



« *Plus ouverte que jamais* »

Programmation Automne 2020



INSCRIPTIONS SUR PLACE - En fonction des activités

930, rue St-Jacques, Longueuil, QC J4H 3E2

Téléphone : 450-670-5268

Site Web : www.maisonlereveil.ca

Courriel : reception@maisonlereveil.ca

Notre mission auprès des aînés



Le centre communautaire **La Maison Le Réveil** est un organisme à but non lucratif. Fondé par monsieur Alfred Nolet et son équipe, il fut incorporé en 1980. Cette ancienne école primaire fut

transformée progressivement au fil des années en un complexe multi fonctionnel offrant des activités de loisir dédiées aux personnes de 50 ans et plus.

La mission de La Maison Le Réveil est de contrer l'isolement social en offrant, aux personnes de 50 ans et plus, des activités et services favorisant le mieux-être de la personne, l'implication sociale et le développement des compétences, des habiletés et de la créativité.

La maison est administrée par une direction générale sous la supervision d'un Conseil d'administration. Le fonctionnement au quotidien repose sur l'implication bénévole de ses membres aidés par quelques employés réguliers. La Ville de Longueuil est propriétaire de l'édifice et supporte les réparations majeures.

ENGAGEZ VOUS
POUR **NOS AÎNÉS**

longueuil

Visitez régulièrement notre site : www.maisonlereveil.ca

TABLE DES MATIÈRES

Table des matières

Mot de la directrice générale	4
Directives particulières – COVID-19	5
Renseignements généraux.....	6
FORMATIONS	10
Cours d'anglais	10
Cours individuel de tablette électronique.....	11
LOISIRS	12
Bridge - Club de bridge de Longueuil – EN LIGNE.....	12
Mandalas et autres coloriages	12
Mandolines et Guitares Cadence	12
SPORTS	13
Aéroforme	13
Billard et Snooker récréatif seulement.....	13
Danse en ligne	14
Yoga sur chaise	15
Mise en forme Tango	15
Ping-Pong récréatif	16
Fléchettes (Dards)	16
CONSEIL D'ADMINISTRATION 2019-2020	17
LES EMPLOYÉS.....	17
LES LOCATAIRES	18
ACTIVITÉS AUTOMNE 2020	19
Merci à nos partenaires	20

Mot de la directrice générale



Marie-Pier Boutin
Directrice Générale

l'optique d'éviter la propagation du virus, tout en offrant une programmation intéressante aux membres.

Chers membres,


La situation actuelle de pandémie mondiale est hors de l'ordinaire. La situation de confinement a été difficile pour beaucoup d'entre nous. C'est donc dans une perspective de socialisation et de bris d'isolement que La Maison Le Réveil rouvre ses portes pour la session d'automne 2020.

Évidemment, rien ne sera plus comme avant pour un certain moment. La Covid-19 est toujours présente et nous devons nous y adapter et tout faire pour éviter sa propagation. C'est donc dans cette optique que le conseil d'administration a pris la décision de reprendre **seulement** les activités permettant la distanciation sociale de 2 mètres en tout temps. De plus, la programmation et la façon de faire de chacune des activités ont été revues, toujours dans

Nous demandons votre collaboration avec les nouvelles procédures qui seront en vigueur à La Maison Le Réveil. Nous sommes conscients que cela représentera de gros changements pour vous, mais ces mesures sont nécessaires d'être respectés si on veut pouvoir continuer de faire nos activités. La capacité d'adaptation de tous sera requise pour que la reprise des activités se fasse de façon optimale, autant pour les employés, les responsables d'activités, les bénévoles que pour les membres. Nous vous remercions d'avance de votre collaboration et de votre compréhension. La situation est nouvelle pour nous aussi, tout ne sera pas parfait, mais sachez que nous faisons tout en notre pouvoir pour vous offrir des activités intéressantes et stimulantes.

Bonne session!

Directives particulières – COVID-19

Il est obligatoire de porter le couvre-visage dès l'entrée dans le bâtiment. Certaines activités peuvent se faire sans le couvre-visage. Le logo  vous indique que le port du couvre-visage est obligatoire en tout temps pour l'activité en question. Il est essentiel de porter le couvre-visage en tout temps lors des déplacements dans La Maison Le Réveil, et ce, dès l'entrée dans le bâtiment.

Le Café Le Réveil est fermé en lien avec la Covid. Il ne sera donc pas possible de dîner ou prendre une collation sur place. Nous vous invitons à quitter après votre activité pour éviter les risques de contamination.

Le paiement des activités peut se faire par carte de débit, carte de crédit, ou encore par chèque. **Aucun argent comptant ne sera accepté.**

Quelques consignes supplémentaires :

- Arrivez habillé et prêt pour votre activité
- Respectez la signalisation
- Utilisez votre propre bouteille d'eau déjà remplie
- Aucun partage d'équipements et de matériel
- Évitez les contacts physiques avec les autres usagers
- Quittez les lieux dès que votre activité est terminée
- Gardez en tout temps 2 mètres de distance

Soyez sans crainte, La Maison Le Réveil a mis en place plusieurs mesures pour éviter la propagation de la Covid-19 :

- Désinfection fréquente durant la journée des surfaces communes, telles que les poignées de porte et les rampes;
- Mise en place de vaporisateurs désinfectants dans les salles-de-bain pour que les utilisateurs désinfectent après utilisation;
- Désinfection des salles entre chacune des activités;
- Liste des présences lors de chaque activité, pour tenir un registre des présences en cas d'éclosion;
- Distanciation sociale respectée pour chaque activité.

Renseignements généraux

Horaire

Le bureau est ouvert de 9h à 15h du **lundi au jeudi**. Attention, la réception est fermée le vendredi.

Activités, cours et autres locataires, selon l'horaire établi.

L'administration et la réception sont fermées

- Lundi 7 septembre 2020, Fête du Travail
- Lundi 14 octobre 2020, Action de grâce
- Conditions météorologiques incertaines? La Maison Le Réveil est fermée si le centre de services scolaire Marie-Victorin (CSSMV) est fermée. Veuillez vous référer aux informations fournies par la CSMV sur tous les réseaux habituels.
- Congé des fêtes : du lundi 21 décembre 2020 au vendredi 1^{er} janvier 2021 inclusivement.

Facilité d'accès

La Maison dispose d'un ascenseur et d'un stationnement privé gratuit dont une place réservée aux personnes à mobilité réduite. L'accès à la mobilité réduite n'est cependant pas possible au sous-sol (salle Alfred-Nolet).



Carte de membre

La carte de membre est renouvelable annuellement à compter du 1^{er} mai. Elle est obligatoire pour participer aux différentes activités du centre. Au coût de 10 \$, elle est en vente à compter du 1^{er} mars de chaque année.

Les frais de la carte de membre ne sont pas remboursables ni transférables.

Inscriptions et paiements aux activités

Vous pouvez effectuer vos paiements par carte de crédit, carte de débit ou par chèque (daté du jour de l'inscription et non de la date du début de l'activité) au nom de : **La Maison Le Réveil**.

Aucun chèque postdaté ne sera accepté.

En cette période de pandémie, **aucun paiement en argent comptant ne sera accepté.**

Des frais d'administration seront réclamés pour tout chèque refusé par l'institution bancaire.

Politique de remboursement

Annulation d'une activité par La Maison Le Réveil

Les frais d'inscription seront remboursés à 100 %. Si l'activité est annulée en cours de session, le remboursement se fera au prorata des semaines restantes à l'activité.

Annulation par le membre

Le remboursement sera calculé au prorata des semaines restantes à l'activité moins 10 % du coût initial pour frais administratifs.

Vente et sollicitation

Aucune vente et aucune sollicitation ne sont autorisées sauf celles contribuant au financement de La Maison Le Réveil.

Aucun **affichage publicitaire** n'est autorisé sauf ceux de la Ville de Longueuil ainsi que ceux autorisés par la direction.

Toute affiche non autorisée sera retirée.

Visitez régulièrement notre site : www.maisonlereveil.ca

Mesures d'urgence

Un mot pour vous sensibiliser au comportement à adopter lors d'une évacuation d'urgence. Lors de votre venue dans le bâtiment, repérez les sorties d'urgence situées sur chacun des étages. Les lettres S-O-R-T-I-E sont indiquées en lumière rouge près des portes. Dans la salle Alfred-Nolet, il y a une sortie au fond de la scène.

Il existe deux sonneries d'alerte à La Maison Le Réveil : celle d'incendie qui retentit partout et est très forte et celle des portes d'accès qui est plus localisée.

Dès que la sonnerie d'incendie se fait entendre, il est impératif de ne pas prendre l'ascenseur et de vous rendre à la sortie la plus près de vous. Ce n'est pas le moment de chercher ses effets personnels et de se diriger vers d'autres endroits.

Tout le monde, sans exception, doit sortir. Une fois à l'extérieur, regroupez-vous en vous dirigeant à l'extrémité de La Maison Le Réveil tout en demeurant sur ce côté-ci de la rue St-Jacques. Ne traversez pas la rue St-Jacques.

Advenant des intempéries vous pouvez en tout temps vous diriger à l'école Armand-Racicot adjacente à La Maison Le Réveil. Vous n'avez qu'à mentionner que vous venez du bâtiment voisin et qu'il y a eu alerte.

Seulement la direction ou une autre personne responsable doit discuter avec les pompiers. Ce sont eux qui donnent l'autorisation de revenir dans le bâtiment. Demeurez sur place et nous vous aviserons si vous pouvez regagner les lieux.

Votre sécurité nous tient à cœur.

Visitez régulièrement notre site : www.maisonlereveil.ca

Location de salles

La Maison Le Réveil dispose de quatre salles pouvant accueillir 16 personnes en respectant la distanciation sociale et d'une grande salle pouvant accueillir jusqu'à 35 personnes assises en distanciation sociale.

La vente d'alcool n'est pas permise. Vous devez vous procurer un permis de réunion qui peut être obtenue auprès de la Régie des alcools, des courses et des jeux à un coût minime.

Veuillez acheminer votre demande de réservation à : direction@maisonlereveil.ca

Location de casiers

Location d'un casier vertical dans les corridors : **10 \$**

Autres formats disponibles.

Le locataire fournit son cadenas et est responsable de la propreté de son casier. Il est interdit de garder des objets ou des produits inflammables, corrosifs, dangereux ou toxiques ainsi que des aliments. La Maison Le Réveil se réserve le droit d'ouvrir le casier concerné et d'en retirer les objets présentant de tels dangers.

Il est interdit d'occuper un casier qui ne vous appartient pas et de couper les attaches plastifiées apposées par La Maison Le Réveil.

L'occupant d'un casier dont le paiement est en défaut, sera avisé. Si la situation n'est pas réglée après 2 semaines, le cadenas sera coupé afin de récupérer le matériel qui sera conservé au bureau pour 1 mois. Ensuite il sera remis à une œuvre de charité ou jeté.

La Maison Le Réveil n'assume aucune responsabilité en égard aux effets remisés dans les casiers et les vestiaires.

La carte de membre de La Maison Le Réveil est obligatoire pour louer un casier.

Cours d'anglais – salle 4

Professeure : Liliane Cadieux 450-677-3537

Mardi : du 15 septembre au 1^{er} décembre 2020

Mercredi : du 16 septembre au 2 décembre 2020

Durée : 12 semaines

Coût : 100 \$

Maximum 10 étudiants par cours

Inscription dès le 9 septembre.

<p><i>Mardi</i> De 10 h à 11 h 30 Débutant 1</p>
<p><i>Mardi</i> De 12 h 50 à 14 h 20 Conversation (prérequis anglais intermédiaire)</p>
<p><i>Mardi</i> De 14 h 40 à 16 h 10 Intermédiaire 3</p>
<p><i>Mercredi</i> De 13 h à 14 h 30 Intermédiaire 1</p>

Visiter régulièrement notre site : www.maisonlereveil.ca

Cours individuel de tablette électronique



Nouveauté !

Grâce à un programme du Gouvernement du Canada et en collaboration avec la Croix-Rouge, nous sommes heureux de vous annoncer qu'il y aura un nouveau programme de formation sur la tablette électronique.

C'est un projet qui vise à augmenter l'autonomie des aînés via la tablette électronique. Formation individuelle adaptée au membre pour faciliter l'utilisation de la tablette dans l'ensemble des tâches du quotidien et des activités de loisir. Voici quelques sujets qui pourraient être traités par la formation : utilisation générale de la tablette, envoi de courriel, faire son épicerie en ligne, etc.

Le projet est présentement en préparation, plus de détails suivront au cours des prochaines semaines. Vous pouvez communiquer avec la réception pour vous inscrire sur la liste des personnes intéressées.

Lorsque le projet sera prêt, nous communiquerons avec les personnes qui ont manifesté un intérêt et afficherons toute l'information sur nos babillards, dans notre infolettre, sur notre site internet et nos réseaux sociaux. Restez à l'affût!

Nous sommes également à la recherche de bénévoles pour offrir la formation aux membres. Pour plus de détails, veuillez communiquer avec la responsable, Lucille Demers, au coordination@maisonlereveil.ca.

Ce projet est possible grâce au soutien financier de :



**Croix-Rouge
canadienne**

Canada 

Bridge - Club de bridge de Longueuil – EN LIGNE

Responsable : Pierre Chabot 450-442-0466

Lundi à 13 h 15

Mercredi à 13 h 15

Information : www.bridgelongueuil.wixsite.com/cbl-mlr

Pour s'inscrire, visiter le site web ci-dessus.

Mandalas et autres coloriations – Café le Réveil

Responsables : Michelle Gagné 450-616-6646

Jean-Luc Gaudreau 514-577-8582

Excellent passe-temps pour favoriser des liens sociaux.

AUCUN MATÉRIEL FOURNI. Vous devez amener vos crayons.

Mardi de 13 h 00 à 15 h 30

Du 15 septembre au 15 décembre 2020

Durée : 14 semaines

Coût : 18 \$

Maximum 8 participants

Inscription dès le 9 septembre

Mandolines et Guitares Cadence – Salle Alfred-Nolet

Responsable : La Maison Le Réveil 450-670-5268

Ensemble de musiciens amateurs de Musique du Monde.

Répertoire varié à partir de la lecture des notes et des accords des partitions. Rencontres amicales et pour le plaisir de faire de la musique ensemble.

Bienvenue à tous les musiciens.

Mercredi de 13 h 00 à 15 h 00

Du 16 septembre au 16 décembre 2020

Durée : 14 semaines

Coût : 18 \$

Maximum 20 participants

Inscription dès le 9 septembre

Aéroforme - Salle Alfred-Nolet

(Aérobic avec mouvements rythmés et musique, idéal pour gens actifs)

Responsable : Chantal Legault 514-923-3508

Du 14 septembre au 21 octobre 2020

Durée : 6 semaines

Lundi de 17 h 45 à 19 h 15

Mercredi de 18 h 00 à 19 h 30

Coût : 1 soir 45 \$ / 2 soirs 60 \$

Une autre session sera ensuite ouverte du 26 octobre au 16 décembre 2020, détails à venir.

Maximum 25 participants

Inscription dès le 9 septembre auprès de Chantal Legault au 514-923-3508

Billard et Snooker récréatif seulement – salle 9



Responsable : Marcel Dubuc 450-647-4244

Bienvenue aux dames!

Lundi, mardi et mercredi de 9h à 20h30

Jeudi de 9h à 14h30

Vendredi de 9h à 20h30

Coût : 85 \$ annuel

Ou 42,50 \$ du 1^{er} septembre au 18 décembre

42,50 \$ du 4 janvier au 30 avril

*** Possibilité de cours pour débutants

Maximum 4 joueurs à la fois dans la salle. Veuillez contacter le responsable d'activité pour les plages horaires.

Inscription dès le 9 septembre

Danse en ligne - Salle Alfred-Nolet

Responsable : Suzanne Marceau – 450-442-2209

Cours : Professeur Daniel Vadeboncoeur

La formule pour les cours de danse en ligne sera différente cette année avec le contexte de la pandémie. Il ne sera pas possible de venir le jour même et payer sur place, il faut s'inscrire à un des 5 cours (débutant 1, débutant 2, ou un des trois cours Intermédiaire), et ce, pour toute la session. Le paiement se fera en 3 périodes. Pour éviter l'affluence, des périodes d'inscription ont été élaborés. Merci de bien vouloir les respecter.

Congé : lundi 12 octobre 2020 (Action de grâce)

Période 1 : du 14 septembre au 7 octobre 2020 – 20\$

Période 2 : du 14 octobre au 16 novembre 2020 – 25\$

Période 3 : du 18 novembre au 9 décembre 2020 – 20\$ mercredi
15\$ pour lundi

Lundi	9 h 30 – 10 h 30	Débutant 1
	11 h – 12 h	Intermédiaire
	19 h 45 – 20 h 45	Intermédiaire

Mercredi	9 h 30 – 10 h 30	Débutant 2
	11 h – 12h	Intermédiaire

Maximum 27 participants par cours. Veuillez prendre note qu'il n'est pas possible de changer de plage horaire durant la session d'automne.

Période d'inscription :

Cours	Inscription dès le
Débutant 1 – lundi 9h30	8 septembre, 9h30
Intermédiaire – lundi 11h	8 septembre, 11h
Intermédiaire – lundi 19h	8 septembre, 13h
Débutant 2 – mercredi 9h30	9 septembre, 9h30
Intermédiaire – mercredi 11h	9 septembre, 11h

Attention de bien respecter les périodes d'inscription

Yoga sur chaise

Aucun mouvement au sol
Professeur Linda Zsar
Aucun pré requis

Le **Mardi** de 9h à 10h
de 10h30 à 11h30

Du 15 septembre au 15 décembre 2020

Maximum 15 personnes par cours – Salle Alfred-Nolet

Le **Jeudi** de 9h à 10h
de 10h30 à 11h30

Du 17 septembre au 17 décembre 2020

Maximum 8 personnes par cours – Salle 8

Coût : 90 \$ par plage horaire pour 14 semaines, payable en deux versements de 45\$. (1^{er} versement à l'inscription, 2^e versement avant le 24 octobre 2020)

Inscription dès le 10 septembre, 13h

Mise en forme Tango – Salle Alfred-Nolet

Responsable : Caroline Demers 514-835-6141

Ce cours de mise en forme tango sera un mélange d'exercices d'assouplissements, de tonification, d'auto-massage et de séquences incluant des mouvements de tango.

Apportez votre tapis de yoga, il pourrait être utile pour certains exercices. Une partie du cours se fera pieds nus ou avec des bas et une autre avec des chaussures de danse ou chaussures qui glissent bien au sol. Nous utiliserons également une chaise soit pour se tenir debout ou pour d'autres exercices assis. Portez des vêtements d'exercice pour bouger confortablement, style yoga.

Mardi de 19h à 20h

Du 29 septembre au 1^{er} décembre 2020

Durée : 10 semaines

Coût : 125\$

Minimum 10 participants – maximum 20 participants

Inscription dès le 8 septembre

Ping-Pong récréatif – Salle Alfred-Nolet

Responsable : Gilles Sorel 450 468-0818

Site web: <http://tennisdetableaureveil.weebly.com/>

Le **Mardi** de 13h à 14h20
de 14h40 à 16h

Le **Jeudi** de 9h à 10h20
de 10h40 à 12h

Le **Dimanche** de 13h à 14h20
de 14h40 à 16h

Du 15 septembre au 13 décembre 2020

Coût : 15 \$ par plage horaire

Se joue **en simple seulement**.

Veillez prendre note qu'il n'est pas possible de changer de plage horaire durant la session d'automne.

Inscription dès le 10 septembre, 9h. Maximum une plage horaire par personne pour donner la chance à tous de s'inscrire. Si des plages horaires sont incomplètes, il y aura possibilité de s'inscrire à une deuxième plage horaire.

Fléchettes (Dards) – Salle 8



Responsable : Rosanne Faucher, 450-646-2910

Le **jeudi** de 14h à 16h

Du 17 septembre au 17 décembre 2020

Durée : 14 semaines

Coût : 18 \$

Maximum 8 participants

Inscription dès le 9 septembre

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2019-2020

<i>Présidente :</i>	Jocelyne Vaillant
<i>Vice-président :</i>	Rosanne Faucher
<i>Trésorier</i>	André St-Laurent
<i>Administratrice :</i>	Suzanne Marceau
<i>Secrétaire :</i>	Michelle Gauthier

<i>Représentante de la ville de Longueuil :</i>	Maryse Lauzier
---	-----------------------

LES EMPLOYÉS

- **Marie-Pier Boutin**, directrice générale
- **Élaine Latreille**, commis comptable
- **Lucille Demers**, coordonnatrice de projet
- **Jasmine Sirois**, secrétaire réceptionniste
- **Cécile Tremblay**, réceptionniste bénévole

Nous sommes fiers de pouvoir compter sur la collaboration de tous nos bénévoles qui assument de main de maître la mise en œuvre de l'ensemble de nos activités ainsi que du soutien de nos employés qui en coordonnent le déroulement au quotidien.

Pour votre information, ci-dessous les coordonnées pour rejoindre :

Les Artisans Bricoleurs de Longueuil

M. Jean Gosselin
Tél. 514-349-7460

Le Cercle de Fermières Longueuil

Tél. 514-220-3133 Boite vocale

La Croisée de Longueuil (La petite cuillère)

Repas pour apporter équilibrés et adaptés aux besoins nutritifs des personnes âgées à prix modiques.
Tél : 450-748-4918

Partenaire de La Maison Le Réveil



CÉLÉBRER
LA VIE,
À SA
MANIÈRE.

Les préarrangements
funéraires, une décision
de votre vivant pour ceux
qui restent.

Services exclusifs
et avantageux.

Sylvain Thériault
Directeur général

Marie-Stéphanie Duclos
Conseillère en
préarrangements funéraires

f
450 463-1900
dignitequebec.com

LA MAISON
DARCHE
SERVICES FUNÉRAIRES
DEPUIS 1884

Dignité[®]
EN HOMMAGE À LA VIE

LONGUEUIL | LA PRAIRIE | BROSSARD | SAINT-HUBERT | CHAMBLY

ACTIVITÉS AUTOMNE 2020

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
A.M. 9 h à 12 h	<i>Billard</i> <i>Danse en ligne</i>	<i>Billard</i> <i>Yoga sur chaise</i> <i>Anglais</i>	<i>Billard</i> <i>Danse en ligne</i>	<i>Billard</i> <i>Ping-pong</i> <i>Yoga sur chaise</i>	<i>Billard</i>
P.M. 13 h à 16 h	<i>Billard</i>	<i>Anglais</i> <i>Billard</i> <i>Mandalas</i> <i>Ping-pong</i>	<i>Anglais</i> <i>Billard</i> <i>Mandoline et Guitare</i>	<i>Billard</i> <i>Fléchettes</i>	<i>Billard</i>
Soir 18 h à 21 h	<i>Aéroforme</i> <i>Billard</i> <i>Danse en ligne</i>	<i>Billard</i>	<i>Aéroforme</i> <i>Billard</i>	Fermé	<i>Billard</i>
Samedi: <i>Fermé</i> Dimanche : <i>Ping-pong (PM)</i>					

Merci à nos partenaires

longueuil



Croix-Rouge
canadienne

Canada

LA MAISON
DARCHE

SERVICES FUNÉRAIRES
DEPUIS 1884

DignitéSM

EN HOMMAGE À LA VIE



CAFÉ CRÈME
Boulanger & Cie

Monique Bastien, conseillère municipale de Coteau-Rouge

Sylvie Parent, mairesse de Longueuil

Denis Trudel, député de Longueuil-St-Hubert

Catherine Fournier, députée de Marie-Victorin

Lionel Carmant, député de Taillon