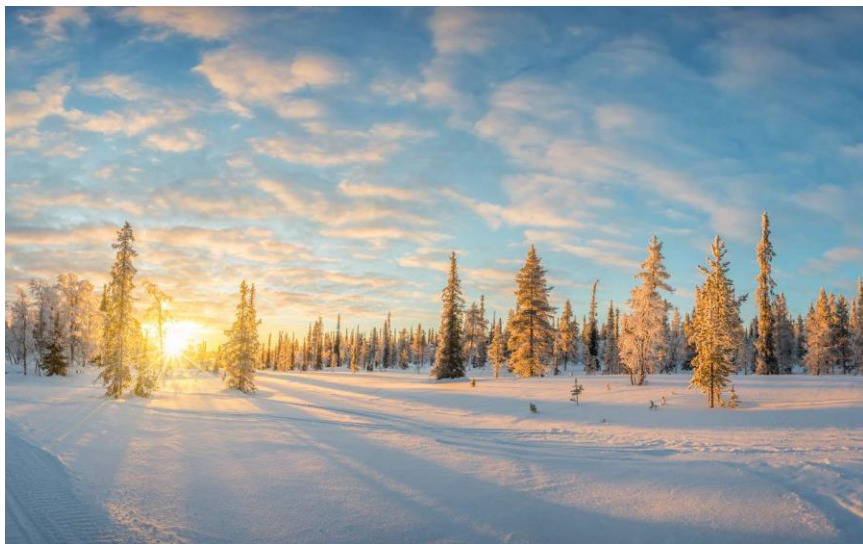


Programmation Hiver 2023



INSCRIPTIONS SUR PLACE – Dès le 28 novembre

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 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.

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
Conférence de Marie Laberge*	10
Soirée bingo.....	10
LOISIRS	11
Bridge	11
Club de lecture.....	11
Ensemble à cordes Cadence	11
Jeux de cartes.....	12
Mandalas	12
Mandolina	12
Scrabble.....	12
SPORTS	13
Billard et Snooker récréatif seulement.....	13
Club de marche.....	13
Fléchettes (Dards)	13
Mise en forme Fit Alphas	14
Danse en ligne	14
Ping-Pong récréatif	15
Shuffleboard (jeu de palet)	16
Yoga sur chaise	16
CONSEIL D'ADMINISTRATION 2022-2023	17
LES EMPLOYÉS	18
LES LOCATAIRES	18
ACTIVITÉS HIVER 2023	19
Merci à nos partenaires	20

Mot de la directrice générale

La Maison Le Réveil est bien contente d'offrir à nouveau une programmation diversifiée.

Grâce au financement du programme Nouveaux horizons pour les aînés, nous offrirons des conférences avec des auteurs. Nous sommes très heureux de vous annoncer que nous recevrons Madame Marie Laberge en février prochain.

De plus, nous sommes contents de vous annoncer le retour du Shuffleboard (jeu de palet), activité qui revient après plusieurs années ainsi que le retour du mandala. Le club de marche qui a commencé en octobre dernier revient également, en plus de toutes nos activités régulières.

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.

Au plaisir,

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

- Temps des fêtes : du 22 décembre 2022 au 4 janvier 2023 inclusivement
- Vendredi 7 avril 2023, vendredi saint
- Lundi 10 avril 2023, lundi de Pâques
- Lundi 22 mai 2023, fête des Patriotes
- 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

Les inscriptions auront lieu du 28 novembre au 21 décembre 2022, ou à partir du 5 janvier 2023, selon nos heures d'ouverture de la réception.

Vous pouvez effectuer vos paiements par carte de débit, par argent 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.

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 : location@maisonlereveil.ca

Location de casiers

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

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 adapté 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.

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

Conférence de Marie Laberge*

Mardi 21 février 2023, 19 h

Comment on en vient à l'écriture, comment les histoires se construisent? Voilà quelques questions qui seront abordées à la rencontre avec Marie Laberge. En ajoutant celles du public, bien sûr.

L'écrivaine a fait ses débuts il y a plus de quarante ans et, depuis, son œuvre romanesque (15 romans et un essai) s'est méritée de nombreux prix. Sa trilogie *Le goût du bonheur* a atteint un million d'exemplaires vendus. Elle a innové avec son roman épistolaire *Des nouvelles de Martha* qui a atteint plus de 100 000 abonnés. Une version audio, lue par l'auteure et totalisant 40 heures d'écoute, est maintenant disponible sur son site: marielaberge.com.

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

Soirée bingo

Mercredi 29 mars 2023, 17 h

La Maison Le Réveil organise une sortie au Bingo Longueuil (1591 boulevard Roland-Therrien Longueuil).

Tarif : 32\$ (membre) ou 42\$ (non-membres). Le billet inclut le repas et les cartes de bingo. Date limite pour l'achat de billet : 16 mars.

Billet en vente à la réception de La Maison Le Réveil à partir du 5 janvier 2023.

*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 : Lise Côté 450-486-6215

Lundi et vendredi à 13 h

Du 9 janvier au 26 mai 2023

Congé : Vendredi 7 avril, lundi 10 avril et lundi 22 mai

Coût : 3 \$ par participation

Club de lecture – Café Le Réveil

Responsable : Marie-Laure Bélanger 450-646-3219

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

Mardi de 10 h à 12 h

4 séances : 17 janvier, 21 février, 21 mars et 18 avril 2023

Coût : 10 \$

À noter que plusieurs rencontres sont prévues avec des auteurs au courant des prochains mois, dont une rencontre le 21 février 2023 avec Marie Laberge.

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 celtique. Le répertoire est joué à partir de la lecture de partitions, par un groupe formé de mandolines, de violons et de guitares. Sous la direction musicale de Laurence Beaudry.

Bienvenue à tous les musiciens.

Mercredi de 13 h à 15 h

Du 18 janvier au 17 mai 2023 (18 semaines)

Coût : 22 \$

Jeux de cartes – Salle 8

Responsable : René Vien 450-332-0844

Mardi à 13 h

Du 10 janvier au 30 mai 2023

Coût : 2 \$ par participation, payable sur place

Mandalas – Café le Réveil

Lise Bourguignon 514-562-6231

Excellent passe-temps pour favoriser des liens sociaux. Apportez vos crayons de couleur ou tout autre matériel pour colorier.

Mercredi à 13 h

Du 18 janvier au 12 avril 2023 (13 semaines)

Coût : 16 \$

Mandolina – 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 17 janvier au 6 juin 2023 (21 semaines)

Coût : 26 \$

Scrabble – Café le Réveil

Responsable : Rosanne Faucher 450-646-2910

Vendredi de 13 h à 16 h

Du 20 janvier au 21 avril 2023 (13 semaines)

Coût : 16 \$

Congé : Vendredi 7 avril 2023

Billard et Snooker récréatif seulement

Responsable : Marcel Dubuc 450-647-4244

Lundi au vendredi de 9 h à 20 h 30

Coût : 100 \$ annuel

Ou 45 \$ du 1^{er} septembre au 16 décembre
45 \$ du 5 janvier au 30 avril
45 \$ du 1^{er} mai au 30 août

Club de marche – Parc Michel-Chartrand

Responsable : Sylvie Morin 514-516-4503

Mercredi à 13 h 30

Du 18 janvier au 19 avril 2023 (14 semaines)

Coût : 15 \$

Fléchettes (Dards) – Salle 8

Responsable : Rosanne Faucher, 450-646-2910

Samedi de 10 h à 12 h

Du 21 janvier au 22 avril 2023

Durée : 14 semaines

Coût : 20\$

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 17 janvier au 4 avril 2023 (12 séances)

Coût : 90\$

Minimum 10 participants

Danse en ligne - Salle Alfred-Nolet

Responsable : Suzanne Marceau - 450 442-2209

Professeur : Daniel Vadeboncoeur

Du 9 janvier au 15 avril 2023

Congés : lundis 27 février et 10 avril 2023. Mercredi 1^{er} mars.

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

Lundi	9 h 30 à 10 h 30	Débutant 1	60 \$
	11 h à 12 h	Intermédiaire	60 \$
	19 h à 20 h	Intermédiaire	60 \$
Mercredi	9 h 30 à 10 h 30	Débutant 2	65 \$
	11 h à 12 h	Intermédiaire	65 \$

Attention, il n'y a plus de limites de participants ni de pastilles, donc vous n'avez pas besoin de vous dépêcher pour vous inscrire.

Possibilité de prendre plusieurs cours par personne.

*Possibilité de payer en 2 versements

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\$ à la porte (carte de membre obligatoire)

Intermédiaire : 27 janvier et 24 février 2023

Débutants 1 et 2 : 10 février et 10 mars 2023

Ouverts à tous : 31 mars 2023

Soirée danse – Salle Alfred-Nolet

Soirée danse – Amour et Amitié

Samedi 18 février 2023, 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 danse de fin d'année (noir et blanc)

Samedi 15 avril 2023, de 17 h à 23 h

Musique et animation : Daniel Vadeboncoeur

Coût : tarif à confirmer (carte de membre obligatoire)

Ping-Pong récréatif – Salle Alfred-Nolet

Responsable : Richard Hamel, 514-994-3037

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 10 janvier au 30 avril 2023

Congé : dimanche 9 avril 2023

Coût : 20 \$ par plage horaire

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

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.

Shuffleboard (jeu de palet) – Salle Alfred-Nolet

Responsable : Francine Provost 450-748-8182

Jeudi à 13 h 30

Du 19 janvier au 27 avril 2023

Durée : 14 semaines

Coût : 20\$

Yoga sur chaise – Salle 8

Aucun mouvement au sol

Professeure : Linda Zsar

Aucun pré requis

Mardi de 10 h à 11 h

Du 7 février au 25 avril 2023

Jeudi de 10 h à 11 h

Du 9 février au 27 avril 2023

Maximum 11 personnes par cours

Coût : 80 \$ par plage horaire pour 12 semaines

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
- **Marie-Pier Patenaude**, réceptionniste
- **Cécile Tremblay**, réceptionniste bénévole
- **Alain Bolduc**, entretien ménager
- **Serge Wistaff**, surveillant
- **Quentin Dassonville**, surveillant

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

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 HIVER 2023

	<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>Club de marche</i>	<i>Billard</i> <i>Jeu de palet</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>Mandolina</i>	<i>Billard</i>	<i>Billard</i>	<i>Billard</i>
<p>Samedi: <i>Fléchettes (AM)</i></p> <p>Dimanche : <i>Ping-pong (PM)</i></p>					

Merci à nos partenaires

longueuil



BINGO 

Longueuil

1591 boulevard Roland-Therrien, Longueuil