



« *Plus ouverte que jamais* »

Programmation Automne 2021



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

TABLE DES MATIÈRES

Table des matières

Directives particulières – Covid-19	4
Renseignements généraux	5
FORMATIONS	9
Cours d'anglais	9
Cours de Bridge	9
Cours individuel de tablette électronique.....	10
Conférences	10
LOISIRS	11
Bridge - Club de bridge de Longueuil – EN LIGNE.....	11
Échecs - Parties amicales.....	11
Mandolinas	12
Mandolines et Guitares Cadence	12
Scrabble.....	12
SPORTS	13
Aéroforme.....	13
Aquaforme	13
Billard et Snooker récréatif seulement.....	13
Danse en ligne	14
Fléchettes (Dards)	15
Ping-Pong récréatif	15
Yoga sur chaise	16
CONSEIL D'ADMINISTRATION 2021-2022	17
LES EMPLOYÉS.....	17
LES LOCATAIRES	18
ACTIVITÉS AUTOMNE 2021	19
Merci à nos partenaires	20

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. Des détails suivront dans les prochains jours pour chaque activité. 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-19. Il ne sera donc pas possible de dîner ou prendre une collation sur place. Nous vous invitons à quitter le bâtiment 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.**

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 une distance minimale de 1 mètre avec les autres usagers du centre

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.

Consulter le www.maisonlereveil.ca/covid pour tous les détails

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 6 septembre 2021, Fête du Travail
- Lundi 11 octobre 2021, Action de grâce
- Conditions météorologiques incertaines? La Maison Le Réveil est fermée si le centre de services scolaire Marie-Victorin (CSSMV) est fermé. Veuillez vous référer aux informations fournies par la CSSMV sur tous les réseaux habituels.

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 de La Maison Le Réveil. 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. Le remboursement se calcule à la date de demande de remboursement.

Vente et sollicitation

Aucune vente et aucune sollicitation ne sont autorisées sauf celles contribuant à 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.

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.

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 à l'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 21 septembre au 7 décembre 2021

Mercredi : du 22 septembre au 8 décembre 2021

Durée : 12 semaines

Coût : 100 \$

Maximum 10 étudiants par cours

Inscription dès le 1^{er} septembre, 10h30

Mardi De 12 h 50 à 14 h 20 Conversation
Mardi De 14 h 40 à 16 h 10 Intermédiaire

Cours de Bridge

Responsable : Suzanne Brisebois 514-951-8353

* *Un minimum de 8 participants est requis*

Inscription dès le 1^{er} septembre, 9h

Initiation au Bridge, avec Suzanne Brisebois

Mardi de 9 h à 12 h – **Salle 3**

Du 21 septembre au 23 novembre 2021

Durée : 10 semaines, maximum 16 participants

Coût : 125 \$

Le jeu de la carte, avec Denis Piton

Jeudi de 13 h 30 à 16 h - **Salle 3**

Du 23 septembre au 11 novembre 2021

Durée : 8 semaines, maximum 16 participants

Coût : 100 \$

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

Cours individuel de tablette électronique

Grâce au Programme Action Aînés Québec, nous pouvons poursuivre le projet Aînés.com.

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.

Nous sommes également à la recherche de bénévoles pour offrir la formation aux membres. Pour plus de détails, veuillez communiquer avec la coordination par téléphone ou par courriel au coordination@maisonlereveil.ca.

En partenariat avec :



Conférences

Dans le cadre du Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés, grâce au soutien financier du gouvernement du Canada, nous offrirons à l'automne des conférences sur différents sujets, tels que les méthodes pour valider la fiabilité de l'information et la cybersécurité. Plus d'informations à suivre dans les prochaines semaines. L'information sera affichée sur les différents babillards de La Maison Le Réveil, sur notre site internet et un courriel sera envoyé aux membres inscrits à l'infolettre.

Les conférences seront gratuites et offertes dans le respect des mesures sanitaires en vigueur.

Bridge - Club de bridge de Longueuil – EN LIGNE

Responsable : Lise Côté 450-486-6215, lilicote1010@gmail.com

***Attention, nous évaluons la possibilité de recommencer le bridge en salle. Pour rester informé, consultez le site internet du bridge ou communiquez avec nous.

Séances ACBL :

Lundi et mercredi à 13 h 15

Séances récréatives :

Lundi et mercredi à 13h45

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

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

Échecs - Parties amicales - Café le Réveil

Responsable : Richard Cloutier 450 984-1332

Richard.Cloutier@ieee.org

Mardi 19 h, **Vendredi** 19h et **Samedi** à 13 h

Du 14 septembre au 18 décembre 2021 (14 semaines)

Coût : 2 \$ par participation

Mandolinas – Salle 3

Responsable : Laurence Beaudry 514-654-6151

Orchestre composé de mandolines, mandoles, mandocellos et guitares classiques. Le répertoire travaillé est issu des œuvres originales pour ce type d'orchestre ou encore d'arrangements musicaux provenant du populaire et du classique. La lecture des notes est requise pour tous les instruments, guitare classique incluse. Bienvenue aux novices.

Mardi à 19 h, maximum 14 participants

Du 14 septembre au 14 décembre 2021 (14 semaines)

Coût : 18 \$

Maximum 14 participants

Inscription dès le 2 septembre, 10h30

Mandolines et Guitares Cadence – Salle Alfred-Nolet

Responsable : Adèle Lafrance

Ensemble de musiciens amateurs de musique traditionnelle. 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 15 septembre au 15 décembre 2021 (14 semaines)

Coût : 18 \$

Maximum 14 participants

Inscription dès le 2 septembre, 10h30

Scrabble – Café le Réveil

Responsable : Rosanne Faucher 450-646-2910

Vendredi de 13 h 00 à 16 h 00

Du 17 septembre au 17 décembre 2021 (14 semaines)

Coût : 18 \$

Maximum 14 participants

Inscription dès le 2 septembre, 10h30

Aéroforme - Salle Alfred-Nolet

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

Responsable : Chantal Legault 514-923-3508

Du 13 septembre au 17 novembre 2021

Durée : 10 semaines

Lundi et mercredi de 17 h 30 à 19 h

Coût : 1 soir 75 \$ / 2 soirs 90 \$

Maximum 25 participants

**Inscription dès le 1^{er} septembre auprès de Chantal Legault
au 514-923-3508**

Aquaforme – Piscine Olympia

Responsable : Chantal Allard 514-923-1082

Lundi de 13h30 à 14h25

Du 27 septembre au 29 novembre

Congé : lundi 14 octobre (Action de grâce)

Durée : 10 séances

Coût : 45\$

Maximum 25 participants

Note importante : vestiaire mixte, maximum 15 personnes à la fois par vestiaire

Inscription dès le 2 septembre, 13h

Billard et Snooker récréatif seulement

Responsable : Marcel Dubuc 450-647-4244

Lundi au vendredi de 9h à 20h30

Coût : 95 \$ annuel

Ou 50 \$ du 13 septembre au 17 décembre

50 \$ du 4 janvier au 30 avril

*** Possibilité de cours pour débutants

Maximum 8 joueurs à la fois dans la salle.

Inscription dès le 9 septembre, 9h

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 intermédiaires), et ce, pour toute la session. Le paiement se fera en 3 périodes. Pour éviter l'affluence, des périodes d'inscription ont été élaborées. Merci de bien vouloir les respecter.

Congé : lundi 11 octobre 2021 (Action de grâce)

Période 1 : du 13 septembre au 6 octobre 2021 – 20\$

Période 2 : du 13 octobre au 15 novembre 2021 – 25\$

Période 3 : du 17 novembre au 8 décembre 2021 – 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 25 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	7 septembre, 9h30
Débutant 2 – mercredi 9h30	7 septembre, 11h
Intermédiaire – lundi 11h	8 septembre, 9h30
Intermédiaire – lundi 19h	8 septembre, 11h
Intermédiaire – mercredi 11h	8 septembre, 13h

Attention de bien respecter les périodes d'inscription

Fléchettes (Dards) – Salle 8

Responsable : Rosanne Faucher, 450-646-2910

Le **samedi** de 10h à 12h

Du 18 septembre au 18 décembre 2021

Durée : 14 semaines

Coût : 18 \$

Maximum 12 participants

Inscription dès le 9 septembre

Ping-Pong récréatif – Salle Alfred-Nolet

Responsable : Gilles Sorel 450 468-0818

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

Le **Mardi** de 13h à 16h

Le **Jeudi** de 9h à 12h

Le **Dimanche** de 13h à 16h

Du 13 septembre au 19 décembre 2021

Coût : 15 \$ par plage horaire

Se joue **en simple seulement**. Maximum 16 participants par plage horaire.

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

Inscription dès le 9 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.

Yoga sur chaise

Aucun mouvement au sol
Professeur Linda Zsar
Aucun pré requis

Le **Mardi** de 9h à 10h
 de 10h30 à 11h30
Du 14 septembre au 14 décembre 2021

Le **Jeudi** de 9h à 10h
 de 10h30 à 11h30
Du 16 septembre au 16 décembre 2021

Maximum 10 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 29 octobre 2021)

Inscription dès le 9 septembre, 13h

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2021-2022

Jocelyne Vaillant

Michelle Gauthier

André Labbé

André St-Laurent

*Représentante de la
ville de Longueuil :*

Maryse Lauzier

LES EMPLOYÉS

- **Marie-Pier Boutin**, directrice générale
- **Élaine Latreille**, commis comptable
- **Olivier Rousseau**, coordonnateur de projet
- **Marie-Pier Patenaude**, 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 2021

	<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>Cours de bridge</i> <i>Yoga sur chaise</i>	<i>Billard</i> <i>Danse en ligne</i> <i>Anglais</i>	<i>Billard</i> <i>Ping-pong</i> <i>Yoga sur chaise</i>	<i>Billard</i>
P.M. 13 h à 16 h	<i>Aquaforme</i> <i>Billard</i>	<i>Anglais</i> <i>Billard</i> <i>Ping-pong</i>	<i>Billard</i> <i>Mandoline et Guitare</i>	<i>Billard</i> <i>Cours de bridge</i>	<i>Billard</i> <i>Scrabble</i>
Soir 18 h à 21 h	<i>Aéroforme</i> <i>Billard</i> <i>Danse en ligne</i>	<i>Billard</i> <i>Échecs</i>	<i>Aéroforme</i> <i>Billard</i>	<i>Billard</i>	<i>Billard</i> <i>Échecs</i>
<p>Samedi: <i>Fléchettes (AM), Échecs (PM)</i></p> <p>Dimanche : <i>Ping-pong (PM)</i></p>					

Merci à nos partenaires

longueuil



En partenariat avec :

Québec 