



Centre communautaire de loisirs pour 50 ans et plus

Programmation printemps-été 2026

Inscriptions dès le 12 mars, 9h*

780 rue Saint-Jean, Longueuil
450-670-5268
www.maisonlereveil.ca
reception@maisonlereveil.ca

*Voir les détails pour les dates d'inscription à la page 5

TABLE DES MATIÈRES

SORTIES	6
Comédie musicale <i>Le Juke-Box</i>	6
Bingo Longueuil.....	6
Visite guidée de Radio-Canada.....	7
Visite guidée du Jardin Daniel A. Séguin.....	7
Visite du vignoble Château Fontaine et dégustation	7
Souper spectacle « Bienvenue à St-Déclin »	8
Cirque Éloïze – Seul Ensemble, hommage à Serge Fiori	8
ÉVÉNEMENTS	9
Semaine des aînés.....	9
Assemblée générale annuelle.....	9
INFORMATIQUES – ÂÎNÉS.COM.....	10
Cours de groupe sur tablette électronique et cellulaire.....	10
Ateliers informatiques	11
Ateliers libres – posez vos questions	11
Gestionnaire de mots de passe.....	12
Âînés.com : Cours de tablette électronique et cellulaire.....	12
RENCONTRES DU MERCREDI.....	13
ACTIVITÉS.....	14
Cours de peinture acrylique	14
Jeux de cartes – pique-atout.....	14
Yoga du rire.....	14
SPORTS	15
Aquaforme	15
Club de vélo.....	15
Club de marche.....	16
Gymnastique douce	16
Cours d’étirement (stretching)	16
Entraînement en circuit	17
Mise en forme Fit Alphas.....	17
Pétanque.....	17

Conditionnement physique multiniveaux	18
Pickleball récréatif extérieur	18
Tai-chi extérieur	18
Yoga sur chaise	19
Respiration pleine conscience	19
Méditation.....	20
Yoga régulier.....	20
CONSEIL D'ADMINISTRATION 2025-2026.....	21
LES EMPLOYÉS	21
CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS ET DES SORTIES.....	22
ACTIVITÉS PRINTEMPS/ÉTÉ 2026.....	23

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^{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.

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 18 juin 2026**. Ensuite, pour la période estivale, la réception sera ouverte seulement les mercredis de 12h à 15h, du 8 juillet au 19 août 2026.

Fermeture des bureaux administratifs :

- Lundi 19 mai 2025 (fête des Patriotes)
- Horaire d'été : à partir du 8 juillet 2026
- Mercredi 24 juin 2026, Fête nationale
- Mercredi 1er juillet 2026, fête du Canada

Lieux

Nos bureaux administratifs sont situés 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^e étage, non accessible)

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

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 12 mars 2026, dès 9 h.

Inscriptions en ligne : les inscriptions en ligne sont 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 (voir la date d'inscription pour chaque activité dans la programmation). Repérez le logo dans la programmation pour voir les activités dont l'inscription en ligne sera possible à partir du 12 mars 2026, 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, il nous fera plaisir de descendre pour faire votre inscription (sur rendez-vous seulement).

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.

Inscription dès le 25 février pour toutes les sorties. Payable en argent ou en chèque seulement. Les inscriptions se font sur place seulement. Les sorties sont non remboursables et non échangeables.

Comédie musicale *Le Juke-Box*

Jeudi 9 avril 2026, 19 h 30, Théâtre de la Ville

Anna hérite de la vieille ferme familiale. Lors de la visite de ce lieu usé par les années, Anna y découvrira une grange très inusitée dans laquelle se trouvent une piste de danse et un vieux jukebox poussiéreux. Le remettant en marche, elle se verra tout à coup plongée dans son passé, le temps d'une chanson. Chamboulée de son expérience, elle tentera de la partager avec son entourage. Mais à quel prix! Une comédie musicale alliant le fantastique, l'humour et la nostalgie. Vivez une expérience remplie d'émotions et de réflexions.

Rangées E-F-G

Coût : 40 \$

Date limite d'inscription : Lundi 9 mars 2026.

Bingo Longueuil

Mardi 28 avril 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 (nouveauté, le repas sera un vol-au-vent avec breuvage et dessert), le pinochon 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 16 avril 2026

Visite guidée de Radio-Canada

Mardi 19 mai 2026, 11 h à 12 h 30, maison Radio-Canada

Les visites guidées vous montrent les coulisses de la Maison de Radio-Canada à Montréal.

Coût sans transport : 15 \$

Coût avec transport : 30 \$ (départ de l'autobus à 10 h)

Date limite d'inscription : mardi 5 mai 2026

Visite guidée du Jardin Daniel A. Séguin

Mardi 2 juin 2026, 10 h 30 à 13 h, Saint-Hyacinthe

Visite guidée : découverte du jardin et agriculture urbaine. Après la visite, vous pourrez d'un petit pique-nique sur la terrasse du jardin, apportez votre lunch froid.

Coût sans transport : 28 \$

Coût avec transport : 48 \$ (départ de l'autobus à 9 h 15)

Date limite d'inscription : jeudi 14 mai 2026.

Visite du vignoble Château Fontaine et dégustation

Mardi 16 juin 2026, 13 h à 14 h 30

Visite de la cuverie et du champ et dégustation de 7 produits.

Coût sans transport : 30 \$

Coût avec transport : 50 \$ (départ de l'autobus à 11 h 45)

Date limite d'inscription : Mardi 2 juin 2026

Souper spectacle « Bienvenue à St-Déclin »

Jeudi 20 août 2026, 17 h, théâtre des Hirondelles

Saint-Déclin, petit village perdu, a été choisi pour représenter le Québec et accueillir la famille royale. Des travaux de rénovation doivent être faits pour refaire une beauté à l'hôtel de ville. Le maire Michel demande la participation de tous pour que la mairie soit prête à temps pour recevoir les invités de marque. Tous voudront aider du mieux qu'ils le peuvent en cumulant les erreurs et les gaffes. Pour sauver Saint-Déclin, Michel organise alors un grand spectacle-bénéfice amateur où les habitants iront de leur meilleure performance.

Rangées G-H-J-K

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

Coût avec transport : 115\$ (rendez-vous au 780 rue Saint-Jean, Longueuil, à 16 h 30)

Date limite d'inscription : Jeudi 18 juin 2026

Cirque Éloïze – Seul Ensemble, hommage à Serge Fiori

Mercredi 9 septembre 2026, 20 h, Espace St-Denis

Parterre, rangées P et Q

Coût sans transport : 70 \$

Coût avec transport : 85 \$ (départ de l'autobus à 18 h 30 du 780 rue Saint-Jean, Longueuil)

Date limite d'inscription : Jeudi 18 juin 2026

ÉVÉNEMENTS

Semaine des aînés

Activités gratuites, inscription requise. Inscription dès le lundi 13 avril 2026, 9h.



Lundi 11 mai		
10 h	Ciné-discussion : documentaire « à la lumière du soir » de Fernand Dansereau.	
13 h 30	Danse d'ouverture de la semaine des aînés. Danse en ligne.	
Mardi 12 mai		
10 h 45	Atelier informatique : comprendre l'intelligence artificielle. Découvrez son utilité, mais aussi ses limites et ses impacts.	
12 h 45	Jeux de cartes – pique atout.	
Mercredi 13 mai		
11 h 15	Dîner hot-dog.	
14 h	Récital de musique traditionnelle et celtique	
13 h	Quiz années 80. Apportez un appareil intelligent, système facile à utiliser par tous.	
Jeudi 14 mai		
14 h	Récital de musique classique et baroque	
Vendredi 15 mai		
12 h 45	Scrabble	
Samedi 16 mai		
9 h 45	Fléchettes	

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

Assemblée générale annuelle

Jeudi 18 juin 2026, 13 h, salle 101



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.


Maximum 15 participants par cours.

Pour savoir quel niveau vous inscrire, veuillez consulter

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

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

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

Lundi de 9 h 45 à 12 h, salle 201 


Du 13 avril au 8 juin 2026 (8 semaines : 7 cours et 1 atelier libre animés par Frédérique pour poser vos questions)

Congé le 18 mai

Coût : gratuit



Android - Débutant : pour acquérir les bases et gagner en confiance avec votre appareil Android.


Mardi de 13 h à 15 h 15, salle 201 

Du 14 avril au 2 juin 2026 (8 semaines : 7 cours et 1 atelier libre animés par Frédérique pour poser vos questions)

Coût : gratuit



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

Judi de 9 h 45 à 12 h, salle 201 

Du 16 avril au 11 juin 2026 (8 semaines : 7 cours et 1 atelier libre animés par Frédérique pour poser vos questions)

Congé : 14 mai 2026

Coût : gratuit



Ateliers informatiques

Trois ateliers sur différentes thématiques seront offerts.



Comment utiliser la Borne mobile sans fil de la bibliothèque

Mercredi 8 juillet 2026, de 13 h 30 à 15 h, salle 201

La Ville de Longueuil met à la disposition des citoyens des bornes d'accès Internet sans fil offertes en prêt (gratuit). Vous n'avez pas de Wi-Fi ou de réseau cellulaire à la maison et souhaitez avoir accès à Internet par l'entremise de cette borne? Participez à cet atelier afin que Frédérique vous explique comment emprunter une borne et comment elle fonctionne.

Les applications de voyage

Mercredi 15 juillet 2026, de 13 h 30 à 15 h, salle 201

Vous n'avez pas eu la chance d'y assister en automne 2025, alors venez découvrir plusieurs applications pour les voyageurs, que ce soit pour la planification, des trucs pour économiser, etc.

Comprendre l'intelligence artificielle

Mardi 12 mai 2026, 10h45 à 12h, salle 201

Mercredi 22 juillet 2026, de 13 h 30 à 15 h, salle 201

En raison de la forte demande et de la liste d'attente, cet atelier est offert de nouveau : découvrez l'utilité de l'intelligence artificielle, mais aussi ses limites et ses impacts, pour l'utiliser consciencieusement.

Ateliers libres – posez vos questions

Mardi, 10 h 45 à 11 h 45, salle 201

7 et 21 avril, 5 et 19 mai, 2 et 16 juin 2026

Mercredi de 12 h à 13 h : 15 et 22 juillet 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. Prenez note que les bénévoles vont répondre aux questions des gens qui viennent pour la première fois en premier. Ensuite, ils vont répondre aux personnes qui viennent régulièrement.

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

Gestionnaire de mots de passe

Comme mentionné lors de la conférence de François Charron, il est très important d'avoir un gestionnaire de mot de passe pour se protéger contre les fraudes. Grâce à l'Académie François Charron, venez faire avec nous toutes les étapes pour implanter correctement un gestionnaire de mot de passe, et par le fait même, vous assurez de sécuriser tous vos accès.

Atelier d'une durée de 2 heures.

Prérequis : Vous devez installer un antivirus sur vos appareils **avant** de participer à l'atelier.

Trois dates offertes, vous vous inscrivez seulement à une :

Mardi 14 avril 2026 ou 28 avril 2026 ou 26 mai 2026

De 10 h à 12 h

Maximum 10 participants par atelier.

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.

Pour plus de détails, veuillez communiquer avec Marie-Pier Patenaude par téléphone 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.

RENCONTRES DU MERCREDI

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

Mercredi de 13 h à 15 h, salle 201



6 mai	Dessin sur cache-pot en poterie (10\$). Date limite pour s'inscrire : 22 avril 2026.
13 mai	Quiz années 80. Apportez un appareil intelligent, système facile à utiliser par tous.
20 mai	Jeu de poches
27 mai	Backgammon (si vous avez un jeu, apportez-le)
3 juin	Documentaire-discussion : Le temps qu'il me reste. Un documentaire qui explore la fin de vie d'une femme de 53 ans. Sa demande d'aide médicale à mourir ayant été approuvée, elle décide de vivre ses derniers mois en accomplissant sa liste de choses à faire avant de mourir. Pour visualiser la bande-annonce, cliquez ici .
10 juin	Jeux de cartes : Skip-Bo, Skyjo et Uno (Simple et facile à apprendre)

Cours de peinture acrylique

Professeure : Lise Roy, productionslr@hotmail.com

Ce cours est consacré à la peinture acrylique! Que vous soyez un Picasso en herbe ou un novice total, vous serez accompagné pour créer un chef-d'œuvre qui vous ressemble. Attention, le matériel n'est pas fourni. Au plaisir de créer ensemble.

Judi de 13 h à 15 h 30, salle 201 

Du 9 avril au 28 mai 2026 (8 semaines)


Coût : 120 \$ (matériel non fourni).

Maximum 18 participants.



Jeux de cartes – pique-atout

Responsable : Hélène Houle

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

Du 5 mai au 9 juin 2026

Coût : 3 \$ par participation, payable sur place

Yoga du rire

Professeure : Sylvie Dagenais-Douville

Le yoga du rire combine le rire incondi  nnel 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 effectu  e entre les exercices de rire, assure une meilleure oxygénation qui vient appuyer le système immunitaire.

Judi, de 14 h 15   15 h 15, salle 101 

7 mai, 21 mai et 4 juin 2026

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



Aquaforme

Responsable : Chantal Allard, 514-923-1082

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

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

Du 30 mars au 10 juin 2026 (11 semaines)

Congé : lundi 6 avril et lundi 18 mai 2026

Coût : 66\$ par plage horaire. (54\$ pour le lundi)

Maximum 30 participants par plage horaire. Limite d'une plage horaire par participant.

Inscriptions sur place seulement (780 rue Saint-Jean, Longueuil), dès le 16 mars 2026, 9h.

Club de vélo

Responsable : Marie-Chantal Lauzon, 514-516-7987

Club de vélo pour aînés. Vitesse moyenne entre 17 et 20 km/h.

Distance : augmentation hebdomadaire de la distance parcourue.

La distance évolue au courant de l'été, allant d'une distance de 14 km en début de saison pour apprendre à se connaître, et à la fin de la saison une distance de 51 km (avec une pause en cours de trajet).

Pour consulter les différents trajets avec les distances, consultez notre site internet : www.maisonlereveil.ca/club-de-velo/.

Bienvenue au vélo régulier et au vélo à assistance électrique.

Mardi à 10 h (arrivée à 9 h 45)



Du 19 mai au 29 septembre 2026 (20 semaines)

Coût : 15 \$

Maximum 15 participants



Club de marche

Responsable : Michel Bérubé

Vendredi à 13 h 30, parc Michel-Chartrand

Du 10 avril au 19 juin 2026 (11 semaines)

Coût : 10 \$

Maximum 20 participants



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 8 avril au 10 juin 2026 (10 semaines)

Coût : 83 \$



Cours d'étirement (stretching)

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 8 avril au 10 juin 2026 (10 semaines)

Coût : 83 \$


Maximum 25 participants



Entraînement en circuit

Entraîneuse : 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 8 avril au 10 juin 2026 (10 semaines)

Coût : 83 \$


Maximum 24 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 7 avril au 9 juin 2026 (10 semaines)

Coût : 83\$, minimum 10 participants.



Pétanque

Responsable : Johanne Turcotte, 450-651-2034

Lundi à 19 h, parc Armand-Racicot 

Du 25 mai au 28 septembre 2026

Congé : lundi 7 septembre 2026

Coût : 15\$

Maximum 30 participants.



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.

Judi de 16 h à 17 h, salle 101



Du 9 avril au 11 juin 2026 (10 semaines)

Coût : 83 \$

Pickleball récréatif extérieur

Responsable : Daniel Ouellette, 450-905-0937

Mercredi de 15 h à 17 h, colisée Jean-Béliveau



Vendredi de 8 h à 10 h, colisée Jean-Béliveau

Du 13 mai au 2 octobre 2026

Coût : 25 \$ pour une plage horaire

Maximum 40 participants par plage horaire, maximum une plage horaire par participant.

Inscriptions au 780 rue Saint-Jean, dès le 15 avril 2026, 9 h.

Tai-chi extérieur

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. **Nouveauté :** Activité à l'extérieur si la température le permet, sinon dans la salle 101.

Vendredi de 10 h à 11 h, parc Armand Racicot ou salle 101



Du 17 avril au 12 juin 2026 (9 semaines)

Coût : 70 \$



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 101 (7 semaines)

Jeudi de 10 h à 11 h, salle 101 (10 semaines)



Du 9 avril au 11 juin 2026

Congé : lundi 11 mai et lundi 18 mai 2026



Coût : 49\$ (lundi) ou 70 \$ (jeudi)

Maximum 12 participants.

Respiration pleine conscience

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.

Jeudi de 11 h 15 à 12 h 15, salle 101



Du 9 avril au 11 juin 2026 (10 semaines)

Coût : 70 \$

Maximum 12 participants.



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 de 14 h 15 à 15 h 15, salle 101



Du 13 avril au 8 juin (7 semaines)

Congé : lundi 18 mai 2026

Coût : 49 \$

Maximum 12 participants.



Yoga régulier

Professeure : Lipssa Dilip

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 101



Du 13 avril au 8 juin (7 semaines)

Congé : lundi 11 mai et 18 mai 2026

Coût : 49 \$

Maximum 12 participants.



CONSEIL D'ADMINISTRATION 2025-2026

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

LES EMPLOYÉS

- **Marie-Pier Boutin**, directrice générale
- **Élaine Latreille**, commis comptable
- **Marie-Pier Patenaude**, réceptionniste adjointe administrative
- **Frédérique Lamoureux**, coordonnatrice Aînés.com
- **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

AVRIL

- 1 avril, 11h Cabane à sucre
- 9 avril, 19h30 Comédie musicale "Le Juke-Box"
- 28 avril, 17h Sortie Bingo Longueuil

MAI

- 11 au 16 mai Semaine des aînés
- 19 mai, 11h Visite guidée Radio-Canada

JUIN

- 2 juin, 11h Visite guidée jardin Daniel A. Séguin
- 16 juin, 13h Visite et dégustation vignoble
- 18 juin, 13h Assemblée générale annuelle

JUILLET

- 8 juillet, 13h30 Atelier : utilisation borne mobile Wifi
- 15 juillet, 13h30 Atelier : les applications de voyage
- 22 juillet, 13h30 Atelier : l'intelligence artificielle

AOÛT

- 12 août, 20h45 Cirque du Soleil, hommage Jean Leloup
- 20 août, 19h30 Souper-spectacle *Bienvenue à St-Déclin*

SEPTEMBRE

- 9 septembre, 20h Cirque Éloize, hommage à Serge Fiori

ACTIVITÉS PRINTEMPS/ÉTÉ 2026

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
A.M.	Cours Apple intermédiaire	Ateliers libres informatiques Atelier gestionnaire mots de passe Club de vélo Mise en forme		Cours Android intermédiaire Respiration pleine conscience Yoga sur chaise	Pickleball Tai-Chi
P.M.	Aquaforme Méditation Yoga régulier Yoga sur chaise	Cours Android débutant Jeux de cartes	Aquaforme Entraînement en circuit Étirement (stretching) Gymnastique douce Pickleball Rencontres du mercredi	Cours de peinture acrylique	Club de marche
Soir	Pétanque				

MERCI À NOS PARTENAIRES

longueuil



BINGO 

Longueuil

1591 boulevard Roland-Therrien, Longueuil

**Programme Québec ami des aînés
du gouvernement du Québec**