

Programmation Automne 2022



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

Mot de la directrice générale	4
Renseignements généraux	5
FORMATIONS	9
Cours de langue.....	9
Cours de tablette électronique	9
ÉVÉNEMENTS.....	10
Dîner de la rentrée	10
Journée des aînés	10
Soirée bingo.....	10
Conférence de Michel Jean.....	11
Prévenir l'épuisement chez les aidants	11
Conférence de Kim Thuy	11
LOISIRS	12
Bridge	12
Club de lecture.....	12
Jeux de cartes.....	12
Ensemble à cordes Cadence	13
Mandolinas	13
Scrabble.....	13
SPORTS	14
Billard et Snooker récréatif seulement.....	14
Danse en ligne	14
Fléchettes (Dards)	15
Mise en forme Fit Alphas	16
Ping-Pong récréatif	16
Yoga sur chaise	17
CONSEIL D'ADMINISTRATION 2022-2023	17
LES EMPLOYÉES.....	18
LES LOCATAIRES	18
ACTIVITÉS AUTOMNE 2022	19
Merci à nos partenaires	20

Mot de la directrice générale

Quel plaisir de vous offrir une programmation qui tend vers la normale, avec des activités variées en plus de plusieurs événements.

Tout d'abord, nous avons le plaisir de vous offrir un dîner de la rentrée, où nous célébrerons le retour en force des activités à La Maison Le Réveil. Nous vous attendons en grand nombre, invitez vos amis! Plus de détails à la page 10.

Grâce au financement du programme Nouveaux horizons pour les aînés, nous offrirons plusieurs conférences avec des auteurs, dont Michel Jean et Kim Thuy. Une exposition aura également lieu sur le thème de la prévention de l'épuisement chez les proches aidants.

Finalement, la plupart des activités régulières sont au rendez-vous.

Au niveau de la situation de la Covid-19, La Maison Le Réveil continuera de respecter les mesures sanitaires en vigueur, s'il y a lieu. Au moment d'écrire ces lignes, aucune mesure sanitaire n'est en vigueur. Si des mesures devaient entrer en vigueur, elles seront mises à jour sur notre site internet au www.maisonlereveil.ca/covid.

Nous vous demandons toutefois de bien vouloir continuer de vous désinfecter les mains lorsque vous arrivez à La Maison Le Réveil.

Le port du masque demeure une bonne pratique, mais n'est pas obligatoire en date du 10 août 2022. Une distanciation de 1 mètre entre les membres est demandée dans la mesure du possible. Des changements peuvent s'appliquer sans préavis selon les directives gouvernementales.

Au plaisir de vous revoir,

Marie-Pier Boutin
Directrice générale

Renseignements généraux

Horaire

Les bureaux administratifs sont ouverts 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 5 septembre 2022, fête du Travail
- Lundi 10 octobre 2022, 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.

Accessibilité

La Maison Le Réveil 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 30 personnes et d'une grande salle pouvant accueillir jusqu'à 161 personnes.

Pour connaître toutes les informations, veuillez consulter notre site internet : www.maisonlereveil.ca/location-de-salles

Veuillez acheminer votre demande de réservation à : reception@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 de langue

La Maison Le Réveil n'offrira pas de cours de langue cette session-ci. Cependant, nous avons une collaboration avec le Centre Communautaire le trait d'union, qui offre des cours d'anglais, des cours d'espagnol et des cours d'italien. Sur présentation de votre carte de membre de La Maison Le Réveil, vous pourrez vous inscrire au cours de langue du centre communautaire du trait d'union et participer au cours avec le prix membre. Pour obtenir l'horaire et toute l'information, vous pouvez consulter notre site internet, ou demander à la réception une copie des documents. Les cours auront lieu au 1 Curé-Poirier Est, Longueuil.

Cours de tablette électronique

Le projet Aînés.com est un projet qui vise à augmenter l'autonomie des aînés via la tablette électronique. Formation individuelle ou en petit groupe adaptée aux membres 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.

ÉVÉNEMENTS

Inscription dès maintenant pour tous les événements de La Maison Le Réveil.

Dîner de la rentrée

Mercredi 7 septembre 2022, 11 h 30

Venez célébrer avec nous le retour à une programmation régulière. Repas de hot-dog offert gratuitement à La Maison Le Réveil. Nourriture servie entre 11 h 30 et 13 h.

Emmenez un ami ! Vos proches sont les bienvenus, faites-leur découvrir notre beau centre communautaire.

Réservation obligatoire, réservez votre place par téléphone au 450-670-5268 ou par courriel (reception@maisonlereveil.ca).

Journée des aînés

Vendredi 30 septembre 2022

Conférence de Louise Deschâtelets : La vie vaut la peine d'être vécue, à la condition de la vivre en entier.

Deux représentations : 10 h et 14 h

Lieu : Centre communautaire le Trait d'union

Coût : 5\$ BILLETS EN VENTE À **COMPTER DU 29 AOÛT**

Points de vente : CCTU, CCAAL, Bibliothèques Greenfield Park, Georges Dor, Raymond-Levesque, Jacques-Ferron

Soirée bingo

Mercredi 12 octobre 2022, 17 h

La Maison Le Réveil est heureuse d'annoncer qu'une nouvelle salle de Bingo a ouvert ses portes à Longueuil, Bingo Longueuil, et nous avons la chance de recevoir du financement. La Maison Le Réveil organise donc une sortie au bingo.

Tarif : 32\$ (membre) ou 42\$ (non-membres). Le billet inclut le repas et les cartes de bingo. Date limite pour l'achat de billet : 6 octobre.

Billet en vente à la réception de La Maison Le Réveil.

Conférence de Michel Jean*

Mardi 18 octobre 2022, 19 h

Michel Jean est un écrivain, un chef d'antenne et un journaliste d'enquête primé et apprécié du public québécois. Après ses études, il a travaillé à Radio-Canada et, depuis 2005, à TVA. Il a écrit dix livres, dont les ventes s'élèvent à quelque 310 000 exemplaires au Québec.

Réservation obligatoire, réservez votre place par téléphone au 450-670-5268 ou par courriel (reception@maisonlereveil.ca).

Prévenir l'épuisement chez les aidants

Jedi 3 novembre 2022, 13 h 30

L'exposition « Engagés... 30 ans – 30 portraits » aura lieu du 31 octobre au 4 novembre (dates à confirmer).

La conférence « Prévenir l'épuisement chez les aidants » aura lieu le 3 novembre de 13h30 à 15h00. La conférence est gratuite.

Réservation obligatoire, réservez votre place par téléphone au 450-670-5268 ou par courriel (reception@maisonlereveil.ca).

Conférence de Kim Thuy*

Mardi 29 novembre 2022, 19 h

Avec sa forte personnalité, sa grande culture, son enthousiasme débordant et son humour débridé, Kim Thuy, conférencière, vous étonnera par ses propos. Depuis sa tendre enfance, sa vie passe sans cesse de rebondissement en rebondissement et ses échecs finissent toujours par se transformer en succès.

Réservation obligatoire, réservez votre place par téléphone au 450-670-5268 ou par courriel (reception@maisonlereveil.ca).

*Dans le cadre de la subvention du programme Nouveaux Horizons pour les aînés, La Maison Le Réveil organise des rencontres gratuites avec des auteurs québécois.

Bridge – Salle Alfred-Nolet

Responsable : Michel Lalonde 450-676-0108

Lundi et vendredi à 13 h

Du 9 septembre au 16 décembre 2022

Congé : Lundi 10 octobre 2022

Coût : 3 \$ par participation

Club de lecture – Café Le Réveil

Responsable : Nicole Filiatrault

Rencontre 1 fois par mois, où vous venez échanger vos histoires et vos découvertes littéraires.

Mardi de 10 h à 12 h

3 Séances : 27 septembre, 25 octobre et 22 novembre 2022

Coût : 10 \$

Maximum 15 participants

À noter que plusieurs rencontres sont prévues avec des auteurs au courant des prochains mois, dont une rencontre le 18 octobre avec l'auteur Michel Jean et le 29 novembre avec Kim Thuy (voir les détails à la page 11).

Inscription dès le 22 août 2022

Jeux de cartes – Salle 8

Responsable : René Vien 450-332-0844

Mardi à 13 h

Du 13 septembre au 13 décembre 2022 (14 semaines)

Coût : 2 \$ par participation

Ensemble à cordes Cadence - Salle 8

Responsable: Adèle Lafrance

Ensemble de musiciens amateurs, se regroupant pour le plaisir de faire de la musique traditionnelle Québécoise et Irlandaise. Le répertoire est joué à partir de la lecture de partitions, par un groupe formé de mandolines, de guitares et de violons.

Bienvenue à tous les musiciens.

Mercredi de 13 h à 15 h

Du 14 septembre au 14 décembre 2022 (14 semaines)

Coût : 18 \$

Maximum 14 participants

Inscription dès le 22 août 2022

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 20 septembre au 13 décembre 2022

Coût : 18 \$

Inscription dès le 22 août 2022

Scrabble – Café le Réveil

Responsable : Rosanne Faucher 450-646-2910

Vendredi de 13 h à 16 h

Du 9 septembre au 16 décembre 2022 (15 semaines)

Coût : 20 \$

Inscription dès le 22 août 2022

Billard et Snooker récréatif seulement

Responsable : Marcel Dubuc 450-647-4244

Lundi au vendredi de 9h à 20h30

Coût : 100 \$ annuel

Ou 45 \$ du 1^{er} septembre au 16 décembre

45 \$ du 4 janvier au 30 avril

45 \$ du 1^{er} mai au 30 août**Inscription dès le 22 août 2022****Danse en ligne** - Salle Alfred-Nolet

Responsable : Suzanne Marceau - 450 442-2209

Professeur : Daniel Vadeboncoeur

Du 12 septembre au 7 décembre 2022

Congé : Lundi le 10 octobre 2022

Maximum 45 participants par cours

Possibilité de payer à l'unité : 6\$ (payable sur place)

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

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

Période d'inscription :

Cours	Prix*	Inscription dès le
Débutant 1 – lundi 9 h 30	60\$	30 août, 9 h 30
Débutant 2 – mercredi 9 h 30	65\$	30 août, 9 h 30
Intermédiaire – lundi 11 h	60\$	30 août, 13 h
Intermédiaire – lundi 19 h	60\$	30 août, 13 h
Intermédiaire – mercredi 11 h	65\$	30 août, 13 h

Possibilité de prendre 2 cours par personne.*Possibilité de payer en 2 versements (1^{er} versement à l'inscription et 2^e versement au plus tard le 25 octobre)

Pratique de danse – Salle Alfred-Nolet

Vendredi de 19 h 30 à 22 h

Coût : 21\$ pour une carte pour les trois pratiques ou 10\$ payable à la porte (carte de membre obligatoire)

Intermédiaire : 7 octobre et 11 novembre 2022

Débutants 1 et 2 : 21 octobre et 25 novembre 2022

Ouverts à tous : 2 décembre 2022

Soirée danse – Salle Alfred-Nolet

Soirée d'Halloween

Samedi 5 novembre 2022, de 19 h 30 à 23 h

Musique et animation : Daniel Vadeboncoeur

Coût : 15\$/personne, payable à Suzanne Marceau en argent ou par chèque (carte de membre obligatoire)

Souper de Noël

Samedi 10 décembre 2022, de 17 h à 23 h

Musique et animation : Daniel Vadeboncoeur

Coût : tarif à confirmer (carte de membre obligatoire)

Fléchettes (Dards) – Salle 8

Responsable : Rosanne Faucher, 450-646-2910

Samedi de 10 h à 12 h

Du 10 septembre au 17 décembre 2022

Durée : 15 semaines

Coût : 20\$

Inscription dès le 22 août 2022

Mise en forme Fit Alphas – Salle Alfred-Nolet

Responsable : Claudia Nadeau – 438-868-7886

Cours de mise en forme travaillant le cardio et les muscles. Les mouvements sont adaptés selon votre capacité physique.

Mardi de 10 h 30 à 11 h 30

Du 13 septembre au 29 novembre 2022 (12 séances)

Coût : 90\$

Minimum 11 participants, maximum 25 participants par cours

Inscription dès le 22 août 2022

Ping-Pong récréatif – Salle Alfred-Nolet

Responsable : Gilles Sorel, 450-468-0818

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

Mardi de 13 h à 16 h

Jeudi de 9 h à 12 h

Dimanche de 13 h à 16 h

Du 6 septembre au 17 décembre 2022

Congé : dimanche 20 novembre 2022

Coût : 20 \$ par plage horaire (maximum une plage horaire par personne)

Nouvelle formule! Il y aura maintenant 4 tables en double et 2 tables en simple. Maximum 22 participants par plage horaire.

Inscription dès le 29 août 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 mouvement au sol
Professeure : Linda Zsar
Aucun pré requis

Mardi de 10 h à 11 h
Du 13 septembre au 29 novembre 2022

Jeudi de 10 h à 11 h
Du 15 septembre au 1^{er} décembre 2022
Maximum 11 personnes par cours

Coût : 80 \$ par plage horaire pour 12 semaines

Inscription dès le 23 août 2022, 9 h

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2022-2023

Murielle Dubois, présidente

Danielle Bélair, vice-présidente

Michelle Gauthier, secrétaire

André St-Laurent, trésorier

Cécile Tremblay, administratrice

Josée C. Alessi, administratrice

*Représentante de la
ville de Longueuil :*

Maryse Lauzier

LES EMPLOYÉS

- **Marie-Pier Boutin**, directrice générale
- **Élaine Latreille**, commis comptable
- **Diane Charbonneau**, réceptionniste
- **Cécile Tremblay**, réceptionniste bénévole
- **Alain Bolduc**, entretien ménager

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.

LES LOCATAIRES

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

Les Artisans Bricoleurs de Longueuil

M. Jean Gosselin : 514-349-7460

Le Cercle de Fermières Longueuil

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

Club d'échecs de Longueuil

Richard Cloutier : 450-984-1332

<https://clubechecslongueuil.com/>

ACTIVITÉS AUTOMNE 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>Club de lecture</i> <i>Mise en forme</i> <i>Yoga sur chaise</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>Bridge</i>	<i>Billard</i> <i>Jeux de cartes</i> <i>Ping-pong</i>	<i>Billard</i> <i>Cadences</i>	<i>Billard</i>	<i>Billard</i> <i>Bridge</i> <i>Scrabble</i>
Soir 18 h à 21 h	<i>Billard</i> <i>Danse en ligne</i>	<i>Billard</i> <i>Mandolinas</i>	<i>Billard</i>	<i>Billard</i>	<i>Billard</i>
Samedi: <i>Fléchettes (AM)</i> Dimanche : <i>Ping-pong (PM)</i>					

Merci à nos partenaires

longueuil



BINGO 
Longueuil

1591 boulevard Roland-Therrien, Longueuil