

Programmation automne 2026



Inscriptions dès le mardi 25 août 2026*

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
Méchoui chez Constantin	9
Jardins de lumières au jardin botanique	9
Dégustation de cidres et autocueillette de pommes	9
Séjour au Manoir du Lac William	10
Entre chiens et louves (Cirque et Alexandra Stréliski)	10
Souper de Noël chez Constantin	10
Bingo Longueuil	11
Comédie musicale Grease	11
ÉVÉNEMENTS	12
Dîner de la rentrée	12
Ateliers d'évaluation de la condition physique	12
INFORMATIQUE	13
Cours Apple (iPad et iPhone) et Android de groupe	13
Ateliers informatiques	14
Ateliers libres – posez vos questions	15
Ateliers sur ordinateur	15
Club informatique - Échange et découvertes	17
Aînés.com : Cours de tablette électronique et cellulaire	17
Rencontres du mercredi	18
LOISIRS	19
Club de lecture	19
Ensemble de musique traditionnelle Cadence	19
Jeux de cartes – Pique atout	19
Scrabble	19
SPORTS	20
Aquaforme	20
Club de marche	20
Activité de marche – reprends ton élan	20
Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)	21
Conditionnement physique multiniveaux	21
Fléchettes (Dards)	21
Danse en ligne	22

Entraînement en circuit.....	23
Pickleball récréatif intérieur.....	23
Ping-Pong récréatif.....	24
Mise en forme.....	24
Tai-chi	25
Zumba Gold.....	25
L'art du contrôle.....	25
Yoga sur chaise avec Camille.....	26
Yoga sur chaise avec Marie-Mauve.....	26
Méditation – activité annulée	26
Respiration pleine conscience – activité annulée.....	26
Yoga régulier	27
Pilates	27
Journal Les Réveillés	28
CONSEIL D'ADMINISTRATION 2026-2027.....	29
LE PERSONNEL	29
CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS ET DES SORTIES	30
ACTIVITÉS AUTOMNE 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 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,

C'est avec grand plaisir que nous vous présentons notre programmation de l'automne 2026. Nous avons travaillé à vous offrir une variété d'activités qui favorisent l'apprentissage, le bien-être et les échanges entre les membres.

Cette session, nous sommes heureux de poursuivre le développement de notre offre en informatique. Vous découvrirez deux nouvelles activités informatiques, soient des ateliers sur ordinateur, ainsi que le tout nouveau **club informatique**, un espace convivial qui permettra aux participants d'échanger leurs connaissances et de découvrir de nouvelles technologies.

Du côté de l'activité physique, plusieurs nouveautés vous attendent également. Nous accueillons avec enthousiasme Nathalie Rivotiana, qui offrira désormais les cours de mise en **forme** et de **zumba**. Son dynamisme et son expérience sauront sans aucun doute vous motiver à bouger dans le plaisir.

Nous sommes également heureux de vous annoncer que le **cours d'entraînement en circuit** sera maintenant offert par le kinésiologue Gabriel Lemonde. Une activité idéale pour améliorer sa condition physique dans un environnement sécuritaire et adapté à tous les niveaux.

Que vous souhaitiez apprendre, vous maintenir actif ou simplement partager de bons moments avec d'autres membres, nous espérons que cette programmation saura répondre à vos intérêts.

Ne manquez pas notre dîner de la rentrée, qui aura lieu le mercredi 2 septembre 2026.

Au plaisir de vous retrouver en grand nombre tout au long de la session!

Marie-Pier Boutin
Directrice générale

Renseignements généraux

Horaire

Les bureaux administratifs sont ouverts de 9 h à 15 h du **lundi au jeudi**, à partir du 24 août 2026.

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

L'administration et la réception sont fermées :

- Temps des fêtes : du 19 décembre 2026 au 3 janvier 2027 inclusivement
- Lundi 7 septembre 2026, fête du Travail
- Lundi 12 octobre 2026, 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 se font en plusieurs journées pour limiter le temps d'attente. Pour les activités suivantes, les inscriptions se font sur place seulement (780 rue Saint-Jean, Longueuil) :

Cours de groupe pour appareils Apple et Android : 31 août 2026, 9 h, dans nos bureaux seulement.

Aquaforme : 16 septembre 2026, 9 h, dans nos bureaux seulement.

Pickleball : 26 août 2026, 9 h, dans nos bureaux seulement.

Activité de marche – reprend ton élan : dès le 25 août 2026, 9 h, dans nos bureaux seulement.

Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) : dès le 25 août 2026, 9 h, dans nos bureaux seulement.

Sorties : dès le 25 août 2026, 9 h, dans nos bureaux seulement (argent ou chèque seulement).

Pour **toutes les autres activités**, les inscriptions auront lieu à partir du 25 août 2026, dès 9 h (en ligne et dans nos bureaux).

Inscriptions en ligne : les inscriptions en ligne sont possibles, en même temps que les inscriptions sur place, pour toutes les activités, sauf les activités mentionnées ci-dessus. Pour ces 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 25 août 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).

Palement

Vous pouvez effectuer vos paiements par carte de débit, en argent ou par chèque (daté du jour de l'inscription) au nom de : **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.

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.

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.

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.

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.

Méchoui chez Constantin

Mercredi 16 septembre 2026, 10 h 30, cabane à sucre Constantin

Dîner méchoui avec danse. Possible d'acheter un sac de pommes pour autocueillette à 8\$ sur place.

Tarif sans transport : 42 \$

Tarif avec transport : 65 \$ (départ de l'autobus à 9h30).

Date limite pour l'achat de billets : 3 septembre 2026

Jardins de lumières au jardin botanique

Jeudi 24 septembre 2026, 18 h 30

Visite libre au jardin botanique de Montréal en soirée pour voir le jardin de lumières (lanternes).

Tarif (transport inclus) : 38 \$ (départ de l'autobus à 18 h 30)

Date limite pour l'achat de billets : Jeudi 17 septembre 2026.

Dégustation de cidres et autocueillette de pommes

Vendredi 2 octobre 2026, 13 h à 15 h 30, Verger Petit et fils

Dégustation et présentation de cinq cidres. Profitez de la visite pour aller à la mini-ferme, accéder à la passerelle d'observation et d'utiliser l'espace pique-nique. Un labyrinthe géant est également disponible (disponible pour les personnes qui font l'autocueillette seulement).

Tarif sans transport : 12 \$

Tarif avec transport : 27 \$ (départ de l'autobus à 12 h 15)

Ajouter 15\$ pour un sac d'autocueillette de 10 livres (facultatif, les gens qui ne feront pas l'autocueillette pourront profiter de l'espace des activités).

Date limite pour l'achat de billets : Jeudi 24 septembre 2026.

Séjour au Manoir du Lac William

18 au 20 octobre 2026

Séjour de 3 jours (2 nuits) incluant six repas, chambre supérieure (2 lits queen) avec vue sur le lac.

Tarif : 591\$ pour les trois jours en occupation double, transport inclus.

Départ le dimanche 18 octobre à 14h, retour le mardi 20 octobre à 16h30. Jeux, piscine intérieure chauffée, spa, sauna, et plus encore.

Contactez Lucienne Brisebois avant le 10 septembre 2026 pour plus de détails et pour vous inscrire : 450-616-3221.

Entre chiens et louves (Cirque et Alexandra Stréliski)

Jeudi 5 novembre 2026, 20 h, Place des Arts

Alexandra Stréliski rejoint sur scène les artistes du Cirque Le Roux pour accompagner au piano ce spectacle éblouissant, dans une trame musicale composée de ses œuvres et d'autres pièces tout aussi envoûtantes. Plongez dans une épopée historique où se dévoile l'intimité de trois personnages vivant à différentes époques : 1850, 1960 et 2026. Retraçant leurs parcours, la pièce est une prodigieuse excursion dans le temps - remontant jusqu'à nos jours - qui évoque nos mémoires collectives, remplies de révoltes et d'émancipations, mais qui nous divisent encore aujourd'hui.

Billets dans les rangées K-L-M du parterre.

Tarif sans transport : 93 \$

Tarif avec transport : 113 \$ (départ de l'autobus à 18h30)

Date limite pour l'achat de billets : Jeudi 3 septembre 2026.

Souper de Noël chez Constantin

Samedi 14 novembre 2026, 17 h, cabane à sucre Constantin

Deux verres de vin inclus spectacle de musique et danse.

Coût sans transport : 52\$

Coût avec transport : 75\$ (départ de l'aréna Jean-Béliveau à 15h30)

Date limite pour l'achat de billets : mercredi 14 octobre 2026

Bingo Longueuil

Mardi 17 novembre 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 (spaghetti), 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 5 novembre 2026

Comédie musicale Grease

Jeudi 17 décembre 2026, 20 h, Espace St-Denis

Préparez-vous à replonger dans la frénésie des années 50 avec Grease! Portée par ses grands succès — tous interprétés en version originale anglaise dont « Summer Nights » et « You're the One That I Want », Grease est la comédie musicale la plus populaire de tous les temps. Dans une toute nouvelle mise en scène plus grandiose et actuelle que jamais, 33 artistes et musiciens font revivre toute la bande du lycée Rydell, qui fait vibrer les générations depuis des décennies. Cette mégaproduction promet de faire chanter, danser et voyager dans cette époque mythique de la culture pop.

Retombez sous le charme de l'histoire d'amour de Danny et Sandy, deux jeunes que tout semble opposer. Grease est une célébration intemporelle de la jeunesse, de l'amour, de l'amitié et de la musique! Avec Claude Bégin, Claudia Bouvette et Joël Legendre.

Billets dans les rangées Q à T du parterre.

Tarif sans transport : 105 \$

Tarif avec transport : 120 \$ (départ de l'autobus à 18h30)

Date limite pour l'achat de billets : Mardi 29 septembre 2026.

Dîner de la rentrée

Mercredi 2 septembre 2026, 11 h 15 à 12 h 15, salle 101



Venez célébrer avec nous la rentrée à La Maison Le Réveil. Repas de hot-dog offert gratuitement. Nourriture servie entre 11 h 15 et 12 h 15. 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.

Ateliers d'évaluation de la condition physique



Lundi 31 août 2026, 13 h 30 à 15 h

Lundi 7 décembre 2026, 13 h 30 à 15 h

Avec le Groupe Promo Santé Laval, démystifiez différents tests utilisés pour évaluer la condition physique. En équipe, les participants expérimenteront certains tests ainsi que la prise de données afin d'avoir une idée globale de leur condition physique.

2 séances sont offertes, pour que vous puissiez voir l'évolution de votre condition physique entre le début et la fin de la session. Vous pourrez ainsi voir s'il y a des améliorations dans certains volets.

Atelier animé par une kinésiologue.

Coût : 15\$ pour une séance, 25\$ pour les deux séances

Maximum 30 personnes par séance

Cours Apple (iPad et iPhone) et Android de groupe

Cours adaptés aux aînés, dans un environnement accueillant avec Frédérique Lamoureux. Coordination@maisonlereveil.ca

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.

Apportez vos appareils intelligents - *prêt non disponible*

Inscriptions : Les inscriptions aux cours de groupe Aînés.com se feront séparément afin de s'assurer que chacun soit inscrit dans le bon niveau. Frédérique prendra quelques minutes avec vous pour valider votre niveau (débutant ou intermédiaire). Au besoin, elle pourra vous suggérer d'attendre à la prochaine session. **Les inscriptions auront lieu le lundi 31 août 2026, à 9 h.** Pour toutes les autres activités informatiques, les inscriptions sont le 25 août.

Voici deux outils d'autoévaluation pour vous donner une idée de votre niveau : [outil d'évaluation Apple](#) et [outil d'évaluation Android](#). Les outils sont disponibles sur notre site internet ou à la réception.

En raison de la forte demande, 2 absences sur 7 entraînent la perte de votre place. Si vous prévoyez partir en vacances durant la session, merci de laisser votre place à une autre personne. Maximum 18 participants par cours

Apple débutant

Pour acquérir les bases et gagner en confiance sur Apple.

Jeudi de 9 h 45 à 12 h, salle 201

Du 17 septembre au 12 novembre 2026 (8 semaines : 7 cours et 1 atelier libre animé par Frédérique pour poser vos questions)

Congé : Jeudi 15 octobre 2026

Coût : gratuit



Apple Intermédiaire

Pour approfondir les fonctions de votre iPad/iPhone au quotidien.

Lundi de 9 h 45 à 12 h, salle 201

Congé : Lundi 12 octobre 2026

Du 14 septembre au 9 novembre 2026 (8 semaines : 7 cours et 1 atelier libre animé par Frédérique pour poser vos questions)

Coût : gratuit



Android débutant

Pour acquérir les bases et gagner en confiance sur Android.

Mardi de 13 h à 15 h 15, salle 201

Du 15 septembre au 10 novembre 2026 (8 semaines : 7 cours et 1 atelier libre animé par Frédérique pour poser vos questions)

Congé : Mardi 13 octobre 2026

Coût : gratuit



Ateliers informatiques

Trois ateliers sur différentes thématiques seront offerts.

Inscription dès le mardi 25 août 2026, 9 h.

Coût : gratuit

Maximum 30 participants par atelier



Comment s'inscrire aux activités avec Amilia

Mardi 10 novembre 2026, de 10 h à 11 h, salle 201



Vous souhaitez vous rafraîchir la mémoire ou apprendre à vous inscrire en ligne aux activités offertes sur notre plateforme Amilia ? Participez à cet atelier pour découvrir, étape par étape, comment créer votre compte, compléter vos informations personnelles, sélectionner les activités qui vous intéressent et effectuer votre paiement en ligne de façon simple et sécuritaire.

Comprendre l'intelligence artificielle

Mardi 8 décembre 2026, de 10 h à 11 h 15, salle 201



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

Organiser et partager ses photos facilement

Mardi 15 septembre 2026, de 10 h à 11 h 15, 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.

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.

Ateliers libres – posez vos questions

Mardi, 10 h 45 à 11 h 45, salle 201

22 septembre, 6 octobre, 20 octobre, 3 novembre, 17 novembre et 1^{er} décembre 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.

Ateliers sur ordinateur

NOUVEAUTÉ!

Vous aimeriez mieux comprendre votre ordinateur et gagner en autonomie dans son utilisation? Ces ateliers pratiques vous permettront d'apprendre à votre rythme les notions essentielles de l'informatique, de la navigation Internet et des logiciels couramment utilisés.

Apportez votre ordinateur portable - *prêt non disponible*

Coût : gratuit

Maximum 18 participants par atelier. Inscription dès le mardi 25 août 2026, 9 h.



Initiation à Word – Ouvert à tous

Lundi 19 octobre de 13 h à 14 h 15, salle 201

Pour Windows et Apple. Apprenez à créer et mettre en forme des documents professionnels ou personnels avec Word. Vous verrez les bases de la mise en page, l'utilisation des styles, les outils de révision et les fonctions essentielles pour structurer un document clair et bien présenté.

Initiation à Excel – Ouvert à tous

Lundi 2 novembre de 13 h à 14 h15, salle 201

Pour Windows et Apple. Découvrez les bases d'Excel pour organiser et analyser vos données. Vous apprendrez à comprendre les cellules, lignes et colonnes, utiliser les formules simples, structurer un tableau et créer un petit budget. Vous verrez aussi les bonnes pratiques de mise en page pour des fichiers clairs et efficaces.

Les bases de l'ordinateur – Ouvert à tous

Lundi 16 novembre de 13 h à 14 h 45, salle 201

Pour Windows seulement. Apprenez à bien utiliser votre ordinateur au quotidien : comprendre le bureau, les fenêtres et les dossiers, utiliser la souris et le clavier efficacement, organiser vos fichiers, personnaliser votre écran et retrouver facilement vos documents.

Vous verrez aussi comment gérer l'espace de stockage et découvrir les fonctions essentielles de votre appareil.

Internet et sécurité – niveau intermédiaire

Lundi 30 novembre de 10 h à 11 h 45, salle 201

Pour Windows et Apple. Découvrez comment naviguer sur Internet de façon sécuritaire : utiliser les moteurs de recherche, reconnaître les sites fiables, comprendre les cookies et repérer les courriels frauduleux.

Vous apprendrez aussi à créer des mots de passe sécurisés, éviter les arnaques courantes et protéger vos informations personnelles.

Entretien de l'ordinateur – niveau avancé

Lundi 7 décembre de 10 h à 11 h 45, salle 201

Pour Windows seulement. Apprenez à garder votre ordinateur rapide et en bon état : effectuer les mises à jour, libérer de l'espace, comprendre les messages d'erreur et gérer les programmes au démarrage.

Vous verrez aussi les bonnes pratiques d'entretien et l'importance des sauvegardes pour protéger vos fichiers (faire des "back-up").

Club informatique - Échange et découvertes

NOUVEAUTÉ!

Un club participatif destiné aux personnes à l'aise avec leur appareil (Apple & Android). Chaque rencontre portera sur un thème précis. Frédérique présentera quelques applications et astuces en lien avec le sujet, et les participants seront invités à partager leurs propres découvertes, outils et expériences. L'objectif est d'échanger, de comparer les applications offertes dans l'App Store et le Play Store, et d'approfondir ses connaissances. Les participants s'engagent à participer aux trois rencontres.



Rencontre #1 : Votre téléphone comme outil d'exploration
Mardi 29 septembre 2026, de 10 h à 11 h 15

Rencontre #2 : Applications et astuces pour de belles photos
Mardi 27 octobre 2026, de 10 h à 11 h 15

Rencontre #3 : Sujets variés choisis par le groupe
Mardi 24 novembre 2026, de 10 h à 11 h 15

Coût : gratuit

Maximum 15 participants

Inscription dès le mardi 25 août 2026, 9 h.

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 en cas de mention contraire.



Mercredi de 13 h à 14 h 30, salle 201



16 septembre	Jeux de poches (maximum 10 personnes)
23 septembre	Café avec un policier. Café offert gratuitement.
30 septembre	Jeux de poches (maximum 10 personnes)
7 octobre	Jeu-questionnaire le Tricheur animé par Marie-Pier Patenaude
14 octobre	Jeux de poches (maximum 10 personnes)
21 octobre	Peinture sur petite citrouille (10\$ par personne)
28 octobre	Jeux de poches (maximum 10 personnes)
4 novembre	Présentation du documentaire <i>Suzanne</i> . À travers sa relation avec sa grand-mère Suzanne, Pascale Renaud-Hébert explore le rôle et la place des grands-parents, allant aussi à la rencontre de spécialistes et de familles aux réalités variées.
11 novembre	Jeux de poches (maximum 10 personnes)
18 novembre	Jeu-questionnaire : Déjouez la fraude, venez jouer tout en s'informant sur les arnaques. Animée par Marie-Pier Patenaude et l'agente Katy Fortin
25 novembre	Jeux de poches (maximum 10 personnes)
2 décembre	Présentation de l'organisme L'accorderie
9 décembre, 12h à 15h	Dîner de Noël et jeux de poches (10\$ par personne), 2 pointes de pizza et 1 liqueur incluse.

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

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 

8 septembre, 13 octobre, 10 novembre et 8 décembre 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 16 septembre au 16 décembre 2026 (14 semaines)

Coût : 18 \$

Jeux de cartes – Pique atout

Responsable : Hélène Houle

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

Du 1^{er} septembre au 15 décembre 2026

Coût : 3 \$ par participation, payable sur place

Scrabble



Responsable : Rosanne Faucher, 450-646-2910

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

Du 4 septembre au 18 décembre 2026 (16 semaines)

Coût : 21 \$

Maximum 22 participants

Aquaforme

Responsable : Chantal Allard, 514-923-1082

Informations à venir début septembre. Surveillez l'infolettre et nos affiches pour recevoir l'information dès qu'elle sera disponible. À noter que, normalement, nos plages horaires sont les lundis à 14 h et mercredis à 14 h, à la piscine Olympia.

Les inscriptions auront lieu le mercredi 16 septembre 2026, à 9 h. Maximum 30 participants par plage horaire, limite d'une plage horaire par personne.

Club de marche



Responsable : Michel Bérubé

Vendredi à 13 h 30, parc Michel-Chartrand (1 fois par mois, l'activité aura lieu dans un autre parc de la région, à maximum 25 minutes de route du Vieux-Longueuil).

Du 11 septembre au 18 décembre 2026 (15 semaines)

Coût : 15 \$

Maximum 25 personnes

Activité de marche – reprends ton élan

Reprends ton élan, une marche à la fois! Votre énergie n'est plus tout à fait la même ? Vous bougez moins qu'avant? Vous ressentez souvent la fatigue? Votre vitesse de marche a ralenti? Vos jambes vous semblent moins solides ou moins fortes? Découvrez une **activité adaptée** pour retrouver confiance, équilibre et vitalité. Progression tout au long de la session de la durée et la distance de la marche. L'activité a lieu beau temps mauvais temps (légère pluie). Présence d'une kinésiologue à quelques séances. Transport disponible pour la grande majorité des dates, valider l'information avec la réception.

Mercredi de 10 h à 11 h, parc Michel-Chartrand et quelques sorties dans d'autres parcs (transport fourni pour les sorties).

Du 23 septembre au 9 décembre 2026

Coût : gratuit

Maximum 6 personnes

Inscription sur place seulement, dès le 25 août 2026, 9h.

Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)

Professeur : Ian Bourgault, kinésiologue

Le Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) s'adresse aux personnes de 65 ans et plus vivant à domicile qui souhaitent améliorer leur équilibre et prévenir les chutes. Ce programme de 12 semaines combine des exercices en groupe, des exercices à domicile et des conseils de prévention des chutes. Certains critères d'admissibilité s'appliquent. Pour en savoir plus :

www.maisonlereveil.ca/pied.

Lundi et mercredi, de 10h30 à 11 h 30 (l'activité se termine à 11 h 50 les mercredis pour de petites séances d'information), salle 206



Du 14 septembre au 2 décembre 2026 (11 semaines)

Congés : Mercredi 16 septembre 2026 et lundi 12 octobre 2026

Coût : gratuit

Maximum 12 personnes

Inscription sur place seulement, dès le 25 août 2026, 9h.

Conditionnement physique multiniveaux



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

Lundi de 11 h 20 à 12 h 20, salle 101



Du 14 septembre au 7 décembre 2026 (12 semaines)

Congé : lundi 12 octobre 2026

Coût : 100 \$

Fléchettes (Dards)



Responsable : Rosanne Faucher, 450-646-2910

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



Du 5 septembre au 19 décembre 2026 (16 semaines)

Coût : 21 \$

Maximum 13 participants

Danse en ligne



Responsable : Cécile Tremblay, 514-351-7328

Professeure : Lyne Camerlain



Du 9 septembre au 2 décembre 2026, salle 101

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

Congé : Lundi le 12 octobre 2026

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

Pratique de danse



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

Samedi 17 octobre 2026, de 19 h à 21 h

Salle 206 (780 rue Saint-Jean, Longueuil)



Niveaux : débutant et intermédiaire

Samedi 21 novembre 2026, de 19 h à 21 h

Salle 206 (780 rue Saint-Jean, Longueuil)



Niveaux : débutant et intermédiaire

Souper danse

Responsable : John Daniel Brown, 514-292-6585

Centre communautaire Saint-François-de-Sales

(1545, boulevard Jacques-Cartier Est, Longueuil)

Carte de membre obligatoire



Samedi 24 octobre 2026, de 17 h à 23 h

Musique et animation : Lyne Camerlain

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 à Cécile Tremblay

Samedi 5 décembre 2026, de 17 h à 23 h

Musique et animation : Lyne Camerlain

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 à Cécile Tremblay

Entraînement en circuit



Entraîneur : Gabriel Lemonde, kinésiologue

gabriel.lemonde.kin@hotmail.com

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.

Jeudi de 16 h à 17 h, salle 101



Du 17 septembre au 3 décembre 2026 (12 semaines)

Coût : 100 \$

Maximum 24 participants

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 30	Pour tous	100 \$
------------------------------------	-----------	--------

Dimanche, de 13 h à 15 h	Débutant*	105 \$
---------------------------------	-----------	--------

Dimanche, de 15 h à 17 h	Intermédiaire	105 \$
---------------------------------	---------------	--------

Du 31 août au 14 décembre 2026 (14-15 semaines)

Congés : lundi 7 septembre et lundi 12 octobre 2026

Inscription le mercredi 26 août 2026, dès 9h. Ouverture des portes vers 8h30, si vous arrivez avant, vous attendrez à l'extérieur.

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 (sauf le dimanche à 13h).

*Débutant : séances de jeux, accompagnés d'exercices et de trucs pour améliorer le jeu des participants : appliquer les règles, servir et retourner avec régularité, maintenir des échanges, se déplacer efficacement en double, utiliser les coups de base, comprendre les notions de stratégies de base et jouer un match complet en autonomie.

Ping-Pong récréatif



Responsable : 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 9 septembre au 17 décembre 2026 (15 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.
- **Vélo ou Bixi** : bonne option en été.

*À noter qu'il y aura 5 dates dans la session que l'activité se terminera à 13 h. Les dates vous seront envoyées vers la fin du mois d'août.

Mise en forme



Professeure : Nathalie Rivotiana

Le cours est composé d'exercices cardiovasculaires, de musculations et d'étirements. Ce cours de mise en forme s'adresse aux aînés qui souhaitent rester actifs et améliorer leur santé physique.

Mercredi de 16 h à 17 h, salle 101

Du 16 septembre au 2 décembre 2026 (12 semaines)

Coût : 100 \$

Minimum 9 participants, maximum 25.



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 18 septembre au 4 décembre 2026 (12 semaines)

Coût : 90 \$

Zumba Gold

Professeure : Nathalie Rivotiana



La Zumba Gold est une version adaptée de la Zumba classique. À faible intensité, sans sauts ni torsions intenses, ce cours s'adresse aux personnes qui ont des conditions physiques limitées, ou celles qui souhaitent se remettre en forme de façon progressive.

Mardi de 16 h à 17 h, salle 101



Du 15 septembre au 1^{er} décembre 2026 (12 semaines)

Coût : 100 \$

Minimum 9 participants, maximum 30.

L'art du contrôle

Professeur : Noël Blais



Mouvements inspirés du karaté, sans le combat, s'adressant aux personnes de tous âges et de diverses conditions physiques. Vous découvrirez que connaître et accepter ses limites permet une progression continue. Cette activité est excellente pour le renforcement musculaire et osseux.

Lundi de 15 h 30 à 16 h 30, salle 101

Du 14 septembre au 7 décembre 2026 (12 semaines)

Congé : lundi 12 octobre 2026

Coût : 100 \$

Minimum 9 participants, maximum 20.

Yoga sur chaise avec Camille



Professeure : Camille Proulx Tremblay

Le yoga est une philosophie de vie ancienne dont l'objectif premier est d'apaiser l'esprit. Parmi les différentes étapes de la voie yogique se trouve la pratique posturale, les asanas. Cette dimension physique vise à renforcer, mobiliser et assouplir le corps.

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 14 h 15 à 15 h 15, salle 206 

Mardi 9 h 20 à 10 h 20, salle 101 

Du 14 septembre au 1^{er} décembre 2026 (11-12 semaines)

Congé : lundi 12 octobre 2026

Coût : 100 \$ par plage horaire (92 \$ pour le lundi)

Maximum 15 personnes par cours (maximum 18 dans la salle 101).

Yoga sur chaise avec Marie-Mauve



Professeure : Marie-Mauve Bisson

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.

Mercredi de 10 h à 11 h, salle 201 

Jeudi de 10 h à 11 h, salle 101 

Du 16 septembre au 3 décembre 2026 (12 semaines)

Coût : 100 \$ par plage horaire

Maximum 15 personnes par cours (maximum 18 dans la salle 101).

Méditation – activité annulée

Respiration pleine conscience – activité annulée

Yoga régulier



Professeure : Camille Proulx Tremblay

Le yoga est une philosophie de vie ancienne dont l'objectif premier est d'apaiser l'esprit. Parmi les différentes étapes de la voie yogique se trouve la pratique posturale, les asanas. Cette dimension physique vise à renforcer, mobiliser et assouplir le corps.

Ce cours met l'accent sur la compréhension et l'alignement des postures de yoga. Chaque posture est vue une à la fois (sans enchaînement de type "flow"), permettant lenteur, compréhension du corps, et respect de ses limites. Le cours permet également de se familiariser avec les techniques de respirations (pranayama) et quelques notions philosophiques.

Tapis de sol requis. Il est recommandé d'apporter une couverture et un ou deux blocs de yoga (non obligatoire, mais recommandé).

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

Du 14 septembre au 1^{er} décembre 2026 (11 semaines)

Congé : lundi 12 octobre 2026

Coût : 90 \$

Minimum 9, maximum 14 personnes par cours.



Pilates

Professeure : Camille Proulx Tremblay

Le Pilates est une méthode de renforcement musculaire sécuritaire qui permet d'améliorer la posture, de diminuer les risques de blessure liés aux mouvements du quotidien et de retrouver une mobilité globale. Fondée sur des exercices physiques et respiratoires sollicitant à la fois le corps et l'esprit, la méthode Pilates aide à corriger la posture, restaurer la vitalité et revigorer le mental.

Tapis de sol requis, mouvements au sol.

Mardi de 10 h 30 à 11 h 30, salle 206 

Du 15 septembre au 1^{er} décembre 2026 (12 semaines)

Coût : 100 \$

Minimum 11 participants, maximum 15.

Journal Les Réveillés

En mai 2026, nous avons sorti la première édition du journal Les Réveillés. Vous y trouverez, entre autres, un texte sur le mois en cours, des suggestions d'activités, des informations pertinentes et intéressantes, des recommandations, des jeux, et plus encore!

L'édition de septembre 2026 sortira sous peu. Elle sera envoyée par courriel vers la fin du mois d'août et sera également disponible en version papier dans nos locaux. Vous pouvez trouver les premières éditions en visitant notre site internet :

www.maisonlereveil.ca/journal

JOURNAL

de La Maison Le Réveil



LES RÉVEILLÉS
Édition SEPTEMBRE 2026

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2026-2027

Murielle Dubois	Présidente
Danielle Bélair	Vice-présidente
Michelle Gauthier	Secrétaire
André St-Laurent	Trésorier
Josée C. Alessi	Administratrice
Dominique Charron	Administrateur
Raymond Gagné	Administrateur

*Représentante de la
ville de Longueuil :*

Maryse Lauzier

LE PERSONNEL

- **Marie-Pier Boutin**, directrice générale
- **Marie-Pier Patenaude**, réceptionniste et adjointe administrative
- **Élaine Latreille**, commis comptable
- **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

AOÛT

- 25 août, 9h Inscription pour la plupart des activités
- 26 août, 9h Inscription pour pickleball
- 31 août, 9h Inscription pour cours informatique groupe
- 31 août, 13h30 Évaluation de la condition physique

SEPTEMBRE

- 2 sept, 11h15 Dîner de la rentrée
- 16 sept, 9h Inscription pour aquaforme
- 16 sept, 10h30 Méchoui et danse chez Constantin
- 24 sept, 18h30 Jardin de lumières (jardin botanique)

OCTOBRE

- 2 oct, 13h Dégustation de cidres et autocueillette de pommes

NOVEMBRE

- 5 nov, 20h Spectacle *Entre chiens et louves*
- 14 nov, 17h Souper Noël et danse chez Constantin
- 17 nov, 17h Sortie Bingo Longueuil

DÉCEMBRE

- 7 déc, 13h30 Évaluation de la condition physique
- 17 déc, 20h Comédie musicale *Grease*

ACTIVITÉS AUTOMNE 2026

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
A.M. 9 h à 12 h	Cours de iPad intermédiaire Conditionnement physique multiniveaux Programme PIED Danse en ligne Ping-pong	Ateliers libres iPad Club informatique Mise en forme Pilates Yoga sur chaise	Activité de marche Reprends ton élan Danse en ligne Programme PIED Yoga sur chaise	Cours de iPad débutant Ping-pong Yoga sur chaise	Tai-Chi
P.M. 12 h à 17 h	Aquaforme Ateliers sur ordinateur L'Art du contrôle Ping-Pong Yoga régulier Yoga sur chaise	Club de lecture Cours Android débutant Jeux de cartes Zumba Gold	Aquaforme Rencontres du mercredi Mise en forme Musique Cadence Ping-pong	Entraînement en circuit	Club de marche Scrabble
Soir 18 h à 21 h	Pickleball				
Samedi: Fléchettes (AM), pratiques et soupers danse en ligne (soir) Dimanche: Pickleball (PM)					

Merci à nos partenaires



1591 boulevard Roland-Therrien, Longueuil