



La Maison Le Réveil

*Centre communautaire de loisirs
pour les aînés (es) de 50 ans et plus*



Programmation été 2024

Inscriptions dès le 26 février

930, rue Saint-Jacques, Longueuil, QC J4H 3E2
450-670-5268

www.maisonlereveil.ca
reception@maisonlereveil.ca

TABLE DES MATIÈRES

SORTIES.....	4
Cabane à sucre, animation de Carl Gauthier	4
Comédie musicale <i>Avenue Broadway</i>	4
Visite guidée à pied du Vieux-Montréal avec 1642 tours	4
Souper spectacle « Croisière en eaux troubles »	4
Visite barrage hydroélectrique.....	4
Festival de jazz – Alexandra Stréliski.....	5
Jardin botanique.....	5
Cirque du Soleil.....	5
ÉVÉNEMENTS.....	5
Assemblée générale annuelle.....	5
Dîner de la rentrée.....	5
Journée de la terre.....	5
Semaine des aînés	6
Ateliers d'écriture Francine Ruel	7
LOISIRS.....	7
Bridge.....	7
Jeux de cartes – pique-atout	7
Autour d'un café.....	8
Ateliers Aînés.com.....	8
SPORTS.....	9
Aquaforme	9
Billard et Snooker récréatif seulement.....	9
Gymnastique douce	9
Mise en forme Fit Alphas	9
Pétanque.....	9
Pickleball récréatif extérieur.....	10
Tai-chi	10
Yoga sur chaise	10
Zumba.....	10
CONSEIL D'ADMINISTRATION 2023-2024.....	11
LES EMPLOYÉS	11
CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS ET DES SORTIES	12

Notre mission

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.

Horaire

Les bureaux administratifs sont ouverts de 9 h à 15 h du **lundi au vendredi, jusqu'au 21 juin 2024**. Ensuite, pour la période estivale, la réception sera ouverte seulement les mardis de 12h à 15h et les mercredis de 9h à 12h, du 24 juin au 16 août 2024.

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

Politique de remboursement

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.

Inscription dès le 26 février pour toutes les sorties. Payable en argent ou en chèque seulement. Les sorties sont non remboursables et non échangeables.

Cabane à sucre, animation de Carl Gauthier

Mardi 9 avril 2024, 10 h 45, Érablière Meunier

Prix : 36\$ (ou 53\$ avec autobus, seulement 6 places disponibles)

Date limite d'inscription : Vendredi 8 mars 2024.

Comédie musicale Avenue Broadway

Jeudi 11 avril 2024, 19 h 30, théâtre de la ville

Prix : 38\$

Synopsis disponible à la réception ou sur le [site](#).

Date limite d'inscription : vendredi 29 mars 2024.

Visite guidée à pied du Vieux-Montréal avec 1642 tours

Mercredi 29 mai 2024, 10 h à 12 h, Vieux-Montréal

Prix : 15\$

Déplacement en transport en commun ou par vos propres moyens, frais de transport en commun non inclus dans le prix.

Date limite d'inscription : vendredi 3 mai 2024.

Souper spectacle « Croisière en eaux troubles »

Vendredi 14 juin 2024, 17 h, théâtre des Hirondelles

Prix : 90\$ pour souper (buffet) et spectacle (ou 105\$ avec transport)

Synopsis disponible à la réception ou sur le [site](#).

Date limite d'inscription : vendredi 10 mai 2024.

Visite barrage hydroélectrique

Vendredi 21 juin 2024, 9 h 30

Prix : gratuit (ou 25\$ avec transport)

Date limite d'inscription : Vendredi 7 juin 2024

Festival de jazz – Alexandra Strélski

Mercredi 3 juillet 2024, 19 h, place des Arts

Prix : 65\$ (ou 80\$ avec transport)

Date limite d'inscription : Mercredi 13 mars 2024

Jardin botanique

Mardi 13 août 2024, 9 h

Prix : 35\$, transport inclus

Date limite d'inscription : Mercredi 10 juillet 2024

Cirque du Soleil

Mercredi 21 août 2024, 19 h 30, Vieux-Port de Montréal

Prix : 82\$ (ou 97\$ avec transport)

Date limite d'inscription : Vendredi 14 juin 2024

ÉVÉNEMENTS

Activités gratuites, inscription requise.

Assemblée générale annuelle

Mercredi 19 juin 2024, 13 h

Dîner de la rentrée

Jeudi 29 août 2024, 11 h 30

Journée de la terre

Visite du Centre d'épuration Rive-Sud

Mercredi 10 avril 2024, 10 h 45 à 12 h

Venez visiter avec nous l'usine de gestion des eaux usées, soit le centre d'épuration Rive-Sud, situé sur l'île Charron, à Longueuil.

Conférence sur la gestion des matières résiduelles

Vendredi 12 avril 2024, 10h30

Cette conférence comprend le survol global sur la gestion des matières résiduelles, la présentation des services municipaux (collectes, écocentres, sites d'apport volontaire), les consignes de tri et les ressources pour trouver les informations en cas de doute.

Semaine des aînés

Inscription dès le mardi 9 avril 2024, 9h.

Lundi 13 mai

14 h Ateliers sur les applications de la tablette.
Découvrez différentes applications pour faciliter votre quotidien, pour économiser, et plus encore.

19 h Danse d'ouverture

Mardi 14 mai

10 h Billard snooker

12 h 45 Cartes (pique-atout)

13 h Club de lecture

13 h 30 Conférence de Mathieu Hodgson, éditeur et
Jardinier paresseux.

Maintenir un potager n'est pas de tout repos, mais il y a moyen de réduire le travail si on applique certaines techniques très faciles. Oui, paresser au potager c'est possible!



Mercredi 15 mai

9 h Ping-Pong

13 h 30 Club de marche – parc Michel Chartrand

13h30 Autour d'un café – jeux de société et casse-tête

14 h Récital de musique

Jedi 16 mai

11 h Dîner hot-dog

Vendredi 17 mai

13 h Bridge

13 h Scrabble

19 h Club des cinéphiles. *Un homme et son péché.*

Samedi 18 mai

10 h Fléchettes

Pour voir la programmation complète de la semaine des aînés de la ville de Longueuil, consultez le www.longueuil.quebec/aines.

Ateliers d'écriture Francine Ruel

Nous apprendrons les rouages de l'écriture. À partir d'images qui représentent des personnages en action ou de lieux, d'exercices très explicites, d'exemples, vous arriverez facilement à comprendre les étapes obligatoires pour bien raconter vos histoires. Apportez vos idées, vos images, votre curiosité, votre envie d'apprendre et de quoi écrire. Je serai là pour vous tenir la main.

- Francine Ruel



Photo : Julien Faugère

Ateliers d'écriture : 11 avril, 18 avril et 25 avril 2024, de 13 h à 16 h

Présentation finale du projet : 2 mai 2024, de 13 h à 16 h

Ce projet de médiation culturelle est rendu possible grâce au soutien financier de la Ville de Longueuil.

LOISIRS

Bridge

Responsable : Lise Côté, 450-486-6215

Lundi et vendredi à 13 h, salle Alfred-Nolet

Du 8 janvier au 14 juin 2024

Congé : Vendredi 29 mars, lundi 1^{er} avril et lundi 20 mai

Coût : 3 \$ par participation, payable sur place

Jeux de cartes – pique-atout

Responsable : Rita Martin

Mardi à 13 h (arrivée à 12 h 45), salle 8

Du 9 janvier au 28 mai 2024

Coût : 3 \$ par participation, payable sur place

Autour d'un café

Chaque semaine, une thématique différente vous est proposée, toujours dans l'objectif de se réunir autour d'un bon café. Activité gratuite (café payant), sauf exception (\$). **Inscription requise.**

Animation : Marie-Pier Patenaude

Mercredi de 13 h 30 à 15 h, salle 11

- 17 avril** Jeux de société et casse-tête
- 24 avril** Atelier de photographie - ANNULÉ
- 1^{er} mai** Présentation du film *La couleur des sentiments*
- 8 mai** Yoga du rire animé par Sylvie Dagenais-Douville (10\$)
- 15 mai** Jeux de société et casse-tête
- 22 mai** Jeu Devine qui?
- 29 mai** La généalogie, une science et un loisir (10\$)
- 5 juin** 12h : Pique-nique au parc Marie-Victorin*
- 12 juin** Jeux de société et casse-tête

* Reporté à la semaine suivante s'il pleut. Apportez votre lunch.

Ateliers Aînés.com

Venez en apprendre davantage sur des sujets spécifiques concernant la tablette électronique. Gratuit, inscription requise.

Animation : Marie-Pier Patenaude

Mardi de 13 h 30 à 15 h, salle 11

9 avril : La base Venez apprendre comment prendre rendez-vous (par exemple sur Clic Santé), les réglages de base de votre appareil et plus encore. Pour appareils Apple seulement (iPad ou iPhone).

18 juin : Applications et astuces. Venez en apprendre davantage sur différentes applications pour faciliter le quotidien, l'utilisation d'un gestionnaire de mot de passe, l'utilisation du nuage pour vos fichiers, les recherches avancées, etc.

Aquaforme

Mardi, de 14h à 14h55

Mercredi de 14h à 14h55

Du 16 avril au 5 juin 2024, à la piscine Olympia.

Coût : 48\$ par plage horaire.

Billard et Snooker récréatif seulement

Responsable : Marcel Dubuc, 438-491-1252

Lundi au vendredi de 9 h à 20 h 30

Du 1^{er} mai au 31 août 2024

Coût : 45 \$

Gymnastique douce

Professeure : Karen Tenorio, karentenorio@hotmail.com

Une combinaison variée de cardio, d'exercices musculaires et d'étirements permettant de garder la forme.

Mercredi de 15 h à 16 h, salle Alfred-Nolet

Du 10 avril au 5 juin 2024 (9 semaines)

Coût : 70\$, minimum 9 participants

Mise en forme Fit Alphas

Entraîneuse : 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, salle Alfred-Nolet

Du 9 avril au 28 mai 2024 (8 semaines)

Coût : 60\$, minimum 10 participants

Pétanque

Responsable : Adrienne Charron (450-677-7665)

Mardi à 19h

De début mai à la mi-septembre, dates à confirmer selon la météo.

Coût : 15\$

Pickleball récréatif extérieur

Matériel non fourni, centre Multi-sports (colisée Jean-Béliveau)

Mercredi, de 15 h à 17 h

Vendredi, de 10 h à 12 h

Du 29 mai au 27 septembre 2024

Prix : 20\$ par plage horaire, maximum 35 joueurs par horaire.

Séances structurées avec des parties de 11 minutes en rotation, pour que tous les joueurs jouent contre tous.

Tai-chi

Professeur : Hubert Gagnon, hubert@commelesnuages.com

Avec ses étirements décontractés et son rythme lent, mais soutenu, le tai-chi nous amène à découvrir notre corps de l'intérieur, grâce à ses mouvements tonifiants qui sont autant exercices que méditation.

Vendredi de 10 h 30 à 11 h 30, salle Alfred-Nolet

Du 22 mars au 31 mai 2024 (10 semaines)

Congé : Vendredi 29 mars 2024

Coût : 75 \$

Yoga sur chaise

Professeure : Lipssa Dilip

Aucun mouvement au sol, aucun pré requis.

Lundi de 13 h à 14 h, salle 8

Mercredi de 10 h 30 à 11 h 30, salle 8

Du 8 avril au 3 juin 2024 (8 semaines) (congé lundi 20 mai)

Coût : 60 \$ par plage horaire, maximum 12 personnes

Zumba

Professeure : Karen Tenorio, karentenorio@hotmail.com

Zumba alternatif recréant les mouvements originaux avec une intensité adaptée. Les cours sont basés sur une chorégraphie Zumba® qui vous permet de développer équilibre et coordination.

Jeudi de 16 h à 17 h, salle Alfred-Nolet

Du 11 avril au 6 juin 2024 (9 semaines)

Coût : 70\$, minimum 9 participants

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2023-2024

Murielle Dubois	Présidente
Danielle Bélair	Vice-présidente
Michelle Gauthier	Secrétaire
André St-Laurent	Trésorier
Josée C. Alessi	Administratrice
Raymond Gagné	Administrateur

*Représentante de la
ville de Longueuil :*

Maryse Lauzier

Le conseil d'administration est régulièrement à la recherche de nouvelles personnes avec des compétences variées pour compléter son équipe. Communiquez avec nous si vous avez un intérêt pour intégrer le conseil.

LES EMPLOYÉS

- **Marie-Pier Boutin**, directrice générale
- **Élaine Latreille**, commis comptable
- **Marie-Pier Patenaude**, réceptionniste adjointe administrative
- **Cécile Tremblay**, réceptionniste bénévole
- **Alain Bolduc**, entretien ménager
- **Serge Wistaff**, surveillant

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

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS ET DES SORTIES

AVRIL

- 9 avril, 10h45 Cabane à sucre
11 avril, 19h30 Spectacle *Avenue Broadway*
11 avril au 2 mai Ateliers d'écriture - Francine Ruel
À déterminer Activité jour de la Terre

MAI

- 2 mai, 13h Présentation projet Francine Ruel
13 au 18 mai Semaine des aînés
14 mai, 13h30 Conférence Jardinier paresseux
29 mai, 10h Visite guidée Vieux-Montréal

JUIN

- 14 juin, 17h Souper-spectacle *Croisière en eaux troubles*
19 juin, 13h Assemblée générale annuelle
21 juin, 13h Visite barrage Beauharnois

JUILLET ET AOÛT

- 3 juillet, 20h Spectacle Alexandra Stréliski
21 août, 19h30 Spectacle cirque du Soleil *Kurios*
29 août, 11h30 Dîner de la rentrée

Chaque semaine Autour d'un café : thématique
jusqu'à la mi-juin différente chaque semaine

MERCI À NOS PARTENAIRES

longueuil


BINGO
Longueuil

1591 boulevard Roland-
Therrien, Longueuil