

JOURNAL

de La Maison Le Réveil



LES RÉVEILLÉS

Édition Juin 2026

Juin

L'Amitié

CETTE FLEUR aux mille parfums que l'on doit cultiver avec amour car sans soins elle flétrit et meurt.

CETTE FLEUR si unique et si précieuse se réjouit de notre bonheur et pleure avec nos peines.

CETTE FLEUR parfois éphémère et parfois sans fin s'inscrit au plus profond de notre être et embellit nos jours.

CETTE FLEUR dont la chaleur réconfortante enveloppe de beauté nos souvenirs.

CETTE FLEUR si changeante peut se transformer et se renouveler selon les besoins et aléas de la vie.

CETTE FLEUR qui résiste au temps et à l'usure nous accompagne jusqu'au dernier moment.

CETTE FLEUR si fragile peut aussi blesser mais mieux vaut l'avoir connue et perdue que d'avoir vécu sans elle.

CETTE FLEUR qui s'offre à nous, il faut la cueillir avec douceur et la garder près de son cœur.

**Écrit par Liliane Cadieux,
membre de La Maison Le Réveil**

Si vous souhaitez écrire un texte, faites-nous parvenir vos idées à reception@maisonlereveil.ca ou 450-670-5268



SUGGESTIONS D'ÉVÈNEMENTS CULTURELS À VENIR EN JUILLET

- **LA TERRASSE S'ANIME AVEC LE DUO DYADE PIANO ET VOIX.** Ils présenteront les plus beaux succès populaires et jazz d'hier à aujourd'hui.

Du 12 juillet au 9 août, dimanche de 13h à 14h

Bibliothèque Raymond-Lévesque
Gratuit, entrée libre. Places limitées.

*En cas de pluie, le concert aura lieu à l'intérieur.

- **LE GRAND POUTINEFEST**

Du 10 au 12 juillet 2026

Place Greenfield Park, 3514 Bd Taschereau,
Greenfield Park

Aucune inscription requise pour entrée sur le site.

*Soirées Poutines-Spectacles, réservation
requis sur legrandpoutinefest.ca

- **FESTIVAL BLUES DE LA MONTÉRÉGIE**

Du 1 au 5 juillet 2026

Centre ville de Chambly.

Détail de la programmation bluesmonteregie.ca

- **FESTIVAL DES VINS, CHAMPÊTRE ET RIVERAIN**

Samedi 4 juillet 2026 De 13 h à 20 h.

591 Rue Richelieu, Saint-Marc-sur-Richelieu

Entrée gratuite sur le site.



Le saviez-vous ?

Derrière les services : comment fonctionne un OBNL

Un organisme à but non lucratif est un regroupement de personnes qui poursuivent une mission à caractère social, moral ou altruiste, n'ayant pas pour objectif de réaliser des profits. La gestion quotidienne est souvent dirigée par des salariés. À La Maison Le Réveil, l'équipe est composée de : Marie-Pier Boutin (directrice générale), Éline Latreille (commis comptable), Frédérique Lamoureux (coordonnatrice du projet ainés.com) et de Marie-Pier Patenaude (adjointe administrative).

L'organisme peut également compter sur l'implication précieuse de nombreux bénévoles, véritable moteur des OBNL. Ceux-ci soutiennent le personnel rémunéré en accomplissant diverses tâches quotidiennes, telles que la distribution alimentaire, l'animation, l'accompagnement et les loisirs. En offrant généreusement leur temps et leurs compétences, les bénévoles contribuent à assurer la qualité des services. Le tout est soutenu par un conseil d'administration, considéré comme le gardien de la mission de l'organisme. Celui-ci veille à la planification stratégique, à la supervision financière ainsi qu'au respect des obligations légales.

Enfin, une fois par année, l'organisme tient son assemblée générale annuelle (AGA). Il s'agit d'un moment important où les membres se réunissent afin de prendre connaissance du rapport d'activités, d'adopter les états financiers, de voter les grandes orientations de l'organisme et d'élire les administrateurs. Tous les membres possédant leur carte de membre peuvent exercer leur droit de vote lors de cette assemblée.



N'hésitez pas à soumettre votre candidature lors de notre prochaine assemblée de juin ! Vous avez jusqu'au 8 juin pour déposer votre formulaire de mise en candidature.

INFO-ARNAQUE



Attention aux faux appels bancaires : personne n'est à l'abri

De nos jours, les fraudeurs rivalisent d'ingéniosité pour tromper leurs victimes. Les aînés figurent malheureusement parmi les cibles privilégiées des criminels, profitant souvent de leur isolement social et de leur méconnaissance face aux technologies modernes. Malgré tout, les arnaques représentent un défi pour l'ensemble de la population, même pour les experts. Avez-vous entendu parler de l'histoire d'André Charbonneau, un spécialiste en cybersécurité ?

Lui-même a failli tomber dans le piège d'une fraude très sophistiquée utilisant le nom de Desjardins. Cette expérience lui a fait réaliser à quel point de nombreuses personnes pourraient se faire piéger.



Selon André Charbonneau, les fraudeurs misent avant tout sur le climat de confiance qu'ils réussissent à instaurer en se faisant passer pour une institution financière crédible. Le prétendu agent lui expliquait qu'une tentative de fraude avait été faite dans son dossier et que pour, « sécuriser temporairement le compte », certaines fonctions d'AccèsD devaient être suspendues durant l'enquête. On lui demandait également de confirmer certaines informations personnelles, sans toutefois exiger immédiatement son mot de passe ou son NIP. L'élément le plus troublant demeure toutefois l'affichage du véritable numéro de Desjardins sur son téléphone. Cette méthode, appelée « spoofing », permet aux fraudeurs de falsifier le numéro affiché à l'écran afin de paraître parfaitement légitime.

L'histoire finie tout de même bien, puisqu'il a mis fin à l'appel pour ensuite communiquer lui-même avec le numéro officiel de Desjardins afin de valider l'information. L'institution lui a alors confirmé qu'aucune fraude n'était liée à son compte.

Histoire tirée de l'article "Expert en cybersécurité, il passe à un cheveu de se faire frauder avec le nom de Desjardins", du Journal le Montréal, le 22 mai 2026



APPLICATION



Chaque mois, nous sélectionnons une application pratique qui peut vous faciliter le quotidien. Que ce soit pour vous informer, vous déplacer, communiquer ou vous divertir, ces outils sont simples à utiliser et accessibles à tous. Vous pouvez les télécharger facilement à partir du Play Store (Android) ou de l'App Store (Apple), directement sur votre téléphone ou votre tablette.

Too Good To Go est une application mobile de lutte contre le gaspillage alimentaire. Elle permet aux commerçants (restaurants, boulangeries, épicerie, cafés) de vendre leurs invendus de la journée à prix réduit.

Vous achetez un panier surprise de divers aliments à petit prix (généralement un tiers de sa valeur réelle). Le contenu exact dépend de ce qui reste invendu à la fin de la journée.



- **La réservation** : Vous réservez et payez directement via l'application.
- **La récupération** : Vous passez chercher votre panier chez le commerçant à l'heure indiquée (souvent en fin de journée ou juste avant la fermeture).

Voici à quoi l'image de l'application ressemble si vous le télécharger à partir de votre :

App Store (Apple)



Too Good To Go: End Food Waste

Eat well, fight food waste



140 K NOTES

4,9

★★★★★

ÂGE

4+

ans

CLASSEMENT

N° 7

Cuisine et boissons

DÉVELOPPEUR

Too Good To Go

LANGU

FR

+ 15 de p

Play Store (Android)



Too Good To Go :

pas de gaspi

Too Good To Go Aps

4,8★

1 M avis



Tout le monde

Plus de

50 M

Téléchargements

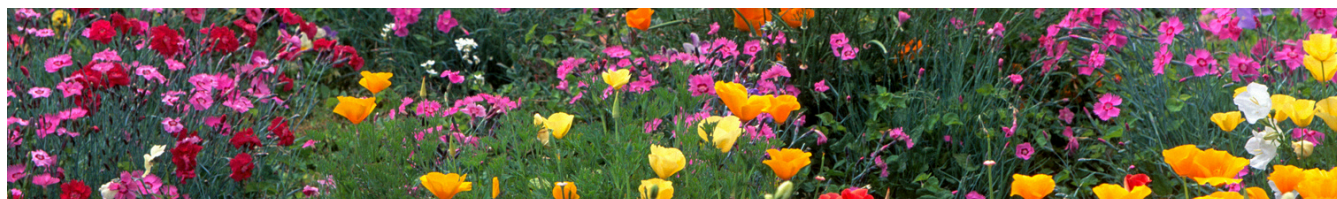
LES ARCHIVES

Un regard en arrière sur les moments marquants

L'histoire du Jardin botanique de Montréal

Le Jardin botanique de Montréal figure parmi les plus grands jardins botaniques au monde. Fondé le 9 juin 1931 par Frère Marie-Victorin, il couvre une superficie de 75 hectares dans l'arrondissement de Rosemont–La Petite-Patrie.

Les premiers jardins d'accueil sont aménagés entre 1936 et 1939, tandis que les serres d'exposition ouvrent leurs portes en 1956. À partir des années 1970, le Jardin connaît un important essor, favorisé par l'intérêt grandissant des gens pour l'environnement. Le succès des Floralies internationales en 1980 contribue également à son rayonnement à l'échelle internationale.



Au fil des années, plusieurs projets majeurs voient le jour : rénovation des serres, nouvelles infrastructures, collaboration renforcée avec l'Université de Montréal, création d'associations ainsi que mise en place d'un programme de formation professionnelle en horticulture ornementale.

Le Jardin botanique acquiert ainsi une renommée mondiale grâce à des réalisations d'envergure, telles que l'Arboretum, la Roseraie, le Jardin japonais, l'Insectarium et le Jardin de Chine. Depuis les années 1990, son développement se poursuit avec l'inauguration du nouveau Complexe d'accueil, de la Serre d'accueil, de la Maison de l'arbre Frédéric-Back et du Jardin des Premières-Nations.

**Quoi de neuf à
La Maison Le Réveil durant le
mois de JUIN !**



Ensemble on bouge !

**Activités gratuites, inscription requise. Inscription dès maintenant au
450-670-5268**

Lundi 1 juin à 10h - Danse en ligne Country avec Robert Cook

Mardi 2 juin à 10h - Gymnastique douce avec Claudia Nadeau

Mercredi 3 juin à 11h - Zumba avec Nathalie Rivotiana

Vendredi 5 juin à 11h15 - Tai-chi avec Pierre Forget

Mardi 9 juin

10h - Entraînement en circuit avec Claudia Nadeau

10h30 - Pilates avec Camille Proulx

13h30 - L'art du contrôle (mouvement inspiré du karaté, aucun contact)
avec Noël Blais

Mercredi 10 juin à 10h30 - Danse en ligne avec Lyse Camerlain

Jeudi 11 juin

13h - Quilles au Salon Champion (location de souliers à vos frais)

14h45 - Conditionnement physique multiniveaux avec Gabriel Lemonde

Mercredi 17 juin à 10h - Arthrite Rive Sud (Conférence de 15 minutes suivie
de 45 minutes d'exercices)

PETIT RAPPEL

Lundi 15 juin de 13h à 16h - Marche « Droits devant contre la maltraitance »
au Parc de la Cité : 6201, boulevard Davis (intersection de Gaétan-Boucher),
Saint-Hubert

Jeudi 18 juin 2026 à 13h - Assemblée générale annuelle de la Maison Le Réveil

Une question, vos réponses !

Question posée : Partagez vos témoignages et vos commentaires sur votre expérience avec La Maison Le Réveil.



Voici les différentes réponses.

L'accueil est toujours chaleureux. Cette année je suis le cours de Ipad, cours très intéressant. Les documents fournis sont très appréciés et c'est plus facile à suivre. Une très grande générosité de Frédérique pour répondre à toutes nos questions. Bravo à toute l'équipe.

Étant un tout nouveau retraité j'ai été très content d'apprendre l'existence de La Maison Le Réveil qui offre une panoplie d'activités adaptées aux goûts et à la condition (physique, mais aussi financière pour plusieurs) des personnes âgées. C'est un lieu qui permet non seulement de rester actif, mais aussi d'éviter l'isolement qui risque d'accompagner la fin de la vie de travailleur. Merci à toutes les personnes qui rendent ce lieu aussi accessible et accueillant!

Bonne accueil, une belle mission dans notre communauté.

Un lieu de rencontres et d'activités qui rejoint les aînés. La Maison le Réveil est accueillante et stimulante et devient une référence pour les citoyens (nes) de Longueuil. On y retrouve des personnes impliquées et compétentes. J'aime m'y retrouver.

La Maison Le Réveil m'a réveillée ! Je suis sortie de mon isolement en prenant contact avec des personnes sympathiques. Je me suis intégrée par les activités qui répondent à mes besoins. Plusieurs activités pour bouger, des conférences pour me renseigner. p.s je vais vieillir en santé.

J'ai découvert La Maison Le Réveil dernièrement, qui me permet de participer à plusieurs activités, beaux concerts, sorties et pouvoir rencontrer de nouvelles personnes et socialiser. Merci pour cela!

Être avec la Maison Réveil c'est comme une famille grâce à Marie Pier son humanité, compréhension son écoute. Les activités sont toujours intéressantes les sorties toujours bien choisis merci à vous.

Les personnes qui travaillent pour la Maison Le Réveil sont bien attentionnés(es) et à l'écoute des personnes qui côtoient la Maison. On peut y faire des rencontres et briser l'isolement en même temps. Les différentes activités offertes par la Maison répondent aux besoins d'une clientèle diversifiée. Bien contente de pouvoir faire partie de La Maison Le Réveil. Merci beaucoup et bonne continuation

Le personnel est toujours courtois. Vous suivez les normes que vous mettez en place donc vous êtes cohérents entre ce que vous dites et ce que vous faites. Vous êtes un organisme avec de belles et vraies valeurs. Je suis contente de faire des activités avec votre organisme. Merci pour ce que vous faites

Expérience très positive, permet de belles sorties, rencontrer des gens.

Sincèrement la Maison le Réveil a grandement contribué à mon mieux-être depuis l'automne passé. Que ce soit au ping pong avec un beau et très sympathique groupe de joueurs, à l'entraînement en circuit avec la très compétente Claudia à la sortie au théâtre et là je me suis réinscrite à une panoplie d'activités ce printemps d'ailleurs peu coûteuses: entraînement, yoga, pétanque, vélo.. vraiment tout cela m'aide à me supporter sur le chemin du 3ieme âge!!!

J'aime beaucoup La Maison Le Réveil, principalement pour les cours Apple qui me rendent beaucoup service. Aussi, j'aime recevoir des informations diverses pour tous les cours.

Belle façon de rencontrer des gens et de socialiser, les activités et les sorties sont variés et toujours intéressante, merci à l'équipe de votre gentillesse.

Nos bénévoles, piliers de notre communauté

Lors de notre soirée des bénévoles en avril dernier, André St-Laurent a été honoré pour son implication au sein du conseil d'administration.

André est notre trésorier dévoué depuis 2016. C'est notre expert en fichier Excel et tout ce qui concerne les finances de l'organisme. Il aime aussi s'impliquer sur différents comités afin de faire progresser La Maison Le Réveil.



Le rôle des administrateurs

Les membres du conseil d'administration sont les gardiens de la mission de l'organisme. S'impliquer comme administrateur, c'est contribuer directement à la vitalité de notre organisme et au bien-être de nos membres. À l'image de notre trésorier, dont nous soulignons avec reconnaissance les 10 années de dévouement, chaque administrateur joue un rôle clé dans la planification, la gestion et l'évolution de nos activités. C'est une occasion de mettre vos talents au service de la communauté, de faire entendre votre voix et de vivre une expérience enrichissante.

Merci André pour ton implication.

Cocktail

MOJITO

INGRÉDIENTS

- Rhum blanc 1 ½ onze (45 ml)
- Jus de lime ¾ oz (22 ml)
- Menthe fraîche 12 feuilles
- Quartier de lime
- Eau pétillante
- Sirop simple ½ oz (15 ml)



PRÉPARATION :

1. Pour faire le sirop simple. Dans une casserole, porter à frémissement 2 tasses d'eau et 2 tasses de sucres jusqu'à ce que le sucre soit dissout. (Le sirop se conserve 2 mois au réfrigérateur.)
2. Écraser la menthe dans un verre.
3. Ajouter les ingrédients suivants, rhum blanc, jus de lime, eau pétillante et le sirop simple.
4. Au-dessus du verre, pressez au goût des quartiers de lime. Vous pouvez également mettre des quartiers de lime dans le verre pour décoration.

Recette inspirée du livre : Cocktails, les 50 indispensables
de Patrice Plante Monsieur Cocktail

Envie de lire ?

Suggestions de livres



- **Vieillir c'est pas si pire** de Stéphanie Lemire

- **Barbecue fumoir et plancha: Parce qu'on peut y faire plus que des steaks!** de Sandra Plourde



- **100% nature : confidences** de Marthe Laverdière

Les Sports

MOTS MÊLÉS



D	A	N	S	E	V	B	W	E	B
Y	R	T	F	P	É	A	H	R	A
B	O	E	O	Y	L	C	A	E	S
A	L	N	O	O	O	O	N	K	K
Y	L	N	T	G	J	U	D	Q	E
R	E	I	B	A	I	R	B	S	T
U	R	S	A	I	V	S	A	K	B
G	T	O	L	É	P	E	L	I	A
B	S	K	L	L	V	L	L	U	L
Y	N	A	T	A	T	I	O	N	L

RUGBY

DANSE

VÉLO

COURSE

SKI

HANDBALL

FOOTBALL

ROLLER

YOGA

NATATION

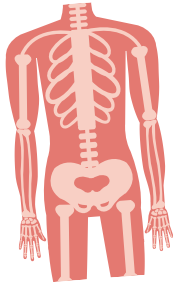
BASKETBALL

TENNIS

Sudoku



			3	2			8	
7	2	3			4		1	
1	4		9			3		
2				5				9
9			7		3		4	8
				1	9	5		6
		4	5		7	6		1
3	7		1				5	4
	6			4			9	



VRAI OU FAUX ?

Entoure la bonne réponse.



1. Le cœur est un organe qui pompe le sang dans tout le corps.

VRAI

FAUX

2. L'aorte est le vaisseau sanguin principal qui sort du cœur.

VRAI

FAUX

3. Les poumons absorbent le dioxyde de carbone et rejettent l'oxygène.

VRAI

FAUX

4. Le système digestif transforme les aliments en nutriments.

VRAI

FAUX

5. Le cerveau contrôle uniquement la pensée et n'influence pas le corps.

VRAI

FAUX

6. Le squelette humain est composé d'environ 206 os.

VRAI

FAUX

7. Le sang circule uniquement dans les artères.

VRAI

FAUX

8. Le cœur est situé à gauche de la poitrine.

VRAI

FAUX

9. Les poumons permettent uniquement de respirer et n'ont aucun autre rôle.

VRAI

FAUX

MOTS MÉLANGÉS DE LA MÉTÉO



Remets les mots dans le bon ordre

1. EIGENUX

2. SMMLCUUONBUI

3. TPTPRIAÉIOISNC

4. ELGRÊE

5. QBUEROSARU

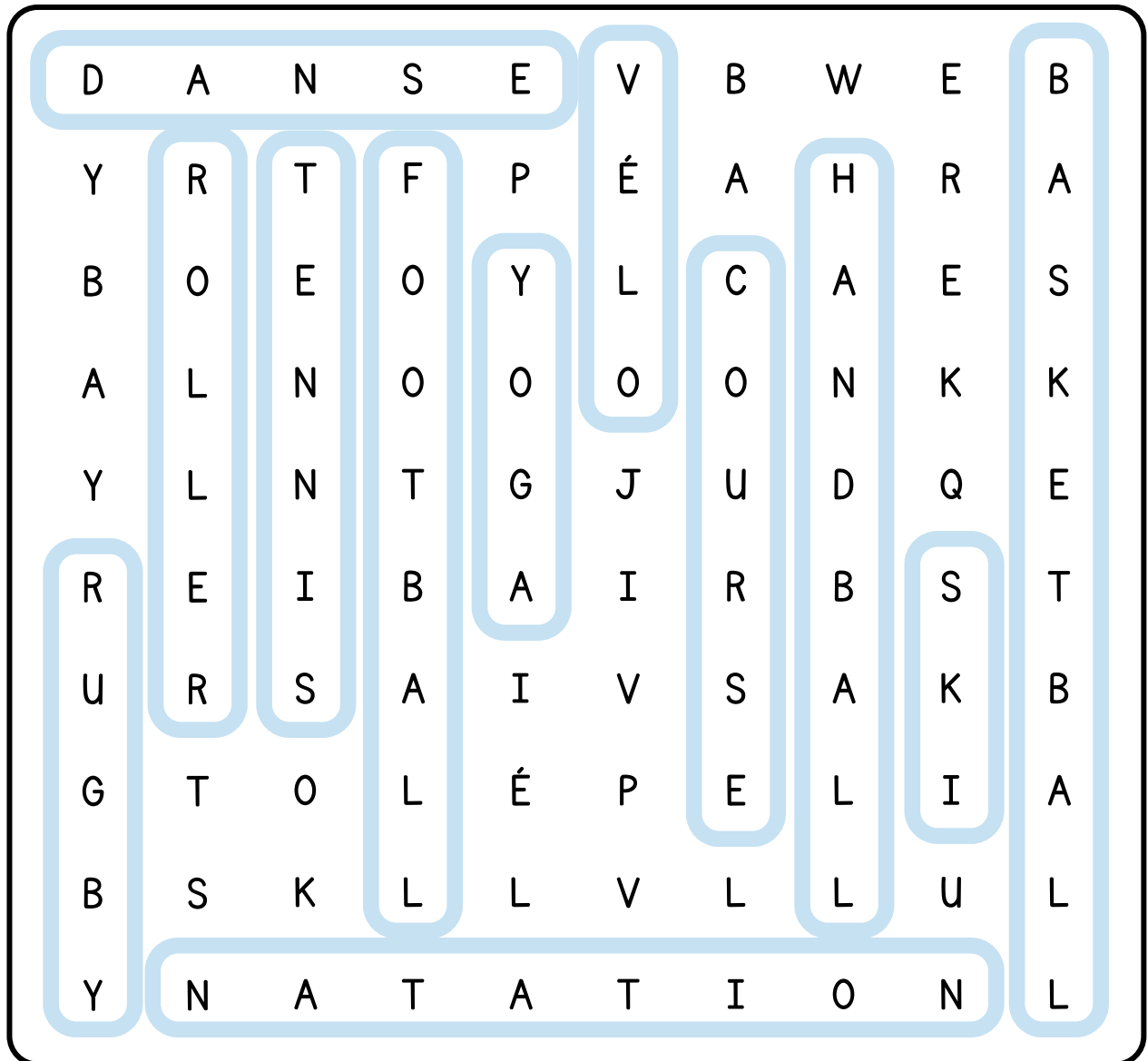
6. LIAACCME

7. SNBÉOTUILÉ

8. DNÉEO

SOLUTION

Les Sports MOTS MÊLÉS



Sudoku

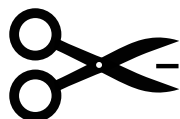
6	5	9	3	2	1	4	8	7
7	2	3	6	8	4	9	1	5
1	4	8	9	7	5	3	6	2
2	3	6	4	5	8	1	7	9
9	1	5	7	6	3	2	4	8
4	8	7	2	1	9	5	3	6
8	9	4	5	3	7	6	2	1
3	7	2	1	9	6	8	5	4
5	6	1	8	4	2	7	9	3

VRAI OU FAUX ?

1. **Vrai**
2. **Vrai**
3. **Faux**
4. **Vrai**
5. **Faux**
6. **Vrai**
7. **Faux**
8. **Vrai**
9. **Faux**

MOTS MÉLANGÉS DE LA MÉTÉO

1. Neigeux
2. Cumulonimbus
3. Précipitations
4. Grêle
5. Bourrasque
6. Accalmie
7. Nébulosité
8. Ondée



**Coupon-réponse pour le sondage du journal de
SEPTEMBRE !**

Répondez à la question et découpez le bas de cette partie. Amenez votre réponse à la réception au 780 rue Saint-Jean, Longueuil, ou déposez-la dans notre boîte à lettres.

Question : Quelle est votre chanson préférée ?

[Cliquez ici pour répondre au sondage en ligne.](#)