



« Plus ouverte que jamais »

Programmation HIVER 2022



INSCRIPTIONS SUR PLACE - En fonction des activités

930, rue Saint-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 multifonctionnel 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

Mot de la directrice générale	4
Directives particulières – Covid-19	5
Renseignements généraux.....	6
FORMATIONS	10
Cours individuel de tablette électronique.....	10
Autres activités	10
Conférences	10
LOISIRS	11
Club de lecture – Café le Réveil.....	11
Jeux de cartes (Canastro, Pique-atout, Cribble).....	12
Mandolinas	12
Mandolines et Guitares Cadence	12
Scrabble.....	13
SPORTS	13
Aéroforme.....	13
Aquaforme	13
Billard et Snooker récréatif seulement.....	14
Danse en ligne	14
Fléchettes (Dards)	14
Ping-Pong récréatif	15
Yoga sur chaise	15
CONSEIL D'ADMINISTRATION 2021-2022	16
LES EMPLOYÉS.....	16
LES LOCATAIRES	17
ACTIVITÉS HIVER 2022	18

Mot de la directrice générale

Bonjour à vous tous, chers membres,

Il nous fait plaisir de vous offrir une programmation adaptée à la réalité actuelle de la pandémie. Nous ne sommes pas encore à l'étape de retrouver une programmation régulière complète malheureusement, mais nous tentons de vous offrir des activités le plus diversifiées possible, pour aller dans le même sens que notre mission, soit de briser l'isolement. Sachez par contre que la santé est tout de même prioritaire pour nous et nous continuerons de suivre les recommandations de la Santé publique à la lettre pour que tous nos membres qui viennent sur place soient en sécurité.

Nouvelles activités :

Vous trouverez certaines nouveautés à la programmation. Nous sommes bien contents de vous annoncer le retour du Tai-Chi, avec l'Académie de Tai-Chi du Québec. Aussi, nous offrons maintenant un cours de mise en forme adapté à tous pour maintenir la forme physique. Finalement, un club de lecture prendra forme dès le mois de janvier, pour que vous puissiez échanger sur différents ouvrages littéraires.

Outre ces nouvelles activités, la plupart des activités régulières reprennent, toujours dans le respect des mesures sanitaires. Les conférences continueront également avec trois sujets forts intéressants, soit deux ateliers/conférences sur la cybersécurité, une conférence par le comité logement et une conférence offerte par Santé Canada.

Un gros merci à l'ensemble des bénévoles qui s'impliquent à La Maison Le Réveil, vous nous permettez d'offrir des activités variées pour tous les goûts. Vous êtes indispensables au bon déroulement des activités de notre organisme et nous en sommes toujours très reconnaissants.

Au plaisir !

Directives particulières – Covid-19

Il est obligatoire de porter le couvre-visage dès l'entrée dans le bâtiment, et ce en tout temps. À ce jour, seules les activités sportives à haute intensité permettent le retrait du masque. Les mesures sanitaires sont mises à jour régulièrement, pour les consulter : www.maisonlereveil.ca/covid. Les mesures peuvent changer en tout temps selon les directives de la Santé publique.

Passeport vaccinal : Le passeport vaccinal est obligatoire pour participer à l'ensemble des activités de La Maison Le Réveil. Il doit être présenté lors de l'inscription aux activités et les participants doivent l'avoir à portée de main lorsqu'ils viennent à La Maison Le Réveil.

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*
- *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 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. Dans les semaines du 14 et du 21 février, la réception est ouverte seulement mardi et mercredi.

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

L'administration et la réception sont fermées

- Congé des fêtes du 18 décembre au 2 janvier inclusivement
- Vendredi 15 avril 2022, Vendredi saint
- Lundi 18 avril 2022, lundi de Pâques
- Lundi 23 mai 2022, fête de la Reine
- 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 Saint-Jacques. Ne traversez pas la rue Saint-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 40 personnes et d'une grande salle pouvant accueillir jusqu'à 160 personnes.

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

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

*** Peu importe le jour férié, La Maison Le Réveil peut être ouverte pour respecter nos locations de salle ***

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. La location du casier est valide du 1^{er} mai au 30 avril de l'année suivante.

Cours individuel de 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. Série de 5 formations offertes gratuitement. Pour plus de détails : 450-670-5268 ou coordination@maisonlereveil.ca

Autres activités

Conférences

Cette année, durant la session de conférences de l'hiver 2022, nous sommes en mesure d'offrir des conférences gratuites. Ces conférences gratuites sont financées par le gouvernement du Canada par le biais du programme Nouveaux Horizons pour les aînés. Vous devez avoir la carte de membre de La Maison Le Réveil pour participer aux conférences, offertes dans le respect des mesures sanitaires en vigueur.

Inscription dès le 15 février 2022, par courriel au coordination@maisonlereveil.ca ou par téléphone au 450-670-5268.

Cybersécurité # 1

24 février 2022 de 13h à 15h

La sécurité sur le web et la gestion de comptes et mots de passe

- Évaluer la fiabilité d'un site web transactionnel;
- Installation d'un gestionnaire de mot de passe sur l'appareil mobile de leur choix.

Conférence du comité logement

10 mars 2022 de 13h à 15h

S'outiller face aux hausses de loyer

- Établir quelles sont les dates charnières;
- Déterminer si une hausse de loyer est abusive;
- Connaître les délais et comprendre les avis;
- Utiliser l'outil de calcul pour les hausses;
- Contester une hausse et comprendre les différentes étapes.

Communiquer en toute sécurité

- Quels sont les types d'arnaques/attaques possibles par courriel?
- Comment utiliser les réseaux sociaux sans se rendre vulnérable?
- Quels types d'arnaques ont lieu sur Facebook? (Faux compte, faux événements, etc.)
- Quoi faire en cas d'usurpation d'identité?
- Quoi faire si on reçoit des messages douteux venant d'un proche?

Financé par le gouvernement du
Canada par le biais du programme
Nouveaux Horizons pour les aînés



- **Atelier santé Canada**
12h

12 avril 2022 de 10h à

Les substances chimiques, les polluants et votre santé

- Comment identifier les dangers et les risques pour la santé;
- Ce que vous pouvez faire pour réduire votre exposition aux substances chimiques;
- Comment maintenir une maison saine;
- Où trouver des informations crédibles.

LOISIRS

Club de lecture – Café le Réveil

Responsable : Nicole Filiatrault

Rencontre 1 fois par mois, où vous venez échanger vos histoires et vos découvertes littéraires. Chaque mois, il y a aura un nouveau thème, qui seront établis avec la responsable lors de la première séance.

Mercredi de 13h à 15h

4 Séances : 16 mars, 20 avril, 18 mai et 15 juin 2022

Coût : 10 \$

Maximum 15 participants

Inscription dès le 16 février 2022, 14h

Jeux de cartes (Canastro, Pique-atout, Cribble) – Salle 8

Responsable : René Vien 438-404-3552

Mardi de 13h à 16h
Du 22 février au 14 juin 2022
Durée : 17 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
Du 22 mars au 14 juin 2022 (13 semaines)
Coût : 18 \$

Inscription dès le 23 février, 11h

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 à 15 h
Du 23 février au 15 juin 2022 (17 semaines)
Coût : 22 \$

Inscription dès le 16 février, 9h30

Scrabble – Café le Réveil

Responsable : Rosanne Faucher 450-646-2910

CONGÉ - Vendredi 15 avril (Vendredi saint)

Vendredi de 13h à 16h

Du 25 février au 22 avril 2022 (9 semaines)

Coût : 13 \$

Inscription dès le 15 février 2022, 13h

SPORTS

Aéroforme - Salle Alfred-Nolet

Responsable : Chantal Legault - (450) 800-6107

Aérobic avec mouvements rythmés, idéal pour gens actifs.

CONGÉS - Lundi 18 avril et lundi 23 mai 2022

Lundi et mercredi de 17 h 30 à 19 h

Du 4 avril au 15 juin 2022 (9 semaines)

Coût : 1 soir 70 \$ / 2 soirs 90 \$

Maximum 25 participants

Inscription dès le 14 mars auprès de Chantal Legault au (450) 800-6107

Aquaforme – Piscine Olympia

Responsable : Chantal Allard 514-923-1082

CONGÉS – lundis 28 février et 18 avril et mercredi 2 mars

Lundi de 14h à 15h

Mercredi de 14h à 15h

Du 21 février au 18 mai 2022

Coût : 55\$ (lundi) et 60\$ (mercredi)

Maximum 25 participants. Maximum 1 inscription par personne pour commencer. Vous pourrez vous inscrire sur la liste pour une deuxième journée, si jamais il reste de la place.

Note importante : vestiaire mixte

Inscription dès le 16 février, 8h30, pour le lundi

Inscription dès le 16 février, 9h, pour le mercredi

Billard et Snooker récréatif seulement

Responsable : Marcel Dubuc 450-647-4244

CONGÉ – Vendredi 15 avril et lundi 18 avril 2022

Lundi au vendredi de 9h à 20h30

Du 21 février au 30 avril 2022

Coût : 30 \$

Inscription dès le 15 février, 10h

Danse en ligne - Salle Alfred-Nolet

Responsable : Suzanne Marceau 450-442-2209

Professeur : Daniel Vadeboncoeur

Du 7 mars au 13 avril 2022 – 30\$

CONGÉ – Lundi 18 avril 2022 (lundi de Pâques)

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 - COMPLET

******* LES MEMBRES INSCRITS DURANT LA PÉRIODE
D'AUTOMNE ONT LA PRIORITÉ, DONC CERTAINS COURS
SONT DÉJÀ COMPLETS *******

Maximum 25 participants par cours. Veuillez prendre note qu'il n'est pas possible de changer de plage horaire durant la session.

Période d'inscription : la plupart des cours sont déjà complets.

Vous pouvez **appeler à partir du 23 février 13h** pour voir s'il reste de la place ou vous inscrire sur la liste d'attente.

Fléchettes (Dards) – Salle 8

Responsable : Rosanne Faucher, 450-646-2910

Samedi de 10h à 12h

Du 26 février au 23 avril 2022 (9 semaines)

Coût : 13 \$

Inscription dès le 15 février 2022, 14h

Ping-Pong récréatif – Salle Alfred-Nolet

Responsable : Gilles Sorel 450-468-0818

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

Du 28 février 2022 au 28 avril 2022 (9 semaines)

CONGÉ - Dimanche 17 avril 2022 (Pâques)

Mardi, de 13h à 16h

Jeudi, de 9h à 12h

Dimanche, de 13h à 16h

Se joue **en simple seulement**. Maximum 18 participants par plage horaire.

Coût : 10 \$ par plage horaire

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

Inscription dès le 22 février 2022, 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 – Salle 8

(aucun pré requis, aucun mouvement au sol)

Professeur Linda Zsar

Du 1^{er} mars au 28 avril 2022 (9 semaines)

Mardi 10h30 à 11h30

Jeudi 10h30 à 11h30

Coût : 60 \$ par plage horaire

Maximum 11 personnes par cours

Inscription dès le 22 février, 13h

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2021-2022

Jocelyne Vaillant	Présidente
André Labbé	Vice-président
Michelle Gauthier	Secrétaire
André St-Laurent	Trésorier
Murielle Dubois	Administratrice

*Représentante de la
ville de Longueuil :*

Maryse Lauzier

LES EMPLOYÉS

- **Marie-Pier Boutin**, directrice générale
- **Élaine Latreille**, commis comptable
- **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

Responsable : Jean Gosselin

Tél. 514-349-7460

LE CERCLE DE FERMÈRES LONGUEUIL

Tél. 514-220-3133 laisser un message sur la boîte 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

CLUB D'ÉCHECS

Responsable : Richard Cloutier

Richard.cloutier@ieee.org

Tél. 450-984-1332

CLUB DE BRIDGE DE LONGUEUIL

Responsable : Sylvain Descoteaux

Sylvaindesco17@outlook.fr

Tél : 1-450-349-6512

Merci à notre partenaire



longueuil

ACTIVITÉS HIVER 2022

	<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>Espagnol</i> <i>Mise en forme</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>Billard</i> <i>Tai-chi</i>	<i>Anglais</i> <i>Billard</i> <i>Espagnol</i> <i>Ping-pong</i>	<i>Billard</i> <i>Club de lecture</i> <i>Mandolines et Guitares</i>	<i>Billard</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>Mandolinas</i>	<i>Aéroforme</i> <i>Billard</i>	<i>Billard</i>	<i>Billard</i>
Samedi: <i>Fléchettes (AM)</i>					
Dimanche : <i>Ping-pong (PM)</i>					