

Programmation automne 2025



Inscriptions dès le mercredi 27 août 2025*

780 rue Saint-Jean, Longueuil, QC J4H 2Y7
450-670-5268

www.maisonlereveil.ca
reception@maisonlereveil.ca

*Voir les détails pour les dates d'inscription à la page 6

TABLE DES MATIÈRES

Notre mission	3
Mot de la directrice générale	4
Renseignements généraux	5
SORTIES	9
Pièce de théâtre « ÂM », pièce écrite par Kim Thuy	9
Bingo Longueuil.....	9
Noël une tradition en chanson	10
Le Traditionnel conte des fêtes de Fred Pellerin	10
ÉVÉNEMENT	11
Dîner de la rentrée.....	11
Conférences « garder la forme »	11
INFORMATIQUES	12
Cours Apple (iPad et iPhone) de groupe	12
Ateliers informatiques	13
Ateliers libres – posez vos questions	13
Aînés.com : Cours de tablette électronique et cellulaire.....	13
ARTS	14
Cours découvertes artistiques	14
Cours de peinture acrylique	14
Activité <i>Autour d'un café</i>	15
LOISIRS.....	16
Club de lecture	16
Ensemble de musique traditionnelle Cadence	16
Jeux de cartes – Pique atout	16
Mandolina.....	17
Scrabble	17
SPORTS	18
Aquaforme.....	18
Billard récréatif	18
Club de marche	18
Cours d'étirement (stretching).....	18
Conditionnement physique multiniveaux.....	19
Fléchettes (Dards)	19
Danse en ligne	20
Gymnastique douce.....	21
Mise en forme Fit Alphas	21

Pickleball récréatif intérieur.....	21
Ping-Pong récréatif.....	22
Cours de step (aérobie).....	23
Tai-chi	23
Yoga du rire.....	23
Yoga sur chaise.....	24
Yoga régulier	24
Méditation.....	24
CONSEIL D'ADMINISTRATION 2025-2026.....	25
LE PERSONNEL	25
CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS ET DES SORTIES	26
ACTIVITÉS AUTOMNE 2025.....	27
Merci à nos partenaires.....	28

Notre mission

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. Le bâtiment est présentement fermé pour rénovation, et nous sommes relocalisés au 780 rue Saint-Jean, Longueuil.

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 Le Réveil 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.

Mot de la directrice générale

Chers membres,

Nous sommes heureux de vous accueillir dans nos nouveaux locaux temporaires, soient au 780 rue Saint-Jean, Longueuil, à quelques pas de nos locaux habituels. Nous sommes très heureux de pouvoir vous offrir la très grande majorité des activités que nous offrons normalement, en plus de nouvelles activités.

Tout d'abord, j'ai le plaisir de vous annoncer la subvention qui nous permet de créer nos propres cours d'informatique. Pour la session d'automne 2025, nous offrirons des cours de tablette iPad, en plus de différents ateliers. L'offre de service se développera d'ici l'hiver 2027, en ajoutant différents cours.

Nous aurons également cette année le projet « garder la forme », grâce au financement du programme Nouveaux horizons pour les aînés, où différentes activités et conférences seront offertes autour de la forme physique. Ce projet nous permet entre autres de vous offrir l'activité conditionnement physique gratuitement, qui s'adresse à tous, pour tous les niveaux de condition physique. Plusieurs autres activités vous seront offertes, vous recevrez le tout par courriel et l'information sera affichée sur nos babillards dans les prochains mois.

Une nouvelle activité vous est également offerte, soit le cours de step aérobie, pour les personnes plus actives.

Nous vous attendons en grand nombre pour notre dîner de la rentrée.

Au plaisir,

Marie-Pier Boutin

Directrice générale
Maison Le Réveil

Renseignements généraux

Horaire

Les bureaux administratifs sont ouverts de 9 h à 15 h du **lundi au jeudi**.

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

L'administration et la réception sont fermées :

- Temps des fêtes : du 20 décembre 2025 au 4 janvier 2026 inclusivement
- Lundi 1^{er} septembre 2025, fête du Travail
- Lundi 13 octobre 2025, 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 est relocalisée dans des locaux temporaires, le temps des travaux. Certaines activités ont lieu dans le gymnase, qui est accessible, d'autres au deuxième étage. Malheureusement, il n'y a pas d'ascenseur pour accéder au deuxième étage. Regarder bien le logo de l'accessibilité dans notre programmation pour savoir si l'activité est accessible universellement. Si vous souhaitez venir vous inscrire, mais que vous êtes à mobilité réduite, veuillez appeler pour prendre un rendez-vous, il nous fera plaisir de descendre vous voir dans le gymnase pour procéder à votre inscription.



Salle et activité accessibles universellement (aucune marche à monter) - Salle 101



Salle non accessible (20 marches à monter)
Salles 201 et 206



Salle accessible universellement, mais activité nécessitant une certaine mobilité – salle 101

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 15 \$, 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 pour les activités auront lieu à partir du 27 août 2025, dès 9 h 30.

Lieu d'inscription : les inscriptions auront lieu dans nos nouveaux locaux, soient au 780 rue Saint-Jean, Longueuil. Nos bureaux sont situés au deuxième étage, si vous n'êtes pas en mesure de monter les marches, veuillez nous appeler pour prendre un rendez-vous.

Vous pouvez effectuer vos paiements par carte de débit, en 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**. Les sorties sont payables en argent ou en chèque seulement.

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.

Dès que la sonnerie d'incendie se fait entendre, il est impératif de vous rendre à la sortie la plus près de vous. Ce n'est pas le moment de chercher ses effets personnels ou de se diriger vers d'autres endroits.

Tout le monde, sans exception, doit sortir. Une fois à l'extérieur, regroupez-vous en vous dirigeant dans le stationnement adjacent au bâtiment.

Advenant des intempéries vous pouvez en tout temps vous diriger à l'école Armand-Racicot, située sur la rue Saint-Thomas. Vous n'avez qu'à mentionner que vous venez de la Maison Le Réveil et qu'il y a eu une 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 deux salles pouvant accueillir 80 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.

Info-travaux

En janvier 2023, la ville de Longueuil et La Maison Le Réveil ont annoncé des travaux majeurs à La Maison Le Réveil. Les travaux devraient durer de 18 à 24 mois.

IMPORTANT : Durant toute la durée des travaux, les activités de La Maison Le Réveil seront relocalisées à Longueuil. Nous sommes heureux de vous accueillir dans nos locaux temporaires, situés au 780 rue Saint-Jean, Longueuil.

Début des travaux : Les travaux commenceront dans les prochains jours ou semaines.

Nature des travaux : Modernisation et réaménagement des espaces, petit agrandissement, accessibilité universelle notamment par l'ajout d'un ascenseur, création d'une placette publique, le tout dans l'optique d'offrir aux citoyens un espace inclusif qui répond au mieux à ses besoins.

Nous avons créé une page sur notre site internet concernant les travaux. Le site sera mis à jour dès que des annonces seront faites.

www.maisonlereveil.ca/info-travaux

Bien regarder les dates limites d'inscription pour chaque sortie. Payables en argent ou en chèque seulement, les sorties sont non échangeables et non remboursables.

Pièce de théâtre « ÁM », pièce écrite par Kim Thuy

Jeudi 2 octobre 2025, 20 h, Théâtre du Nouveau Monde

Kim Thúy nous invite avec sa souriante sincérité à partager son regard attentif sur l'intimité au quotidien. Une femme et un homme se rencontrent et l'autrice nous fait découvrir cet amour comme elle nous offrirait d'observer l'éclosion d'une fleur. Or la relation entre Jacques et Ành est insaisissable comme l'eau : tout devient fluide entre la Vietnamiennne et le Québécois, l'artiste et l'homme d'affaires. Et au milieu d'eux se déploie la présence troublante d'un enfant différent, Noé, son fils à elle, un être d'autant plus attachant qu'il est enfermé en lui-même, mais dont la seule présence crée parfois une tension sourde. Est-ce lui qui les séparera ou, au contraire, les unira?

Billets dans les rangées O à R du parterre.

Tarif sans transport : 70\$

Tarif avec transport : 85\$ (départ de l'autobus à 18h30)

Date limite pour l'achat de billets : Jeudi 11 septembre 2025.

Bingo Longueuil

Mardi 11 novembre 2025, 17 h

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

Tarif : 35\$. Le billet inclut le repas, le pinoçon et les cartes de bingo. La carte de membre est obligatoire. Le transport n'est pas inclus, vous devez vous rendre par vos propres moyens.

Date limite pour l'achat de billets : jeudi 30 octobre 2025

Noël une tradition en chanson

Mardi 16 décembre 2025, de 10h45 à 16h, repas inclus, Casino

Le spectacle promet d'être une féerie de chansons dans un décor qui rappelle les fêtes d'antan, servies au goût d'aujourd'hui. Au fil des ans, Noël une tradition en chanson a réuni près de 100 000 spectateurs, il est devenu un incontournable pour encapsuler le merveilleux des fêtes de fin d'année.

Noël une tradition en chanson est sous la direction musicale de Jacques Roy, tandis que la mise en scène est signée Joël Legendre.

Repas inclus au comptoir rapide l'Instant du Casino. Premières tables devant la scène.

Tarif sans transport : 75\$

Tarif avec transport : 90\$ (départ de l'autobus à 10h30)

Date limite pour l'achat de billets : Jeudi 2 octobre 2025.

Le Traditionnel conte des fêtes de Fred Pellerin

Avec l'orchestre symphonique de Montréal

Jeudi 18 décembre 2025, 19 h 30, Place des Arts

Fred Pellerin et Kent Nagano se retrouvent pour une 7^e édition de leur traditionnel conte symphonique! Les personnages savoureux du village de Saint-Élie-de-Caxton nous entraîneront dans leurs détours ratoureux grâce à la prose rocambolesque de notre conteur national, portée par les envolées orchestrales. Un rendez-vous incontournable du temps des Fêtes.

Billets dans les rangées A à C du chœur (sur les côtés du chœur).

Pour plus d'informations, consultez notre site internet

www.maisonlereveil.ca/sorties.

Tarif : 100\$, transport compris (départ de l'autobus à 18h)

Date limite pour l'achat de billets : jeudi 20 novembre 2025

Dîner de la rentrée

Mercredi 3 septembre, 11 h 30 à 13 h, salle 101



Venez célébrer avec nous la rentrée à La Maison Le Réveil. Repas de hot-dog offert gratuitement. Nourriture servie entre 11 h 30 et 13 h. Emmenez un ami ! Vos proches sont les bienvenus, faites-leur découvrir notre beau centre communautaire.

Activité gratuite, inscription obligatoire. Réservez votre place par courriel (reception@maisonlereveil.ca) ou par téléphone au 450- 670-5268.

Conférences « garder la forme »

Grâce au programme Nouveaux Horizons pour les aînés, 5 conférences vous sont offertes gratuitement sur le bien-être de l'activité physique. Les conférences sont offertes par des professionnels de la santé (kinésologue et nutritionniste).

Les bienfaits de l'activité physique et comment bien bouger -
lundi 6 octobre 2025, de 13h15 à 14h45

Le rôle de la nutrition et de l'activité physique dans la prévention des maladies chroniques - lundi 20 octobre 2025, de 13h15 à 14h45

Faites preuve de souplesse - lundi 3 novembre 2025, de 13h30 à 14h30

L'équilibre : comment et pourquoi l'entraîner - lundi 17 novembre 2025, de 13h30 à 14h30

Se nourrir et bouger pour son cerveau - lundi 1er décembre 2025, de 13h15 à 14h45

La carte de membre est obligatoire pour participer aux conférences. Si vous êtes membres, vous pouvez vous inscrire par courriel reception@maisonlereveil.ca ou par téléphone au 450-670-5268. Si vous n'êtes pas membre 2025-2026, passez sur nos heures de bureau pour vous inscrire et prendre votre carte (lundi au jeudi, de 9h à 15h).

[Cliquez ici](#) pour avoir plus de détails sur chaque conférence.

NOUVEAUTÉ!

Cours Apple (iPad et iPhone) de groupe

Offerts par Frédérique, dans un environnement calme, accueillant et adapté aux aînés !

Vous souhaitez développer ou maintenir vos compétences sur votre tablette iPad ou sur votre iPhone? Que vous soyez novice ou que vous maîtrisiez déjà bien les bases, ces formations vous accompagneront pas à pas dans l'apprentissage et l'utilisation pratique de votre appareil.

Deux niveaux sont proposés selon vos besoins :

Apportez votre iPad ou iPhone (produit Apple) - *prêt non disponible*

Pour savoir quel niveau vous inscrire, veuillez consulter l'[outil d'évaluation](#).

Débutant : pour acquérir les bases et gagner en confiance

Mardi de 13 h à 15 h 15, salle 201

ou



Jeudi de 9 h 45 à 12 h, salle 201

Du 9 septembre au 13 novembre 2025 (10 semaines)

Coût : gratuit

Maximum 15 participants

Intermédiaire : pour approfondir les fonctions de votre iPad/iPhone au quotidien



Lundi de 9 h 45 à 12 h, salle 201

Du 8 septembre au 24 novembre 2025 (10 semaines)

Congés : 22 septembre et 13 octobre 2025

Coût : gratuit

Maximum 15 participants

Pour plus d'informations, contactez Frédérique Lamoureux au 450-670-5268 ou par courriel à coordination@maisonlereveil.ca.

Ce projet est rendu possible grâce au soutien financier du programme Québec ami des aînés (QADA) du gouvernement du Québec.

Ateliers informatiques

Trois ateliers sur différentes thématiques seront offerts.

Survol de différentes applications

Mardi 25 novembre 2025, de 13 h 30 à 14 h 45, salle 201



Découvrez une variété d'applications différentes pour vos appareils intelligents, pour faciliter votre quotidien.

Les applications de voyage

Mardi 2 décembre 2025, de 13 h 30 à 14 h 45, salle 201



Découvrez plusieurs applications pour les voyageurs, que ce soit pour la planification, des trucs pour économiser, etc.

Les applications pour les lecteurs

Mardi 9 décembre 2025, de 13 h 30 à 14 h 45, salle 201



Découvrez plusieurs applications pour les lecteurs, que ce soit des applications pour classer ses livres ou pour lire sur vos appareils intelligents.

Ateliers libres – posez vos questions

Mardi, 11 h à 12 h, salle 201

Du 8 septembre au 9 décembre 2025

Un bénévole vous attend sur place pour vous aider avec des petites questions spécifiques sur vos appareils électroniques (tablettes ou cellulaires). S'il n'est pas en mesure d'y répondre, il vous dirigera vers nos différents cours (soit les cours de groupe, les ateliers spécifiques ou les cours individuels). Aucune inscription requise.

Ce projet est rendu possible grâce au soutien financier du programme Québec ami des aînés (QADA) du gouvernement du Québec.

Aînés.com : Cours de tablette électronique et cellulaire

Le projet qui vise à augmenter l'autonomie des aînés sur la tablette électronique. Formation **gratuite** individuelle adaptée aux besoins du membre pour faciliter l'utilisation de la tablette ou du cellulaire 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 Frédérique Lamoureux par téléphone ou par courriel à coordination@maisonlereveil.ca.

Cours découvertes artistiques

Professeure : Lise Roy, productionslr@hotmail.com

Ose ta créativité ! 12 semaines pour explorer l'art à travers le mixte-média. Plonge dans une série d'ateliers artistiques conçus pour éveiller ton imagination et t'initier à une variété de médiums et de techniques (fusain, pastels, aquarelle, peinture acrylique, collage, composition, valeurs, textures et plus).

Ces ateliers guidés sont accessibles à tous : aucune expérience requise. Tout le matériel est fourni au coût de 7,50 \$ par cours.

Viens expérimenter, apprendre, t'amuser et te surprendre. L'art est un espace de liberté — il suffit d'oser.

Jeudi de 13 h à 15 h 30, salle 201 

Du 18 septembre au 11 décembre 2025 (12 semaines)

Congé : 20 novembre 2025

Coût : 180 \$ (et 90 \$ de matériel, à payer directement à la professeure).

Maximum 15 participants.

Cours de peinture acrylique

Professeure : Lise Roy, productionslr@hotmail.com

Ce cours est consacré à la peinture acrylique! Que tu sois un Picasso en herbe ou un novice total, tu seras accompagné pour créer un chef-d'œuvre qui te ressemble. Attention, le matériel n'est pas fourni, donc n'oublie pas d'apporter ton matériel et ta créativité ! Au plaisir de créer ensemble.

Lundi de 13 h à 15 h 30, salle 201 

Du 15 septembre au 15 décembre 2025 (12 semaines)

Congés : 13 octobre et 17 novembre 2025

Coût : 180 \$ (matériel non fourni).

Maximum 18 participants.

Activité Autour d'un café

Activité gratuite (café payant), sauf pour le yoga du rire.

Mercredi de 13 h 30 à 15 h*, salle 201  ou 101 

*les activités du carrefour le Moutier se terminent à 15 h 30

3 septembre	Atelier « ABC pour cultiver sa résilience » animé par Élodie Thalmensy du carrefour le Moutier ¹
10 septembre	Jeux de société
17 septembre	Jeux de société
24 septembre	Atelier « Efficacité personnelle », animé par Élodie Thalmensy du carrefour le Moutier ²
15 octobre, 13 h	Yoga du rire (10\$, ou 40\$ pour les 5 séances)
22 octobre, 13 h	Yoga du rire (10\$, ou 40\$ pour les 5 séances)
29 octobre	Jeux de société
5 novembre	Atelier « Flexibilité cognitive », animé par Élodie Thalmensy du carrefour le Moutier ²
12 novembre, 13 h	Yoga du rire (10\$, ou 40\$ pour les 5 séances)
19 novembre, 13 h	Yoga du rire (10\$, ou 40\$ pour les 5 séances)
26 novembre, 13 h	Yoga du rire (10\$, ou 40\$ pour les 5 séances)
3 décembre	Atelier « Croissance personnelle », animé par Élodie Thalmensy du carrefour le Moutier ²
10 décembre	Jeux de société

Inscription requise. Si vous êtes déjà membre, vous pouvez vous inscrire par courriel (reception@maisonlereveil.ca) ou par téléphone (450-670-5268) pour les activités gratuites.

¹ Reprise de l'atelier qui avait été offerte à l'automne 2024. Seulement pour les personnes n'ayant pas suivi l'atelier en 2024.

² Vous devez avoir suivi l'atelier « ABC pour cultiver sa résilience » pour vous inscrire à ces ateliers, soient en 2024, ou à l'automne 2025.

Club de lecture

Responsable : Marie Laure Bélanger

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

Mardi de 13 h à 15 h, salle 206 

9 septembre, 14 octobre, 11 novembre et 9 décembre 2025

Coût : 10 \$

Maximum 15 participants

Ensemble de musique traditionnelle Cadence

Responsable: Adèle Lafrance

Ensemble de musiciens amateurs, se regroupant pour 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 30, salle 206 

Du 17 septembre au 17 décembre 2025 (14 semaines)

Coût : 18 \$

Jeux de cartes – Pique atout

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

Mardi à 13 h (arrivée à 12 h 45), salle 101

Du 2 septembre au 9 décembre 2025

Coût : 3 \$ par participation, payable sur place

Mandolina

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.

Jeudi de 13 h à 15 h, salle 206 

Du 25 septembre au 18 décembre 2025 (13 semaines)

Coût : 16 \$

Scrabble

Responsable : Rosanne Faucher, 450-646-2910

Vendredi de 13 h à 16 h, Salle 201 (arrivée à 12 h 45)



Du 5 septembre au 19 décembre 2025 (16 semaines)

Coût : 21 \$

Maximum 22 participants

Aquaforme

Responsable : Chantal Allard, 514-923-1082

Lundi, de 14h à 14h55, à la piscine Olympia, 7 semaines

Mercredi de 14h à 14h55, à la piscine Olympia, 8 semaines

Du 15 octobre au 3 décembre 2025

Coût : 56\$ par plage horaire. (49\$ pour le lundi)

Maximum 30 participants par plage horaire, limite d'une plage horaire par personne.

Billard récréatif

Centre Pierre-et-Bernard-Lucas (2060 Holmes, Saint-Hubert).

Lundi, de 9 h à 11 h 30

Du 2 septembre au 17 décembre 2025

Congé : Lundi 13 octobre 2025

Coût : 15 \$

Club de marche

Responsable : Bertrand Beres, 514-995-8963

Vendredi à 13 h 30, parc Michel-Chartrand

Du 12 septembre au 12 décembre 2025 (14 semaines)

Coût : 15 \$

Cours d'étirement (stretching)

NOUVEAUTÉ!

Entraîneuse : Claudia Nadeau, 438-868-7886

Le cours d'étirement vise à améliorer la souplesse, prévenir les blessures, favoriser la mobilité et aider à corriger la posture. Les exercices se font assis sur une chaise ou debout, avec des mouvements simples et accessibles.

Mercredi de 14 h 30 à 15 h 30, salle 101 

Du 15 octobre au 10 décembre 2025 (9 semaines)

Congé : 13 octobre 2025

Coût : activité offerte gratuitement grâce au programme Nouveaux horizons pour les aînés. On vous demande un dépôt de 40\$ pour assurer votre engagement à l'activité. Si vous avez participé à 8 séances et plus, on vous rembourse le 40\$ en totalité. À partir de la 3^e séance manquée, on soustrait 10\$ par séance manquée. Par exemple, si vous manquez 5 séances, il y en a 2 sans frais, et 3 avec 10\$ de frais (total de 30\$), donc on vous rembourse seulement 10\$.

Conditionnement physique multiniveaux

NOUVEAUTÉ!

Responsable : Gabriel Lemonde, kinésiologue

gabriel.lemonde.kin@hotmail.com

Séance adaptée visant à maintenir l'autonomie à travers l'activité physique. À travers des mouvements simples inspirés des activités quotidiennes (se lever, s'asseoir, se pencher, marcher), l'entraînement renforce l'équilibre, la force et la coordination, réduisant ainsi les risques de chutes et de blessures. Facilement reproductible à la maison, il encourage une pratique régulière et sécuritaire. Chaque rencontre comprend aussi un volet éducatif sur les bonnes habitudes de vie (hydratation, sommeil, alimentation, posture). Une façon conviviale et efficace de rester actif et indépendant au quotidien.

Lundi de 12 h 30 à 13 h 30, salle 101 

Du 22 septembre au 1^{er} décembre 2025 (10 semaines)

Congé : 13 octobre 2025

Coût : activité offerte gratuitement grâce au programme Nouveaux horizons pour les aînés. On vous demande un dépôt de 40\$ pour assurer votre engagement à l'activité. Si vous avez participé à 8 séances et plus, on vous rembourse le 40\$ en totalité. À partir de la 3^e séance manquée, on soustrait 10\$ par séance manquée. Par exemple, si vous manquez 5 séances, il y en a 2 sans frais, et 3 avec 10\$ de frais (total de 30\$), donc on vous rembourse seulement 10\$.

Fléchettes (Dards)

Responsable : Rosanne Faucher, 450-646-2910

Samedi de 10 h à 12 h, salle 206 (arrivée à 9 h 45)

Du 6 septembre au 13 décembre 2025 (13 semaines)

Coût : 16 \$

Congés : 18 octobre et 29 novembre 2025

Maximum 13 participants

Danse en ligne

Responsable : Cécile Tremblay, 514-351-7328

Professeure : Joanne Picard

Du 8 septembre au 10 décembre 2025, salle 101



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

Congé : Lundi le 13 octobre 2025

Lundi	10 h 55 à 11 h 55	Débutant 1	65 \$
Mercredi	9 h 30 à 10 h 30	Débutant 2	70 \$
	11 h à 12 h	Intermédiaire	70 \$

Pratique de danse

Coût : 17 \$ pour deux pratiques ou 10\$ à la porte (carte de membre obligatoire)

Vendredi 3 octobre 2025, de 19 h 30 à 22 h

Salle 206 (780 rue Saint-Jean, Longueuil)



Niveaux : débutant et intermédiaire

Vendredi 21 novembre 2025, de 19 h 30 à 22 h

Centre communautaire Saint-François-de-Sales
(1545, boulevard Jacques-Cartier Est, Longueuil)



Niveaux : débutant et intermédiaire

Souper danse

Responsable : Jean-Claude Bergeron, 450-674-3326

Centre communautaire Saint-François-de-Sales
(1545, boulevard Jacques-Cartier Est, Longueuil)



Samedi 25 octobre 2025, de 17 h à 23 h

Musique et animation : Joanne Picard

Centre communautaire Saint-François-de-Sales

Prix à confirmer payable en argent ou en chèque (au nom de la
Maison Le Réveil) à Jean-Claude Bergeron ou à Cécile Tremblay

Samedi 13 décembre 2025, de 17 h à 23 h

Musique et animation : Joanne Picard

Centre communautaire Saint-François-de-Sales

Prix à confirmer, payable en argent ou en chèque (au nom de la
Maison Le Réveil) à Jean-Claude Bergeron ou à Cécile Tremblay

Gymnastique douce

Entraîneuse : Claudia Nadeau, 438-868-7886

Partez à la découverte de différentes approches et techniques permettant de garder la forme. Une combinaison variée de cardio, d'exercices musculaires et d'étirements. Aucun mouvement au sol.

Mercredi de 15 h 45 à 16 h 45, salle 101 

Du 10 septembre au 10 décembre 2025 (14 semaines)

Coût : 120 \$

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, salle 101 

Du 9 septembre au 9 décembre 2025 (14 semaines)

Coût : 120 \$

Minimum 10 participants

Pickleball récréatif intérieur

Responsable : Daniel Ouellette, 450-905-0937

Matériel non fourni (balles et raquette)

Coût : 95 \$

École des Petits Explorateurs (790 boul Quinn, Longueuil)

Lundi, de 18 h 30 à 20 h 30 Pour tous

Dimanche, de 13 h à 15 h Débutant

Dimanche, de 15 h à 17 h Intermédiaire

Du 8 septembre au 15 décembre 2025 (14 semaines)

Congés : lundi 13 octobre 2025

Maximum 17 joueurs par plage horaire. Limite d'une plage horaire par personne.

Séances structurées avec des parties de 11 minutes et des chartes pour que tous les joueurs jouent contre tous. Jeu libre structuré. Les joueurs doivent savoir jouer au pickleball.

Ping-Pong récréatif

Responsable par intérim : Gilles Sorel

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

Lieu : Centre sportif du Cégep Édouard Montpetit

Lundi **de 11 h à 14 h***, salle de golf

Mercredi **de 12 h à 15 h***, salle de golf

Jeudi **de 9 h à 12 h***, salle de golf

Du 3 septembre au 18 décembre 2025 (16 semaines)

Coût : 20 \$ pour une plage horaire

Maximum 30 joueurs par plage horaire

Maximum une plage horaire par personne pour donner la chance à tous de s'inscrire. Lors de votre inscription, vous pouvez vous inscrire au tirage pour une deuxième plage-horaire, si jamais il y a des places restantes nous ferons un tirage parmi les personnes sur la liste dans la semaine du 2 septembre 2025.

À noter que le stationnement est payant au Cégep Édouard Montpetit. Voici quelques options pour économiser :

- **Covoiturage** : partagez les frais avec d'autres.
- **Transport en commun** : plusieurs lignes d'autobus passent (8, 28, 29, 77, 88). Gratuit pour les 65+ en dehors des heures de pointe (avec carte OPUS spéciale).
- **Stationnement sur rue** : possible, mais attention aux limites de 2 heures.
- **Vélo ou Bixi** : bonne option en été.

*Les bénévoles peuvent fermer l'activité plus tôt selon la situation (par exemple s'il y a un grand taux d'absentéisme).

Cours de step (aérobie)

NOUVEAUTÉ!

Professeure : Claudia Nadeau, 438-868-7886

Le cours de step mêle des mouvements simples sur plateforme et rythme modéré pour améliorer la coordination, l'endurance et la vitalité. Le tout dans une atmosphère joyeuse qui allie plaisir et mise en forme (conçu pour les personnes plus actives). Le matériel est fourni.

Jeudi de 15 h 30 à 16 h 30, salle 101 

Du 11 septembre au 11 décembre 2025 (14 semaines)

Coût : 120 \$, minimum 8 participants, maximum 12.

Tai-chi

Professeur : Pierre Forget, pif100@gmail.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 de santé que méditation.

Vendredi de 10 h à 11 h, salle 101 

Du 5 septembre au 5 décembre 2025 (14 semaines)

Coût : 105 \$

Yoga du rire

Professeure : Sylvie Dagenais-Douville

Le yoga du rire combine le rire inconditionnel à des respirations yogiques. Tout le monde peut rire sans raison. Le rire intentionnel se transforme rapidement en rire naturel, communicatif et contagieux. La respiration profonde effectuée entre les exercices de rire, assure une meilleure oxygénation qui vient appuyer le système immunitaire.

Mercredi, de 13 h à 14 h, salle 101 

15 octobre, 22 octobre, 12 novembre, 19 novembre et 26 novembre.

Coût : 40 \$ pour les 5 séances, ou 10\$ par séance

Yoga sur chaise

Professeure : Lipssa Dilip, 514-817-2719

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

Lundi de 13 h à 14 h, salle 206 

Mardi 10 h à 11 h, salle 101 

Jeudi de 10 h à 11 h, salle 101 

Jeudi de 13 h à 14 h, salle 101 

Du 8 septembre au 8 décembre 2025 (13 semaines)

Congé : lundi 13 octobre 2025

Coût : 95 \$ par plage horaire

Maximum 12 personnes par cours.

Yoga régulier

Professeure : Lipssa Dilip, 514-817-2719

Tapis de sol requis, mouvement au sol.

Lundi de 15 h 30 à 16 h 30, salle 206 

Du 8 septembre au 8 décembre 2025 (13 semaines)

Congé : lundi 13 octobre 2025

Coût : 95 \$

Minimum 8, maximum 10 personnes par cours.

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 14 h 15 à 15 h 15, salle 206 

Jeudi de 11 h 15 à 12 h 15, salle 101 

Du 8 septembre au 8 décembre 2025 (13 semaines)

Congé : lundi 13 octobre 2025

Coût : 95 \$ par plage horaire

Maximum 12 personnes par cours.

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2025-2026

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

*Représentante de la
ville de Longueuil :*

Maryse Lauzier

LE PERSONNEL

- **Marie-Pier Boutin**, directrice générale
- **Élaine Latreille**, commis comptable
- **Frédérique Lamoureux**, coordonnatrice
- **Jean-Pierre Riendeau**, réceptionniste
- **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

SEPTEMBRE

3 septembre, 11h30 Dîner de la rentrée

OCTOBRE

2 octobre, 20h Pièce de théâtre « *ÃM* »

NOVEMBRE

11 novembre, 17h Sortie Bingo Longueuil

25 novembre, 13h30 Atelier informatique Survol de différentes applications

DÉCEMBRE

2 décembre, 13h30 Atelier informatique : applications de voyage

9 décembre, 13h30 Atelier informatique : applications de lecteur

16 décembre, 10h45 Noël une tradition en chanson au casino de Montréal

18 décembre, 19h30 Le traditionnel conte des fêtes de Fred Pellerin à l'OSM

ACTIVITÉS AUTOMNE 2025

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
A.M. 9 h à 12 h	Billard Cours de iPad intermédiaire Danse en ligne Ping-pong	Ateliers libres iPad Billard Mise en forme Yoga sur chaise	Billard Danse en ligne	Cours de iPad débutant Méditation Ping-pong Yoga sur chaise	Tai-Chi
P.M. 12 h à 17 h	Aquaforme Activité physique multಿನಿವෛaux Cours de peinture acrylique Méditation Yoga régulier Yoga sur chaise Ping-pong	Billard Club de lecture Cours de iPad débutant Jeux de cartes	Aquaforme Autour d'un café Cadence Étirement Gymnastique douce Ping-pong Yoga du rire	Cours découvertes artistiques Cours de step aérobie Mandolina Yoga sur chaise	Club de marche Scrabble
Soir 18 h à 21 h	Pickleball				
Samedi: Fléchettes (AM) Dimanche: Pickleball (PM)					

Merci à nos partenaires



1591 boulevard Roland-Therrien, Longueuil