



Programmation hiver 2026

Inscriptions dès le jeudi 27 novembre 2025*

780 rue Saint-Jean, Longueuil, J4H 2Y7

450-670-5268

www.maisonlereveil.ca

reception@maisonlereveil.ca

*Voir les détails pour les dates d'inscription à la page 7

TABLE DES MATIÈRES

Notre mission	4
Mot de la directrice générale	5
Renseignements généraux	6
SORTIES	10
Bingo Longueuil.....	10
Slava's Snowshow.....	10
Disco Fever Expérience.....	11
Derniers Remparts: l'expédition médiévale épique	11
Cabane à sucre – Érablière Meunier	12
Visite guidée des Forges de Montréal.....	12
CONFÉRENCES	13
Conférence « prendre sa santé en main » de Josée Lavigne ..	13
Conférence sur la fraude de François Charron	13
Conférence « Lève-toi et marche » de Denis Fortier.....	14
Conférences du Groupe Promo Santé Laval	14
ARTS	15
Cours découvertes artistiques	15
Cours de peinture acrylique	15
INFORMATIQUES – AÎNÉS.COM	16
Cours de groupe sur tablette électronique et cellulaire	16
Ateliers informatiques	17
Ateliers libres – posez vos questions	17
Aînés.com : Cours de tablette électronique et cellulaire.....	18
Rencontres du mercredi	18
LOISIRS.....	19
Club de lecture	19
Ensemble de musique traditionnelle Cadence	20
Jeux de cartes – Pique atout	20
Mandolina.....	20
Scrabble	20
SPORTS	21
Aquaforme.....	21
Billard récréatif	21
Fléchettes (Dards)	21
Marche active avec entraîneur.....	22
Conditionnement physique multiniveaux.....	22

Danse en ligne	23
Gymnastique douce.....	24
Mise en forme Fit Alphas	24
Cours d'étirement (stretching).....	24
Entraînement en circuit.....	25
Pickleball récréatif intérieur.....	25
Ping-Pong récréatif.....	26
Tai-chi	26
Yoga du rire	27
Respiration en pleine conscience	27
Yoga régulier	27
Méditation.....	28
Yoga sur chaise.....	28
CONSEIL D'ADMINISTRATION 2025-2026.....	29
LE PERSONNEL	29
CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS ET DES SORTIES	30
ACTIVITÉS HIVER 2026.....	31
Merci à nos partenaires.....	32

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 appartenant maintenant à la ville de Longueuil 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 temporairement 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.

Mot de la directrice générale

Chers membres,

Nous sommes heureux de vous présenter cette nouvelle programmation remplie de belles activités et conférences, grâce aux différents financements obtenus.

Le projet « garder la forme », financé par le programme Nouveaux horizons pour les aînés, nous permet de vous offrir plusieurs conférences très intéressantes, en plus de deux activités gratuites, soit la marche active et l'entraînement en circuit.

Nous sommes également heureux de vous offrir une nouvelle activité, soit la respiration en pleine conscience.

Les cours de groupe pour les tablettes électroniques se poursuivent, avec l'ajout du cours intermédiaire pour les tablettes Android. Nous offrirons également trois ateliers sur des sujets spécifiques, en plus d'une conférence de François Charron sur la fraude.

Nous sommes conscients que le stationnement sera un enjeu cet hiver dans nos locaux temporaires, nous réitérons notre demande de covoiturage le plus possible, pour diminuer le nombre de voitures à stationner. Il y a également la possibilité de se stationner de l'autre côté de la rue, dans le stationnement du parc Armand-Racicot.

Profitez bien de la saison hivernale et de nos nombreuses activités, il y en a pour tous les goûts!

Au plaisir,

Marie-Pier Boutilin
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
- Vendredi 3 avril 2026, Vendredi saint
- Lundi 6 avril 2026, lundi de Pâques

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 la salle 101 (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 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^{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 la plupart des activités (toutes les activités sauf l'aquaforme et le pickleball) auront lieu à partir du jeudi 27 novembre 2025, dès 9 h.

Inscriptions en ligne : Nouveauté pour la session d'hiver, les inscriptions en ligne seront possibles, en même temps que les inscriptions sur place, pour toutes les activités sauf les sorties, l'aquaforme et le pickleball. Pour ces trois activités, les inscriptions se feront sur place seulement. Repérez le logo  dans la programmation pour voir les activités dont l'inscription en ligne sera possible à partir du 27 novembre 2025, 9h.

Lieu d'inscription : les inscriptions auront lieu dans nos locaux temporaires, 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) au nom de : **La Maison Le Réveil**. Les sorties sont payables en argent ou en chèque seulement, il est seulement possible de s'inscrire sur place pour les sorties.

Aucun chèque postdaté ne sera accepté. Des frais d'administration seront réclamés pour tout chèque refusé par l'institution bancaire.

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.**

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.

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 sont 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 ont commencé à l'automne 2025.

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.

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

Bingo Longueuil

Mardi 20 janvier 2026, 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 poinçon 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 8 janvier 2026

Slava's Snowshow

Jeudi 19 février 2026, 19 h, Espace St-Denis

Depuis 1999, *Slava's Snowshow* émerveille le Québec et s'impose comme un phénomène mondial, avec plus de 5 millions de billets vendus à travers le globe. Ce spectacle légendaire continue de captiver les spectateurs par sa poésie visuelle et son univers envoûtant. Les adultes y retrouvent leur cœur d'enfant devant cette œuvre d'art interactive d'une beauté saisissante.

Au fil de tableaux majestueux, *Slava's Snowshow* éveille tous les sens, alliant avec brio musique, mime et théâtre. Véritable épopée absurde et surréaliste, ce spectacle plonge le public dans un tourbillon d'émotions, où ballons géants et tempête de neige plus vraie que nature viennent parfaire cette féerie inoubliable.

Billets dans les rangées P et Q du parterre.

Tarif sans transport : 70 \$

Tarif avec transport : 85 \$ (départ de l'autobus à 17 h 30)

Date limite pour l'achat de billets : Jeudi 4 décembre 2025.

Disco Fever Expérience

Jeudi 12 mars 2026, 20 h, Espace St-Denis

Disco Fever Expérience rend hommage au Lime Light, la discothèque la plus populaire de Montréal et de tout le Québec.

Les systèmes de son, les nombreux effets lumineux et, évidemment, le choix musical, auxquels s'ajoutent les nombreux spectacles internationaux — dont James Brown, Gloria Gaynor, The Trammps, Grace Jones, The Ritchie Family, Vince Montana (MFSB), Lime, Carol Jiani et France Joli — ont fait du Lime Light une discothèque emblématique de Montréal et du Québec, contribuant ainsi à établir la scène disco en Amérique du Nord.

Billets dans les rangées B et C du balcon.

Tarif sans transport : 90 \$

Tarif avec transport : 105 \$ (départ de l'autobus à 18 h 30)

Date limite pour l'achat de billets : lundi 15 décembre 2025.

Derniers Remparts: l'expédition médiévale épique

Jeudi 26 mars 2026, 13 h 30, Vieux-Montréal

Vivez l'expérience de la réalité virtuelle avec cette activité d'une durée de 45 minutes, où vous voyagez dans la France du XIV^e siècle et entrez dans la ville fortifiée de Carcassonne, où la corruption gangrène les élites et où le peuple se soulève. Vous parcourez les remparts et les rues animées de la cité — toutes recréées avec une précision historique remarquable. Entraînez-vous au maniement de l'épée, rencontrez des personnages de l'Inquisition et ressentez la tension d'une ville au bord de la rébellion.

Ce n'est pas un film ni un jeu — c'est l'histoire dans laquelle vous marchez. Vous vous tiendrez là où se tenaient les chevaliers et vous verrez la vie médiévale reprendre vie sous vos yeux, à 360°.

Tarif sans transport : 40 \$

Tarif avec transport : 55 \$ (départ de l'autobus à 12 h 30)

Date limite pour l'achat de billets : mercredi 25 février 2026

Cabane à sucre – Érablière Meunier

Mercredi 1^{er} avril 2026, 11 h

Animation de Carl Gauthier, danse en ligne. Activité à l'érablière Meunier (situé au 325 Rang des Cinquante-Quatre, Richelieu).

Tarif sans transport : 40\$

Tarif avec transport : 58\$ (départ de l'aréna Jean-Béliveau)

Date limite pour l'achat de billets : jeudi 26 février 2026

Visite guidée des Forges de Montréal

Vendredi 17 avril 2026, 10 h 15

La visite guidée de l'exposition Savoir-Fer vous amènera à découvrir l'histoire et l'évolution de la forge artisanale, de l'industrialisation à nos jours.

La visite de l'atelier sera l'occasion de découvrir l'espace dans lequel nous offrons des formations de forge et de découvrir l'organisation de l'espace de travail des forgerons. La guide démystifiera le travail de l'artisan forgeron en présentant les différents outils et techniques utilisés dans la création d'objets forgés. Cette visite n'inclut pas de démonstration de forge privée. Vous allez pouvoir observer les forgerons qui sont au travail au moment de votre visite.

Tarif sans transport : 12 \$

Tarif avec transport : 27 \$ (départ de l'autobus à 9 h 15)

Date limite pour l'achat de billets : Jeudi 15 janvier 2026

CONFÉRENCES

Les conférences sont offertes gratuitement grâce à différents financements. Inscriptions obligatoires, les places sont limitées.

Conférence « prendre sa santé en main » de Josée Lavigueur

Lundi 26 janvier 2026, 13 h, salle 201



La santé est plus tendance que jamais! S'il y a une chose qu'on a comprise au fil des années et avec le temps qui semble filer de plus en plus vite, c'est l'importance de prendre soin de ceux qu'on aime, et l'importance de se préoccuper de sa propre santé.

Nous souhaitons tous vivre vieux et en santé! Nous espérons tous pouvoir profiter de la vie le plus longtemps possible, mais encore faut-il avoir la santé pour jouir de cette vieillesse et de tous ses priviléges! On en jase, dans le plaisir et la bienveillance!

Maximum 80 personnes.

Conférence sur la fraude de François Charron

Lundi 23 février 2026, 13 h, salle 201



Dans la conférence *Fraude en ligne: opération protection*, François Charron brosse un portrait de l'évolution des fraudes sur le web, des modus operandi des fraudeurs, et vous partage ses trucs et outils pour éviter de tomber dans leurs pièges.

Possibilité d'assister à la conférence à distance, via Zoom.

Maximum 80 personnes sur place.

Conférence « Lève-toi et marche » de Denis Fortier

Lundi 16 mars 2026, 13 h, salle 201



On se dit souvent qu'il faudrait bien commencer à bouger un peu plus... Mais par où commencer? Denis Fortier vous présente des solutions pour contrer les effets néfastes de la position assise prolongée et pour bouger un peu plus, chaque jour, un pas à la fois. Il n'y a aucun doute: la marche est un remède miracle et, en prime, c'est gratuit.

Cette conférence s'inspire des plus récentes données scientifiques quant aux bienfaits de la marche sur la santé physique et mentale, en sortant des sentiers battus et en ne tombant jamais dans la culpabilité. Bref, une conférence qui fait du bien et qui vous aidera à retrouver le plaisir de bouger!

Possibilité d'assister à la conférence à distance, via Zoom.

Maximum 80 personnes sur place.

Conférences du Groupe Promo Santé Laval

Plusieurs conférences seront offertes pour la session hiver 2026 par le groupe Promo Santé Laval. Voici les conférences que nous aurons :

Se préparer pour une sortie à un sport d'hiver

Lundi 19 janvier 2026, 13 h

La motivation et la fixation d'objectifs

Lundi 2 février 2026, 13 h

La pleine conscience

Lundi 16 février 2026, 13 h

Évaluation de la condition physique (sur place seulement)

Lundi 9 mars 2026, 13 h

Randonnée pédestre

Lundi 30 mars 2026, 13 h

Possibilité d'assister aux conférences à distance, via Zoom. Pour connaître tous les détails des conférences, consultez notre site internet : www.maisonlereveil.ca/activites.

Maximum 80 personnes sur place.

Cours découvertes artistiques

Professeure : Lise Roy, productionslr@hotmail.com

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, textures et plus). Ces ateliers guidés sont accessibles à tous, aucune expérience requise. Tout le matériel est fourni (90\$). 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 22 janvier au 16 avril 2026 (12 semaines)



Congé : Jeudi 5 mars 2026

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 4 du centre culturel Jacques-Ferron

Du 19 janvier au 20 avril 2026 (12 semaines)



Congés : lundi 2 mars et 6 avril 2026

Coût : 180 \$ (matériel non fourni).

Maximum 18 participants.

Adresse pour les cours de peinture acrylique :

100 rue Saint-Laurent Ouest, Longueuil.

Cours de groupe sur tablette électronique et cellulaire

Cours adapté aux aînés, dans un environnement accueillant avec Frédérique Lamoureux, coordination@maisonlereveil.ca

Vous souhaitez développer ou maintenir vos compétences sur votre tablette électronique ou votre téléphone intelligent? 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 vos appareils intelligents - *prêt non disponible*

Pour savoir quel niveau vous inscrire, veuillez consulter

Apple : [outil d'évaluation Apple](#).

Android : [outil d'évaluation Android](#)

Apple - Débutant : pour acquérir les bases et gagner en confiance

iPad ou iPhone seulement

Mardi de 13 h à 15 h 15, salle 201



Du 13 janvier au 17 mars 2026 (10 semaines : 8 cours et 2 ateliers libres animés par Frédérique pour poser vos questions)

Coût : gratuit

Maximum 15 participants



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

Lundi de 9 h 45 à 12 h, salle 201



Du 12 janvier au 2 mars 2026 (8 semaines : 7 cours et 1 atelier libre animé par Frédérique pour poser vos questions)

Coût : gratuit

Maximum 15 participants



Android - Intermédiaire : pour approfondir les fonctions de votre appareil Android au quotidien

Jeudi de 9 h 45 à 12 h, salle 201



Du 15 janvier au 5 mars 2026 (8 semaines : 7 cours et 1 atelier libre animé par Frédérique pour poser vos questions)

Coût : gratuit

Maximum 15 participants



Ateliers informatiques

Trois ateliers sur différentes thématiques seront offerts.

Comprendre l'intelligence artificielle

Mardi 10 février 2026, de 10 h 45 à 12 h, salle 201



Découvrez l'utilité de l'intelligence artificielle, mais aussi ses limites et ses impacts, pour l'utiliser consciencieusement.

Découvrez le nuage (iCloud, Google Drive, OneDrive, ...)

Jeudi 19 mars 2026, de 10 h 45 à 12 h, salle 201



Découvrez ce qu'est le stockage en ligne (le “cloud”), comment il permet de garder vos photos, vos documents et vos contacts, et comment y accéder à partir de différents appareils (tablette, téléphone ou ordinateur). Nous verrons les différences entre les principaux services (iCloud, Google Drive, OneDrive) et quelques astuces pour libérer de l'espace sur vos appareils tout en conservant vos souvenirs.

Organiser et partager ses photos facilement

Jeudi 26 mars 2026, de 10 h 45 à 12 h, salle 201



Découvrez comment ranger vos photos dans des albums, supprimer les doublons et partager vos souvenirs facilement grâce à des applications simples comme Google Photos, WeTransfer et AirDrop. Nous aborderons aussi quelques conseils pour libérer de l'espace et conserver vos images de façon sécurisée.

Ateliers libres – posez vos questions

Mardi, 10 h 45 à 11 h 45, salle 201



20 janvier, 3 février, 17 février, 3 mars et 17 mars 2026

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.

Pour plus d'informations, contactez Marie-Pier Patenaude au 450-670-5268 ou par courriel à reception@maisonlereveil.ca.

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 Marie-Pier Patenaude par téléphone ou par courriel à reception@maisonlereveil.ca.

Rencontres du mercredi

Activités gratuites, sauf si un prix est indiqué. **Inscription requise.** 

Mercredi de 13 h à 15 h, salle 201

14 janvier	Casse-tête
21 janvier	Jeux de société, profitez-en pour rencontrer une intervenante de milieu pour les aînés du CCAAL
28 janvier	Jeu de poches
04 février	Jeu-questionnaire le Tricheur (comme l'émission à la télévision)
11 février	Conférence Le rire c'est sérieux par Sylvie Dagenais-Douville. 10\$
18 février	Le Théâtre lyrique de la Montérégie offre un spectacle interactif pour vous faire découvrir le monde de l'opérette. Grâce à la projection des paroles de chansons sur écran, les spectateurs pourront chanter avec les comédiens des airs enjoués et festifs.
25 février	Jeu de poches
04 mars	Projection du film : Charlie et la chocolaterie (2005). Vos petits-enfants (5 ans et plus) sont les bienvenus pour cette activité. Popcorn inclus.
11 mars	Atelier d'écriture pour la santé mentale. À partir d'une image ou d'un objet, vous serez amené à écrire ce qui monte en vous ou tout simplement ce qui vous inspire sur le moment. Chacun exprime ce qu'il veut bien partager. (Durée 2 heures)

18 mars	Jeux de société, profitez-en pour rencontrer une intervenante de milieu pour les aînés du CCAAL
25 mars	Atelier d'écriture pour la santé mentale. À partir d'une image ou d'un objet, vous serez amené à écrire ce qui monte en vous ou tout simplement ce qui vous inspire sur le moment. Chacun exprime ce qu'il veut bien partager. (Durée 2 heures)
1 ^{er} avril	Peinture à numéro (première partie) – 10\$
8 avril	Peinture à numéro (deuxième partie) – ramener votre peinture et continuer votre belle œuvre d'art.
15 avril	Jeux de société
22 avril	Conférence sur la fraude par le service de Police de l'agglomération de Longueuil
29 avril	Présentation du projet Arrim'Âge avec La Maison Le Tournesol où l'idée c'est de créer un échange entre vous et un étudiant, en vous aidant avec vos menus travaux.

LOISIRS

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

13 janvier, 10 février, 10 mars et 14 avril 2026

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 21 janvier au 29 avril 2026 (15 semaines)



Coût : 20 \$

Jeux de cartes – Pique atout

Responsable : Hélène Houle

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

Du 13 janvier au 28 avril 2026

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 22 janvier au 30 avril 2026 (15 semaines)

Coût : 20 \$

Scrabble

Responsable : Rosanne Faucher, 450-646-2910

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



Du 9 janvier au 24 avril 2026 (15 semaines)

Congé : vendredi 3 avril 2026

Coût : 20 \$



Maximum 22 participants

Aquaforme

Bénévole : Chantal Allard

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

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

Du 19 janvier au 25 mars 2026 (9 semaines)

Coût : 63 \$

Congé : lundi 2 mars et mercredi 4 mars 2026.

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

Inscriptions : les inscriptions se feront sur place seulement le mercredi 3 décembre 2025, dès 9h, au 780 rue Saint-Jean, Longueuil. Aucune inscription en ligne ne sera possible pour cette activité.

Billard récréatif

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

Nous vous suggérons fortement de vous inscrire avec un ami, pour vous assurer d'être au moins deux quand vous allez jouer.

Lundi, de 9 h à 11 h 30

Du 12 janvier au 27 avril 2026 (15 semaines)



Congé : Lundi 6 avril 2026

Coût : 15 \$

Fléchettes (Dards)

Responsable : Rosanne Faucher, 450-646-2910

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



Du 10 janvier au 25 avril 2026 (16 semaines)



Coût : 21 \$

Maximum 13 participants

Marche active avec entraîneur

NOUVEAUTÉ!

Entraîneur : Tony Tétreault, martocoach@gmail.com

Marche active avec différents temps d'effort et de repos, en variant les mouvements comme des squats, des pas rapides, ou des intervalles de marche active et de marche standard.

Les participants peuvent apporter un élastique d'entraînement pour ajouter un peu de résistance à certains mouvements (non fourni).

Olaf le chien de l'entraîneur sera présent, profitez de cette belle activité pour passer du bon temps à l'extérieur avec un chien.

Vendredi de 13 h 30 à 14 h 30 



Golf le Parcours du cerf (2500 Boul Fernand-Lafontaine, Longueuil)

Du 23 janvier au 27 mars 2026 (10 semaines)

Maximum 20 participants.

Coût : 40\$¹

Conditionnement physique multiniveaux

Responsable : Gabriel Lemonde, kinésiologue

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. Une façon conviviale et efficace de rester actif et indépendant au quotidien.



Lundi de 15 h à 16 h, salle 101 

Du 12 janvier au 16 mars 2026 (10 semaines)

Coût : 40\$¹

Inscription dès le mercredi 17 décembre 2025, dès 9h.



¹ 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 participez 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\$.

Danse en ligne

Responsable : Cécile Tremblay, 514-351-7328

Professeure : Joanne Picard

Du 12 janvier au 8 avril 2026, salle 101



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

Congé : Lundi 6 avril 2026

Lundi	10 h 55 à 11 h 55	Débutant 1	60 \$
Mercredi	9 h 30 à 10 h 30 11 h à 12 h	Débutant 2 Intermédiaire	65 \$ 65 \$



Pratique de danse

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

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



Vendredi 27 février 2026, de 19 h 30 à 22 h

Vendredi 27 mars 2026, de 19 h 30 à 22 h

Niveaux : débutant et intermédiaire

Soirée danse

Responsable : John Daniel Brown 514-292-6585

Centre communautaire Saint-François-de-Sales

1545 boulevard Jacques-Cartier Est, Longueuil



Samedi 14 février 2026

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 John Daniel Brown ou Cécile Tremblay

Samedi 11 avril 2026

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 John Daniel Brown ou Cécile Tremblay

Gymnastique douce

Entraîneure : 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 14 janvier au 1^{er} avril 2026 (12 semaines)

Coût : 100 \$



Mise en forme Fit Alphas

Entraîneure : 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 13 janvier au 31 mars 2026 (12 semaines)

Coût : 100 \$



Maximum 25 participants

Cours d'étirement (stretching)

Entraîneure : 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 14 janvier au 1^{er} avril 2026 (12 semaines)

Coût : 100 \$

Maximum 25 participants



Entraînement en circuit

NOUVEAUTÉ!

Entraîneure : Claudia Nadeau, 438-868-7886

L'entraînement en circuit est composé de quelques stations d'exercices, où les participants circulent entre les différentes stations selon un trajet déterminé. Le cours vise à améliorer la force, l'équilibre, et l'endurance. Les exercices sont modérés, avec des mouvements sécuritaires et adaptés à chaque niveau. Idéal pour garder la forme et l'énergie.

Mercredi de 13 h 15 à 14 h 15, salle 101



Du 14 janvier au 1^{er} avril 2026 (12 semaines)

Maximum 24 participants

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\$.

Pickleball récréatif intérieur

Responsable : Daniel Ouellette, 450-905-0937

Matériel non fourni (balles et raquette)

École des Petits Explorateurs (790 boul Quinn, Longueuil)

Lundi, de 18 h 30 à 20 h 25 Pour tous 110 \$

Dimanche, de 13 h à 14 h 55 Débutant 120 \$

Dimanche, de 15 h à 16 h 55 Intermédiaire 120 \$

Du 11 janvier au 17 mai 2026 (16-18 semaines)

Congés : lundis 2 mars, dimanche 8 mars et lundi 6 avril

Maximum 18 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.

Inscriptions : les inscriptions se feront sur place seulement le mardi 2 décembre 2025, dès 9h, au 780 rue Saint-Jean, Longueuil. Aucune inscription en ligne ne sera possible pour cette activité.

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 12 janvier au 30 avril 2026 (16 semaines)

Coût : 20 \$ pour une plage horaire

Maximum 30 joueurs par plage horaire

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.

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

** Pour certaines séances, l'activité sera relocalisée dans une autre salle. Vérifiez bien vos courriels pour avoir l'information.

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 16 janvier au 27 mars 2026 (11 semaines)

Coût : 85 \$

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.

Jeudi, de 14 h 15 à 15 h 15, salle 101 

19 février, 5 mars et 26 mars 2026.

Coût : 25 \$ pour les 3 séances, ou 10\$ par séance



Respiration en pleine conscience

NOUVEAUTÉ!

Professeure : Lipssa Dilip, 514-817-2719

Une séance d'une heure consacrée entièrement à la respiration consciente. À travers un guidage doux et accessible, les participants apprennent à observer leur souffle, à mieux le comprendre et à retrouver un sentiment profond de calme intérieur. Cette pratique, simple mais puissante, permet d'améliorer la qualité de la respiration, d'apaiser le système nerveux, de reprendre contact avec soi-même et d'installer un état de présence et de contrôle intérieur. Aucune technique complexe : juste un retour à la respiration naturelle, pour un mieux-être global.

Mardi de 11 h 15 à 12 h 15, salle 206 

Du 13 janvier au 31 mars (12 semaines)

Coût : 85 \$

Maximum 12 personnes par cours.



Yoga régulier

Professeure : Lipssa Dilip, 514-817-2719

Le yoga régulier sur tapis propose des mouvements simples et des étirements progressifs favorisant la souplesse, la détente et une meilleure conscience corporelle. Cette pratique aide à relâcher les tensions, à renforcer doucement le corps et à soutenir le bien-être général dans un cadre calme et encadré. Tapis de sol requis, mouvement au sol.

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

Du 12 janvier au 30 mars 2026 (12 semaines)

Coût : 85 \$

Minimum 8, maximum 11 personnes.



Méditation

Professeure : Lipssa Dilip, 514-817-2719

La méditation est un moment pour entrer en soi avec douceur. À travers des guidances simples, on apprend à écouter le silence intérieur, à sentir la conscience qui s'ouvre et à laisser émerger une paix plus profonde. C'est un espace où l'on se relie à ce qu'il y a de plus subtil en nous : notre essence intérieure, notre lumière tranquille. Peu à peu, l'esprit se calme, le corps se détend et un sentiment d'alignement intérieur se dépose.

Lundi 14 h 15 à 15 h 15, salle 206 

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

Du 12 janvier au 2 avril 2026 (12 semaines)

Coût : 85 \$ par plage horaire

Maximum 12 personnes par cours.

Yoga sur chaise

Professeure : Lipssa Dilip, 514-817-2719

Le yoga sur chaise est une pratique douce et accessible qui vise à améliorer la mobilité, la souplesse et le confort général. Les mouvements, effectués assis ou debout, permettent de réduire les tensions, d'assouplir les épaules et le dos et de favoriser une meilleure respiration. Cette activité offre un cadre sécuritaire et bienveillant, adapté aux besoins des participants. Aucun mouvement au sol.

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 12 h 45 à 13 h 45, salle 101 

Du 12 janvier au 2 avril 2026 (12 semaines)

Coût : 85 \$ par plage horaire

Maximum 12 personnes par cours.

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2025-2026

Murielle Dubois	Présidente
Danielle Bélair	Vice-présidente
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
- **Marie-Pier Patenaude**, adjointe administrative et réceptionniste
- **Frédérique Lamoureux**, coordonnatrice
- **Cécile Tremblay**, réceptionniste bénévole
- **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

JANVIER

- 20 janvier, 17h** Sortie Bingo Longueuil
26 janvier, 13h Conférence Josée Lavigne

FÉVRIER

- 10 février, 10h45** Atelier comprendre l'intelligence artificielle
19 février, 19h Spectacle Slava's Snowshow
23 février, 13h Conférence François Charron

MARS

- 12 mars, 20h** Spectacle Disco Fever
16 mars, 13h Conférence Denis Fortier
19 mars, 10h45 Atelier : découvrez le nuage
26 mars, 10h45 Atelier : Organiser vos photos
26 mars, 13h30 Réalité virtuelle : Derniers Remparts

AVRIL

- 1 avril, 11h** Sortie cabane à sucre
17 avril, 10h15 Visite guidée Forges de Montréal

ACTIVITÉS HIVER 2026

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
A.M. 9 h à 12 h	Billard Cours Apple intermédiaire Danse en ligne Ping-pong	Ateliers libres informatiques Mise en forme Respiration pleine conscience Yoga sur chaise		Danse en ligne	Cours Android intermédiaire Méditation Ping-pong Yoga sur chaise
P.M. 12 h à 17 h	Aquaforme Cours de peinture acrylique Méditation Yoga régulier Yoga sur chaise Ping-pong	Club de lecture Cours Apple débutant Jeux de cartes		Aquaforme Cadence Entraînement en circuit Gymnastique douce Ping-pong Rencontres du mercredi	Cours découvertes artistiques Mandolina Yoga du rire Yoga sur chaise
Soir 18 h à 21 h	Pickleball				Marche active avec entraîneur Scrabble
Samedi:	Fléchettes (AM)				
Dimanche:	Pickleball (PM)				

Merci à nos partenaires



1591 boulevard Roland-Therrien, Longueuil