nous pour un repas festif, de la musique, des rires et de la bonne humeur, pour terminer l'année dans la chaleur, la joie et la convivialité.

MERCREDI 9 DÉCEMBRE, DE 11 H 30 À 14 H 30

COÛT DU SALON C + D :

LACHINE RÉSIDENTS : 20 \$

NON-LACHINE RÉSIDANTS : 25 \$

ACTIVITÉS INCLUSIVES

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



EN PERSONNE

CROCHETS ET AIGUILLES

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

LUNDI

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

du 16 SEPTEMBRE – 1 décembre

Photo par: Myriam Catule (Nouvelles D'ici)



EN PERSONNE

CLUB MATINAL

Un espace accueillant pour discuter avec de nouveaux et anciens amis tout en partageant un déjeuner continental.

Un JEUDI sur deux

9h30 – 11h00

Cafétéria

24 septembre, 8 octobre, 22 octobre, 5 novembre, 19 novembre et 3 décembre, 17 décembre
10 septembre : annulé

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



EN PERSONNE

RUCE D'ART

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

Un VENDREDI sur deux

10h30 – 12h30

SALON A

18 SEPTEMBRE, 2 octobre, 16 octobre, 30 octobre, 13 novembre, 27 novembre, 11 décembre

Ruche D'art sera animé par les membres lorsque les étudiants ne seront pas disponibles pour animer !



EN PERSONNE

JEUX DE SOCIÉTÉ

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

VENDREDI

9h00 – 12h00

Cafétéria

En cours



EN PERSONNE

CAFÉ LIBRE

La Thèière est votre troisième lieu — un espace chaleureux, en dehors de la maison et du travail, où vous pouvez venir prendre un café, savourer un scone, discuter avec des amis ou simplement profiter d'un moment de détente.

EN SEMAINE

9 h 30 à 15 h

Cafétéria

En continu

SOUPES ET SANDWICHS

**DÉLICIEUSEMENT PLANIFIÉ,
PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉ : LA
PROGRAMMATION DES REPAS À SON
MEILLEUR**

Savourez un sandwich classique et une soupe savoureuse tout en jasant avec des amis.

MARDIS, 12h00 - 13h00, Cafétéria : 5 \$ par repas, à payer à l'arrivée

Appelez dès mercredi pour réserver VOTRE place.

Les participants ne peuvent inscrire qu'UNE AUTRE PERSONNE.

*****Les desserts peuvent varier selon les promotions hebdomadaires à l'épicerie.*****

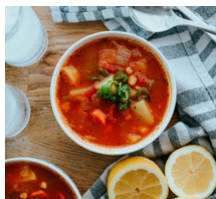
SEPTEMBRE



15 septembre
Soupe aux pois
Sandwich
Crème glacée



22 septembre
Sandwich à la soupe
au chou-fleur
Pantoufles aux
pommes



29 septembre
Soupe de
nouilles et
légumes
Sandwich
Biscuits

OCTOBRE

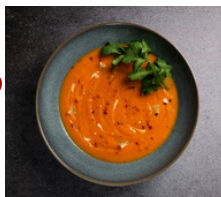


6 octobre
Soupe de
mariage
italienne
Sandwich roulé
suisse

JOYEUX ACTION DE GRÂCE !



13 octobre
Soupe de courge
butternut et de
cidre Sandwich
Tarte aux pommes



20 octobre
Soupe tomate-
courgette
Sandwich
Gâteau au citron



27 octobre
Soupe aux
carottes
Sandwich
Bonbons
d'Halloween !

NOVEMBRE



3 novembre
Soupe de
pommes de terre
au cheddar
Sandwich Brioche
à la cannelle



10 novembre
Soupe de pois
chiches
sandwich
brownie



17 novembre
Soupe de
brocoli
Sandwich
Tarte aux fruits

Mettez un
déguisement
pour
Halloween !

BOUGEZ

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, incluant, 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 - 9:45, SALON C

du 14 SEPTEMBRE au 23 novembre

Pas de cours le 7 septembre et 12 octobre

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, 10h00 - 11h00, SALON C

du 14 SEPTEMBRE au 23 novembre

Pas de cours le 7 octobre et 12 octobre

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

Du 8 SEPTEMBRE au 10 novembre

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 souplesse et le bien-être.

MARDI, 14h30 -15h30, SALON C

Du 8 SEPTEMBRE au 10 novembre

EN PERSONNE AVEC SUZANNE

PILATES ÉQUILIBRE, débutant, (\$)

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

MERCREDI, 10H10 - 11H10, SALON C

Du 9 SEPTEMBRE au 18 novembre

pas de cours le 7 octobre

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**

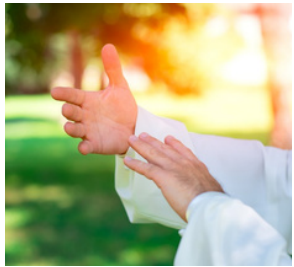


EN PERSONNE AVEC SUZANNE

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
Du 10 SEPTEMBRE au 19 novembre
Pas de cours le 12 novembre



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, 10h10 - 11h10, SALON C
Du 10 SEPTEMBRE au 19 novembre
Pas de cours le 12 novembre



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, 11h15 - 12h15, SALON C
Du 10 SEPTEMBRE au 19 novembre
Pas de cours le 12 novembre



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
Du 11 SEPTEMBRE au 27 novembre
Pas de cours le 6 novembre et 13 novembre



EN PERSONNE AVEC DANAE

PILATES BARRE, débutant-intermédiaire (\$)

Intègre des mouvements destinés à renforcer et à augmenter la masse musculaire, à améliorer l'alignement du corps et à développer la conscience corporelle.

VENDREDI, 13h30-14h30, SALON D
Du 11 septembre au 27 novembre
Pas de cours le 6 novembre et 13 novembre

ATELIERS ÉDUCATIFS

**TOUS LES
ATELIERS SONT
GRATUITS**



EN PERSONNE AVEC DULCY

MISE EN FORME À L'ÂGE D'OR

Participez à notre atelier de remise en forme sans quitter votre siège grâce à ce cours de fitness et de tonification sur chaise. En utilisant uniquement le poids de votre corps comme résistance, vous effectuerez des exercices fonctionnels à faible impact, conçus pour sculpter vos muscles, améliorer votre posture et renforcer votre mobilité générale.

JEUDI 10 SEPTEMBRE, DE 13 H 30 À 14 H 30, SALON D



EN PERSONNE AVEC CONNECTED CANADIANS ET SUZANNE BONN, COORDINATRICE DU PROGRAMME « DES AÎNÉS ET NUMÉRIQUE » AU L'ALPHABÉTISATION SANS LIMITES

MUSIQUE ET TECHNOLOGIE

Les participants découvriront des outils et des applications musicales pour trouver, écouter et partager de la musique en ligne.

Langue : Anglais

JEUDI 24 SEPTEMBRE, DE 13 H 30 À 15 H 30, SALON A

En collaboration avec L'alphabétisation sans limites



EN PERSONNE AVEC MARTHA, PARTICIPANTE AU PROGRAMME DE LA THÉIÈRE

SÉRIE ENTRE PAIRS : LES BOOMERS, 2E PARTIE

LES BOOMERS REVISITENT LES TOURNÉES DE JAZZ ET LE DELTA BLUES

Cette présentation fait partie de notre Série entre pairs, où les membres partagent leurs compétences et leurs passions. Cette présentation s'inscrit dans le cadre de notre série « Peer-to-Peer », au cours de laquelle nos membres partagent leurs compétences et leurs passions. Venez vous joindre à nous pour découvrir l'histoire de la Seconde Guerre mondiale, période durant laquelle les États-Unis ont étendu leur influence par le biais de la musique, en envoyant des « ambassadeurs du jazz » tels que Dizzy Gillespie, Louis Armstrong et Ella Fitzgerald en tournée internationale pendant la Guerre froide. Parallèlement, les musiciens afro-américains ont fait découvrir le Delta Blues et le Boogie-Woogie du Sud aux villes du Nord lors de la Grande Migration. Leur musique a inspiré des groupes britanniques, dont le retour en Amérique du Nord lors de la « British Invasion » a contribué à déclencher la révolution du rock'n'roll des années 1960.

Langue : Anglais

TUESDAY, SEPTEMBER 29, DE 10:30 - 12:00 PM, SALON A



EN PERSONNE AVEC TAMARA PEEL

ATELIER SUR LE LOGEMENT : CONNAISSEZ VOS DROITS AU QUÉBEC : L'INFORMATION AU SERVICE DE VOTRE AUTONOMIE

Connaissez-vous vos droits en tant qu'aîné vivant au Québec? Cet atelier interactif vous fournira des renseignements essentiels sur vos droits et les protections qui vous sont offertes, notamment en ce qui concerne les baux, les augmentations de loyer et les règles entourant les évictions.

Langue : Bilingue

MECREDI, 14 OCTOBRE, 13H30 - 15H30, SALON A

ATELIERS ÉDUCATIFS

**TOUS LES
ATELIERS SONT
GRATUITS**

EN PERSONNE AVEC IOANA PRICOP, SPÉCIALISTE DES SERVICES AUX CITOYENS AU SERVICE CANADA

SÉCURITÉ DE LA VIEILLESSE : OBTENEZ LES RÉPONSES QU'IL VOUS FAUT!

Rejoignez une représentante de Service Canada pour une présentation informative sur le programme de la Sécurité de la vieillesse (SV). Apprenez-en davantage sur les critères d'admissibilité à la SV ainsi que sur le Supplément de revenu garanti (SRG), destiné aux aînés à faible revenu.

Vous aurez également l'occasion de poser vos questions et d'obtenir des renseignements fiables directement auprès de Service Canada afin de mieux comprendre les prestations auxquelles vous pourriez avoir droit.

Langue : Bilingue

JEUDI 29 OCTOBRE, DE 13 H 30 À 15 H, SALON A

EN PERSONNE AVEC CLINIQUE LOBE LACHINE, MS. JULIE DESFOSSÉS, - MÉDECINS ORL, AUDIOLOGISTES, AUDIOPROTHÉSISTES

ATELIER SUR LA SANTÉ AUDITIVE AVEC LOBE

Découvrez l'importance d'une bonne santé auditive et apprenez à reconnaître les signes, les causes et les conséquences de la perte auditive. Cette conférence abordera également le rôle des professionnels de la santé auditive, les technologies auditives, les programmes gouvernementaux et les assurances, ainsi que les solutions offertes aux personnes vivant avec une perte auditive.

Langue : Français

JEUDI 12 NOVEMBRE, DE 13 H 30 À 15 H, 2801 BOUL ST JOSEPH, VIEILLE BRASSERIE

EN PERSONNE AVEC CONNECTED CANADIANS ET SUZANNE BONN, COORDINATRICE DU PROGRAMME « DES AÎNÉS ET NUMÉRIQUE » À L'ALPHABÉTISATION SANS LIMITES

PRÉPARER VOTRE VIE NUMÉRIQUE POUR LA FIN DE VIE

Les participants apprendront à préparer leurs comptes numériques pour la fin de vie, notamment en désignant des contacts de succession, en transformant des comptes en comptes commémoratifs et en suivant les meilleures pratiques pour sécuriser les documents et les renseignements personnels.

Langue : Anglais

JEUDI 26 NOVEMBRE, DE 13 H 30 À 15 H 30, SALON A

En collaboration avec L'alphabétisation sans limites



EN PERSONNE AVEC JEAN-ERIC TRUDEAU (CONSEILLÉ EN PRÉARRANGEMENTS CHEZ YVES LÉGARÉ)

PLANIFICATION FUNÉRAIRE: DÉBUSQUER PLUSIEURS MYTHES TENACES SUR LE MILIEU FUNÉRAIRE

Cette présentation va démystifier plusieurs idées reçues tenaces concernant le secteur funéraire et expliquer la réalité actuelle de ce secteur en 2026. Un notaire ou un expert-comptable pourrait se joindre à nous en tant que co-intervenant (à confirmer).

Langue : Anglais

VENDREDI LE 4 DÉCEMBRE, DE 13 H 30 À 15 H 30, SALON D

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.

MARDIS, de 11 h 30 à 12 h 30

Salon C

Du 8 septembre au 24 novembre

Lachine résidants : 15 \$

Non-Lachine résidants : 20 \$

Cette course est faite 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.

MERCREDIS,

11h00 - 12h00 Extérieur

Du 9 septembre au 25 novembre

Lachine résidants 25 \$

Non-Lachine résidants 30 \$

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

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



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

Du 8 septembre au 10 novembre

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



EN PERSONNE AVEC LESLEY

PAIR À PAIR : DÂNSER POUR LE BIEN-ÊTRE

Cette activité fait partie de notre série « Entre pairs », où les membres partagent leurs compétences et leurs passions. Découvrez le pouvoir transformateur de la danse, améliorez votre bien-être mental et affirmez votre individualité par le mouvement et la musique.

MERCREDIS,

13h30 - 14h30 Salon C

Du 9 septembre au 2 décembre.

Pas de cours les 7 octobre et 9 décembre.

Lachine résidants 15 \$

Non-Lachine résidants 20 \$

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

ACTIVITÉS DE BIEN-ÊTRE



EN PERSONNE AVEC JENNIFER

THOMAS MORE

Thème : LAURÉATS DU PRIX NOBEL – Paix, Prose et Poésie. Vous êtes-vous déjà demandé ce qu'il faut pour remporter un prix Nobel ? Joignez-vous à nous pour explorer les prix Nobel de la paix et de la littérature de 1901 à nos jours. À travers les histoires de lauréats remarquables, leurs écrits, leurs biographies et leurs discours de remerciement, nous découvrirons l'impact de leur œuvre et la signification de l'une des distinctions les plus prestigieuses au monde.

Langue : Anglais

JEUDIS,

10h00 – 11h30 SALON D

Du 1er octobre au 10 décembre.

Pas de cours le 12 novembre.

Lachine Résidents : 35 \$/ 10 semaines

Non-Lachine Résidents : 40 \$/ 10 semaines



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.

VENDREDIS,

13h30 – 15h00, Cafétéria

11 septembre – 4 décembre

Lachine résidents 30 \$

Non-Lachine résidents 35 \$

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

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



EN PERSONNE AVEC LES ÉTUDIANTS

CAFÉ TECHNIQUE

Vous avez une petite question technique ? Venez nous rendre visite aux dates indiquées ci-dessous pour prendre un café et obtenir des réponses auprès de nos étudiants !

Appelez pour réserver votre place dès lundi : nous pouvons accueillir jusqu'à 10 participants par semaine.

JEUDIS,

13H30-15H00, CAFÉTÉRIA

10 septembre – 26 novembre



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,

11 h 30 – 12 h 30 Salon C

Du 18 septembre au 18 décembre.

Pas de cours les 6 et 13 novembre.

Lachine Résidents : 15 \$

Non-Lachine résidents : 20 \$

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

VOYAGES D'AUTOMNE

VEUILLEZ NOTER QUE L'HEURE INDIQUÉE DANS LA FEUILLE DE THÉ EST L'HEURE **VOUS SEREZ À LA THÉIÈRE.**
LE DÉPART EST TOUJOURS RETARDÉ DE 30 MINUTES AFIN DE LAISSER UN DÉLAI AUX PARTICIPANTS À LEUR ARRIVÉE.

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

1 pied = MINIMUM
2 pieds = MOYEN
3 pieds = ÉLEVÉ

SEPTEMBRE



VIGNOBLE
Animation réalisée par un bénévole/étudiant

Joignez-vous à nous pour un après-midi de détente dans un magnifique vignoble local ! Profitez d'une dégustation commentée de 4 vins à votre rythme. Savourez l'expérience, explorez le domaine et découvrez la boutique. Une sortie idéale pour passer du bon temps en bonne compagnie et déguster des vins locaux, beau temps, mauvais temps ! Apportez un lunch à emporter.

VENDREDI 11 SEPTEMBRE

11 h à 16 h
Coût :
Lachine résidents : 35\$
non-Lachine résidents : 40\$
Emplacement : Vignoble Côte de Vaudreuil | Légende vivante

SEPTEMBRE



CUEILLETTE DE POMMES
Réservation avec bénévole

Rejoignez-nous pour passer une journée agréable au Verger Labonté. Venez cueillir vous-mêmes vos pommes bio dans un magnifique verger proposant de nombreuses variétés, toutes cultivées selon des pratiques agricoles durables. Vous recevrez un sac de 4 lb à emporter chez vous !

VENDREDI 18 SEPTEMBRE

10 h 30 à 16 h
Coût :
Lachine résidents : 35\$
Non-Lachine résidents : 40\$
Emplacement : Verger Labonté, Notre-Dame-de-l'Île-Perrot

SEPTEMBRE



MARCHÉ 440
PROMENADE LIBRE AVEC UN BÉNÉVOLE

Passez la journée à explorer le dynamique Marché 440! Découvrez une grande variété de boutiques spécialisées offrant des fruits et légumes frais, des fromages artisanaux, des produits de boulangerie, des viandes, des fruits de mer, des produits gourmets, des fleurs et bien plus encore. Profitez d'un dîner dans l'un des nombreux cafés ou restaurants du marché, ou apportez votre propre repas. Une sortie idéale pour les amateurs de bonne cuisine et tous ceux qui aiment flâner et faire de belles découvertes!

VENDREDI 25 SEPTEMBRE

9 h 30 à 14 h
Coût :
Lachine résidents : 15\$
Non-Lachine résidents : 20\$
Lieu : 3535 Autoroute Jean-Noël-Lavoie ouest, Laval, QC H7P 5G9

OCTOBRE



TREMBLANT
PROMENADE LIBRE AVEC UN BÉNÉVOLE OU UN ÉTUDIANT

Laissez-vous émerveiller par la beauté de l'automne lors d'une journée à Mont-Tremblant ! Promenez-vous dans le charmant village piétonnier, admirez les couleurs automnales à couper le souffle, explorez les boutiques uniques ou détendez-vous simplement avec une boisson chaude en profitant de l'air frais de l'automne. Apportez votre propre pique-nique ou achetez de quoi manger au village !

VENDREDI 9 OCTOBRE

8 h 30 à 17 h Coût :
Lachine Résidents : 20 \$
Non-Lachine résidents : 25 \$
Emplacement : Mont-Tremblant-Village

OCTOBRE



DÎNER ENSEMBLE
Avec un bénévole ou un étudiant

Le Vieux Four Manago est réputé pour son ambiance chaleureuse et sa délicieuse cuisine d'inspiration italienne. Ce restaurant très apprécié des habitants propose des plats pour tous les goûts, des pâtes fraîches et des pizzas aux plats copieux en passant par les desserts maison.

****Si vous souhaitez nous retrouver sur place sans prendre le bus, vous devez nous en informer, car nous devons modifier la réservation. ****

VENDREDI 23 OCTOBRE

11 h 00 - 16h00
Coût :
Lachine résidents : 15 \$
Non-Lachine résidents : 20\$
Emplacement: 3636 Saint-Charles Blvd, Kirkland, Quebec H9H 4P8

NOVEMBRE



BINGO
Voyage autonome - sans autobus - sans personnel

Prêt pour l'aventure ? Ce voyage promet des moments de rire, de divertissement et de belles surprises ! Que vous soyez un joueur chevronné ou un débutant, le BINGO vous réserve bien des surprises. Créons des souvenirs inoubliables et qui sait, peut-être qu'on va gagner le gros lot !

Aucun transport ne sera assuré ! Rendez-vous à la salle de bingo à 12 h 40 !

LUNDI 23 NOVEMBRE

12h30 - 16h00 Coût : Jeux à votre charge
Emplacement : 2005, rue Saint-Antoine

MERCI À NOS PARTENAIRES!



CENTRE LA THÉIÈRE 50+

2901 BOUL. ST-JOSEPH

LACHINE, QC H8S 4B7

514-637-5627

TEAPOT@THETEAPOT.ORG

MÉDIAS SOCIAUX: @THETEAPOT50

