



# Programmation été 2025

**Inscriptions dès le 26 mars, 9h**

À partir du 5 mai 2025 : 780 rue Saint-Jean, Longueuil  
450-670-5268

[www.maisonlereveil.ca](http://www.maisonlereveil.ca)  
[reception@maisonlereveil.ca](mailto:reception@maisonlereveil.ca)

# TABLE DES MATIÈRES

SORTIES .....	5
Cabane à sucre, animation de Carl Gauthier.....	5
Visite guidée de Radio-Canada - COMPLET .....	5
Visite guidée du Jardin botanique.....	5
Comédie musicale « Chicago » .....	5
Spectacle « Les Boys ».....	6
Spectacle « La pièce qui tourne mal ».....	6
Souper spectacle « Mécanique Raymond » .....	6
Spectacle « Luzia » du Cirque du Soleil .....	6
ÉVÉNEMENTS .....	7
Semaine des aînés.....	7
Assemblée des membres sur la relocalisation.....	7
Assemblée générale annuelle.....	7
ACTIVITÉS.....	8
Bridge.....	8
Jeux de cartes – pique-atout.....	8
Aquaforme .....	8
Gymnastique douce .....	8
Mise en forme Fit Alphas.....	9
Pétanque.....	9
Pickleball récréatif extérieur .....	9
Yoga sur chaise .....	9
Méditation.....	10
Yoga régulier.....	10
Zumba.....	10
CONSEIL D'ADMINISTRATION 2024-2025.....	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.

## Carte de membre

La carte de membre est renouvelable annuellement à compter du 1<sup>er</sup> mai, et est valide jusqu'au 30 avril de l'année suivante. Elle est obligatoire pour participer aux différentes activités de la Maison Le Réveil. Au coût de 15 \$, elle est en vente à compter du 1<sup>er</sup> 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.

Annulation par la Maison Le Réveil : l'activité est remboursée à 100%.

## Horaire

Les bureaux administratifs sont ouverts de 9 h à 15 h du **lundi au jeudi, jusqu'au 12 juin 2025**. Ensuite, pour la période estivale, la réception sera ouverte seulement les mardis de 12h à 15h, du 16 juin au 15 août 2025.

Fermeture des bureaux administratifs :

- Du 18 avril au 4 mai inclusivement (déménagement)
- Lundi 19 mai 2025 (fête des Patriotes)
- Horaire d'été : à partir du 16 juin 2025

## Lieux

Nous sommes situés au 930 rue Saint-Jacques, Longueuil, jusqu'au 17 avril 2025.

Nos bureaux administratifs seront relocalisés au début du mois de mai 2025 au 780 rue Saint-Jean, Longueuil. Pour ce bâtiment, il y a deux adresses :

782 rue Saint-Jean, Longueuil (rez-de-chaussée, accessible)

780 rue Saint-Jean, Longueuil (2<sup>e</sup> étage, non accessible)

## Info-travaux

Le déménagement est prévu pour la fin avril 2025. Nos activités pour la session printemps-été auront donc lieu dans nos nouveaux locaux. Nos bureaux administratifs seront situés au 780 rue Saint-Jean, Longueuil (2<sup>e</sup> étage).

L'administration de la Maison Le Réveil sera fermée du 19 avril au 4 mai 2025 inclusivement pour nous permettre de déménager notre matériel et bien nous installer dans les nouveaux locaux temporaires. Les activités de la session printemps commenceront donc dans la semaine du 5 mai 2025, au 780 et 782 rue Saint-Jean, Longueuil.

## **Assemblée des membres sur la relocalisation**

Pour avoir plus de détails sur les locaux que nous utiliserons pour la relocalisation, vous êtes invités à notre assemblée des membres. Cette rencontre sera suivie d'une petite marche jusqu'à nos locaux temporaires aux scouts.

Jeudi 27 mars 2025, à 13h

Salle Alfred-Nolet, 930 rue Saint-Jacques, Longueuil

**Inscription dès le 3 mars 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 1<sup>er</sup> avril 2025, 11 h, Érablière Meunier

Coût sans transport : 39\$

Date limite d'inscription : Jeudi 20 mars 2025

### **Visite guidée de Radio-Canada - COMPLET**

Mercredi 16 avril 2025, 11 h à 12 h 30, maison Radio-Canada

Coût sans transport : 15\$

Date limite d'inscription : jeudi 3 avril 2025

### **Visite guidée du Jardin botanique**

Mardi 27 mai 2025, 10 h à 12 h

Prix : 35\$, transport inclus (rendez-vous au 780 rue Saint-Jean, Longueuil, à 9h15)

Date limite d'inscription : jeudi 15 mai 2025.

### **Comédie musicale « Chicago »**

Mercredi 25 juin 2025, 20 h, Espace St-Denis

Billets au parterre, rangées S et T

Coût sans transport : 100\$

Coût avec transport : 115\$ (rendez-vous au 780 rue Saint-Jean, Longueuil, à 18 h)

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

Date limite pour l'achat de billets : jeudi 17 avril 2025.

### **Spectacle « Les Boys »**

Mercredi 2 juillet 2025, 20 h, Théâtre du Vieux-Terrebonne

Billets au parterre, rangées J-K

Coût sans transport : 78 \$

Coût avec transport : 100 \$ (rendez-vous au 780 rue Saint-Jean, Longueuil, à 18h15)

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

Date limite d'inscription : jeudi 17 avril 2025.

### **Spectacle « La pièce qui tourne mal »**

Jeudi 10 juillet 2025, 20h, Maison des Arts de Drummondville

Billets au parterre, rangées Q-R-S-T

Coût sans transport : 79\$

Coût avec transport : 105\$ (rendez-vous au 780 rue Saint-Jean, Longueuil, à 18 h)

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

Date limite pour l'achat de billets : jeudi 22 mai 2025.

### **Souper spectacle « Mécanique Raymond »**

Jeudi 14 août 2025, 17 h, théâtre des Hirondelles

Rangées J-K-L

Coût sans transport : 100\$ pour souper (buffet) et spectacle

Coût avec transport : 115\$ (rendez-vous au 780 rue Saint-Jean, Longueuil, à 16 h 45)

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

Date limite d'inscription : mardi 8 juillet 2025.

### **Spectacle « Luzia » du Cirque du Soleil**

Jeudi 21 août 2025, 19 h 30, Vieux-Port de Montréal

Section 204, rangées M et N

Coût sans transport : 95\$

Coût avec transport : 110\$ (rendez-vous au 780 rue Saint-Jean, Longueuil, à 18 h)

Date limite d'inscription : Mercredi 11 juin 2025.

Activités gratuites, inscription requise. Ce sera l'occasion de découvrir nos nouvelles installations pour les deux prochaines années pour les différentes activités offertes.

### **Semaine des aînés**

Inscription dès le 31 mars 2025, 9h.

#### **Lundi 12 mai**

13 h 30 Danse d'ouverture (782 rue Saint-Jean, Longueuil)

#### **Mardi 13 mai**

13 h Ping-pong (Cégep Édouard-Montpetit)

13 h Portes ouvertes (780 rue Saint-Jean, Longueuil)

Venez découvrir certaines de nos activités dans nos nouveaux locaux temporaires, tel que la Zumba et les jeux de société et participer à notre atelier créatif.

Consultez notre site internet pour la programmation complète de l'après-midi. Petite collation offerte.

#### **Vendredi 16 mai**

12 h 45 Scrabble (780 rue Saint-Jean, Longueuil)

13 h 30 Club de marche (parc Michel-Chartrand)

Pour voir la programmation complète de la semaine des aînés de la ville de Longueuil, consultez le [www.longueuil.quebec/aines](http://www.longueuil.quebec/aines).

### **Assemblée des membres sur la relocalisation**

Jeudi 27 mars 2025, 13 h

Salle Alfred-Nolet, 930 rue Saint-Jacques, Longueuil

### **Assemblée générale annuelle**

Jeudi 19 juin 2025, 13 h 30

782 rue Saint-Jean, Longueuil (accessible)

### **Bridge**

Responsable : Richard Gamache, 450-442-9003

Informations à venir.

### **Jeux de cartes – pique-atout**

Responsable : Christiane Martel, 1-418-455-2264

**Mardi à 13 h** (arrivée à 12 h 45)

782 rue Saint-Jean, Longueuil (accessible)

Du 6 mai au 10 juin 2025

Coût : 3 \$ par participation, payable sur place

### **Aquaforme**

Responsable : Chantal Allard, 514-923-1082

**Lundi, de 14h à 14h55**, à la piscine Olympia

**Mercredi de 13h à 13h55**, à la piscine Olympia

**Mercredi de 14h à 14h55**, à la piscine Olympia

Du 23 avril au 2 juin 2025 (6 semaines)

Congé : lundi 19 mai 2025

Coût : 36\$ par plage horaire. (30\$ pour le lundi)

Maximum 29 participants par plage-horaire.

### **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 14 h 30 à 15 h 30**

782 rue Saint-Jean, Longueuil (accessible)

Du 7 mai au 11 juin 2025 (6 semaines)

Coût : 55\$, 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 11 h 15 à 12 h 15**, 782 rue Saint-Jean, Longueuil  
du 6 mai au 10 juin 2025 (6 semaines)

Coût : 45\$, minimum 10 participants.

## **Pétanque**

Responsable : Adrienne Charron (450-677-7665)

**Lundi à 19h, parc Armand-Racicot**

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

Coût : 15\$

Maximum 24 participants.

## **Pickleball récréatif extérieur**

Détails à venir vers la fin mars 2025, un courriel sera envoyé à toutes les personnes inscrites à notre infolettre.

## **Yoga sur chaise**

Professeure : Lipssa Dilip

Aucun mouvement au sol, assis et debout, activité adaptée au besoin du participant. Aucun pré requis.

**Lundi de 13 h à 14 h**, 780 rue Saint-Jean, Longueuil  
Du 5 mai au 9 juin (5 semaines) (congé lundi 19 mai)

Coût : 40 \$ par plage horaire

Maximum 16 participants.

## **Méditation**

Professeure : Lipssa Dilip, 514-817-2719

Rejoignez-nous pour un moment de calme et de revitalisation avec notre cours "Réveil équilibré".

Activité consacrée à la méditation guidée, à la pleine conscience et à la visualisation, cultivant la présence et l'harmonie intérieure. Nous explorerons comment apaiser l'esprit.

Ce cours est ouvert à tous les niveaux et vise à cultiver la présence et l'harmonie intérieure, renforçant ainsi votre bien-être quotidien.

**Lundi de 14 h 15 à 15 h 15**, 780 rue Saint-Jean, Longueuil

Du 5 mai au 9 juin (5 semaines) (congé lundi 19 mai)

Coût : 40 \$ par plage horaire,

Maximum 12 participants.

## **Yoga régulier**

Professeure : Lipssa Dilip

Tapis de sol requis, mouvement au sol.

**Lundi de 15 h 30 à 16 h 30**, 780 rue Saint-Jean, Longueuil

Du 5 mai au 9 juin (5 semaines) (congé lundi 19 mai)

Coût : 40 \$ par plage horaire

Maximum 12 participants.

## **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.

**Mercredi de 15 h 45 à 16 h 45**, salle Alfred-Nolet

Du 7 mai au 11 juin 2025 (6 semaines)

Coût : 55\$,

Minimum 9 participants.

## CONSEIL D'ADMINISTRATION 2024-2025

---

<b>Murielle Dubois</b>	Présidente
<b>Danielle Bélair</b>	Vice-présidente
<b>Michelle Gauthier</b>	Secrétaire
<b>André St-Laurent</b>	Trésorier
<b>Josée C. Alessi</b>	Administratrice
<b>Raymond Gagné</b>	Administrateur
<b>Louise Sauvageau</b>	Administratrice
<i>Représentante de la ville de Longueuil :</i>	<b>Maryse Lauzier</b>

## LES EMPLOYÉS

---

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

- 1 avril, 11h Cabane à sucre  
10 avril, 19h30 Spectacle *Les Misérables Hashtags*  
16 avril, 11h Visite guidée Radio-Canada

## MAI

- 12 au 16 mai Semaine des aînés  
27 mai, 10h Visite guidée jardin botanique

## JUIN

- 19 juin, 13h30 Assemblée générale annuelle  
25 juin, 20h Spectacle *Chicago*

## JUILLET

- 2 juillet, 20h Spectacle *Les Boys*  
10 juillet, 20h Spectacle *La pièce qui tourne mal*

## AOÛT

- 14 août, 17h Souper-spectacle *Mécanique Raymond*  
21 août, 19h30 Cirque du Soleil

### MERCI À NOS PARTENAIRES



1591 boulevard Roland-  
Therrien, Longueuil