

JOURNAL

de La Maison Le Réveil



LES RÉVEILLÉS
Édition OCTOBRE 2026

La Parole aux membres

L'INTELLIGENCE ARTIFICIEL



Mais non, ce texte n'a pas été validé par l'IA, il propose un vocabulaire, des idées originales et une syntaxe connus de l'auteur. Sûrement imparfait et potentiellement amélioré par l'IA, il se veut humain avec toute sa simplicité et honnêteté.

Qui comprend exactement ce qu'est l'IA? En toute humilité, le commun des mortels n'a aucune idée de la provenance ou de la pertinence de l'intelligence artificielle, il ne sait pas de quoi exactement il s'agit. Par contre, il comprend qu'elle génère des habiletés, des connaissances et des réponses sans limites. Mais qui est-elle? Nous disons « elle » comme s'il s'agissait d'une personne, mais non, ce n'est pas un être humain, mais plutôt un ensemble de systèmes informatiques (définition que j'ai pu trouver et qui est incomplète). Vraiment, nous sommes entrés dans l'ère de la science-fiction.

Avec l'ordinateur presque tous les métiers ont changé. La secrétaire est devenue assistante administrative; le comptable n'additionne plus de colonnes de chiffres, il gère plutôt des comptes; la caissière au supermarché voit l'ordinateur la remplacer; et pour le serveur au restaurant, le robot tente de le rendre obsolète.

Sans cesse en évolution, l'informatique voit l'intelligence artificielle faire son apparition. Où cela mènera l'humanité, nul ne le sait. Mais même avant son arrivée, avec la tablette et le téléphone intelligent, instantanément nous avons une réponse à toutes nos questions. Le tout puissant Internet ressemble quelque peu au bon Dieu, en plus de tout savoir, il a le don d'ubiquité.

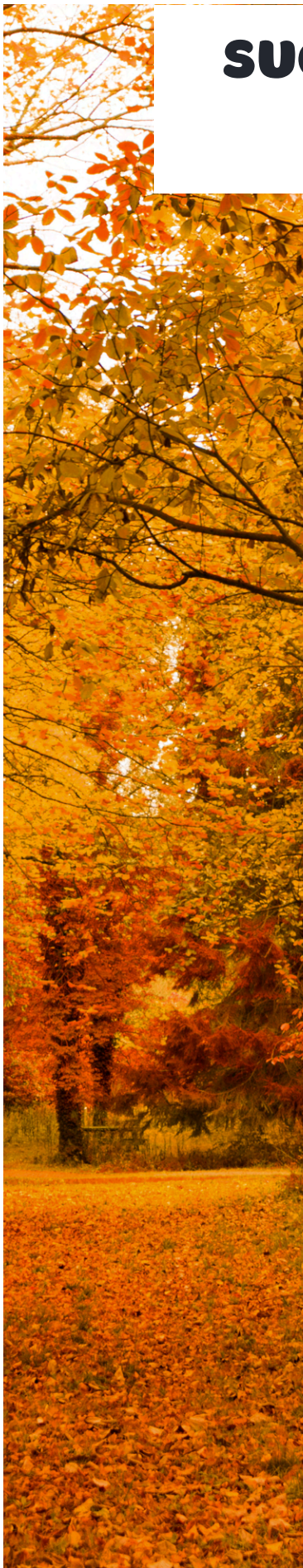
Qui, en 1900, aurait pu concevoir l'aviation telle qu'elle existe aujourd'hui, ou en 1950, qui aurait pu imaginer l'informatique avec toutes ses ramifications qui gouverne nos moindres faits et gestes en 2026?

De même, nous ne pouvons prévoir ce que sera la vie dans cinquante ans. L'immense capacité de l'homme à s'adapter à son milieu, que ce soit dans l'Arctique, le désert ou dans un environnement informatisé, demeure notre plus grande espérance.



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 À VENIR

Le grand défi Pierre Lavoie

Samedi 17 octobre 2026

HEURE : échauffement à 9h50, départ continu entre 10h et 12h

LIEU : Parc de la Cité 6201, boulevard Davis Saint-Hubert

Parcours de 2,5 à 5 km, accessibles à tous les niveaux

Gratuit et ouvert à tous

Inscrivez-vous via onmarche.com

BINGO, La Maison Le Réveil organise une sortie au Bingo Longueuil

Mardi 17 novembre 2026, 17 h

1591 boulevard Roland-Therrien Longueuil

Billet inclut le repas (spaghetti), poinçon et les cartes de bingo.

Carte de membre obligatoire. Transport non inclus.

Tarif : 35\$. Payable comptant ou chèque

Date limite pour l'achat de billets : jeudi 5 novembre 2026

À vos pièces ! Le défi casse-têtes

Samedi 14 novembre 2026 de 10h à 12h30

Bibliothèque Georges-Dor, 2760, chemin de Chambly, Longueuil

En équipe de deux seulement (aucun jumelage sur place). Places limitées. Gratuit, mais au moins une personne de l'équipe doit avoir une carte Accès Longueuil valide.

Les inscriptions débuteront le 14 octobre via ce formulaire

www.bit.ly/Défi_Casse-têtes

Pour toute question, écrire à caroline.dion@longueuil.quebec

Alpagas du Domaine Poissant Inc

Partez en balade avec un alpage dans un sentier boisé privé du Mont-Saint-Hilaire ou choisissez une visite guidée.

*Pour de l'information concernant l'horaire, les prix, visiter le
site web alpagasdudomainepoissant.com
ou téléphoner au 514 316-5975*



Le saviez-vous ?

CARTE ACCOMPAGNEMENT LOISIR (CAL)

La carte accompagnement loisir (CAL) est une carte gratuite qui permet à l'accompagnateur d'une personne en situation de handicap d'accéder gratuitement aux sites touristiques, culturels et de loisirs partenaires au Québec.

À La Maison Le Réveil, lorsque la personne accompagnatrice est présente pour soutenir ou assister le membre pendant une activité, elle peut être présente sans frais, à condition de détenir une Carte accompagnement loisir (CAL) valide. Elle demeure alors à l'écart de l'activité et intervient au besoin auprès du membre ayant besoin de soutien. Pour les activités qui sont gratuites pour les membres, par exemple les rencontres du mercredi, l'accompagnatrice peut également participer gratuitement, même si elle n'a pas de carte de membre et ne répond pas nécessairement au critère d'âge de 50 ans et plus.

Si l'accompagnatrice souhaite participer à l'activité, et non seulement être présente pour offrir du soutien, elle doit être considérée comme une participante. Elle doit alors avoir une carte de membre et payer les frais associés à l'activité, lorsque ceux-ci s'appliquent. Les critères d'âge de l'activité s'appliquent également.

En résumé :

- L'accompagnatrice est présente **uniquement comme soutien** → accès sans frais avec une Carte CAL valide. Elle peut être présente gratuitement, sans carte de membre et sans nécessairement avoir 50 ans et plus.
- L'accompagnatrice souhaite **participer à une activité payante** → elle doit avoir une carte de membre, avoir plus de 50 ans et payer les frais de l'activité.

Pour de l'information, voici les coordonnées du CAL :

1 833-693-2253

carteloisir.ca

INFO-ARNAQUE

Comment reconnaître un courriel frauduleux ?



Voici quelques signes qui peuvent vous aider à repérer un courriel frauduleux

- **Hyperliens et pièces jointes** : On vous encourage à cliquer sur un lien ou à ouvrir une pièce jointe. Soyez prudent lorsque le message provient d'un expéditeur inconnu ou lorsque vous n'attendiez pas ce document ou ce lien.
- **Menace de suspension du compte** : Par exemple, on vous demande de confirmer que vous êtes client de Desjardins en cliquant sur un lien, sans quoi votre compte serait suspendu. Ce type de menace vise à vous faire agir rapidement sans vérifier l'information.
- **Message alarmant ou menaçant** : Le message tente de vous faire peur en affirmant que de graves conséquences surviendront si vous n'agissez pas immédiatement. On peut, par exemple, que votre compte sera bloqué ou que votre adresse courriel sera désactivée dans les prochains jours.
- **Demande de renseignements personnels non sollicitée** : Soyez méfiants lorsqu'on vous demande de confirmer ou de fournir des renseignements personnels alors que vous n'avez effectué aucune demande. Exemple : un courriel vous demande de remplir un formulaire pour ouvrir un compte chez Bell, alors que vous n'avez jamais communiqué avec Bell pour obtenir leurs services.
- **Invitation à partager le message** : Si on vous demande de transférer le courriel à toute votre liste de contacts, soyez prudent. Les demandes de partage massif peuvent être un indice que le message est frauduleux ou qu'il cherche à se propager.
- **Pression à agir rapidement** : Les fraudeurs cherchent souvent à vous empêcher de prendre le temps de réfléchir. Le message peut vous demander de répondre immédiatement ou de cliquer sur un lien « avant qu'il ne soit trop tard ». Prenez toujours un moment pour vérifier l'expéditeur et l'authenticité de la demande avant d'agir.



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.

Lumosity est une plateforme en ligne et une application mobile qui propose des minijeux interactifs conçus pour stimuler et développer différentes compétences cérébrales.



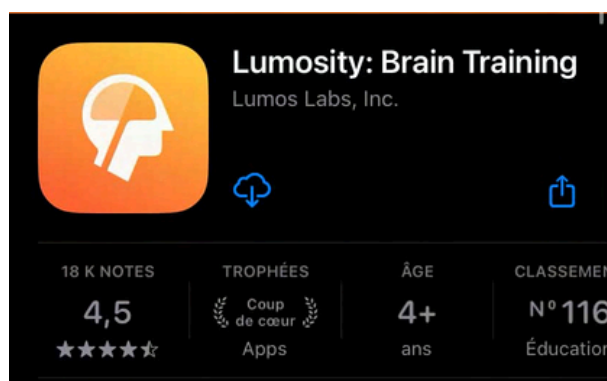
Comment cela fonctionne :

Pour la version gratuite, vous avez accès à l'évaluation initiale, 3 minijeux par jour, sélectionnés aléatoirement par l'application. Vous pouvez rejouer à ces trois jeux autant de fois que vous le souhaitez au cours de la journée, mais l'accès aux 40 jeux et plus de la bibliothèque complète reste réservé aux abonnés.

- La version gratuite ne comprend pas non plus les outils de suivi avancés, l'historique complet de vos scores, ni l'accès détaillé à votre indice de performance Lumosity (LPI).
- Abonnement mensuel : Environ 11,99 \$ par mois (les prix peuvent varier légèrement selon la plateforme d'achat, comme l'App Store ou le site web).
- Abonnement annuel : Environ 59,99 \$ par an (revient moins cher par mois)

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

App Store (Apple)



Play Store (Android)



LES ARCHIVES

Un regard en arrière sur les moments marquants

HALLOWEEN

Il y a près de 2 000 ans, les Celtes, un ensemble de peuples indo-européens établis dans les îles Britanniques accordaient une grande importance au cycle des saisons. Toutefois, leur manière de diviser l'année était différente de la nôtre. Pour les Celtes, le passage de la période lumineuse de l'année à la période sombre marquait le début de l'hiver. Cette transition était célébrée lors d'une importante fête appelée Samain. Elle symbolisait la fin des récoltes ainsi que la mort de l'été et de l'automne, et annonçait l'arrivée de la saison sombre. À l'occasion de Samain, les Celtes se rassemblaient autour de grands feux. Selon les croyances de l'époque, cette nuit particulière permettait aux esprits des personnes décédées au cours de l'année de revenir rendre une dernière visite aux vivants.

On racontait également que des fantômes pouvaient sortir de leurs tombeaux et que des sorcières pouvaient parcourir les airs sur des balais ou prendre l'apparence de chats noirs. Pour se protéger des mauvais esprits, les Celtes se déguisaient alors en créatures effrayantes afin de ne pas être reconnus et d'échapper à leur attention. Les villageois cherchaient aussi à apaiser les esprits en déposant des pommes devant leurs maisons ou ils demandaient des contributions aux voisins. Pour les communautés celtes, cette nuit était donc entourée de mystère et de croyances surnaturelles. Chacun demeurait sur ses gardes, de peur de rencontrer un esprit malveillant. Au milieu du 19^e siècle, la Grande Famine en Irlande a entraîné l'émigration de nombreux Irlandais vers l'Amérique du Nord. Ceux-ci ont apporté avec eux plusieurs de leurs traditions, dont celles associées à l'Halloween. C'est également en Amérique du Nord que la citrouille est devenue l'un des symboles emblématiques de l'Halloween. En Europe, on utilisait traditionnellement plutôt des navets pour fabriquer des lanternes. La citrouille, abondante en Amérique du Nord et plus facile à sculpter, les a progressivement remplacés.

La fête a évolué et s'est éloignée de ses anciennes croyances religieuses et spirituelles pour devenir une célébration principalement festive, où les costumes, les décorations, les citrouilles et la collecte de friandises occupent une place centrale.



Ajout d'une activité ponctuelle en Octobre

Bougez et restez actifs avec Arthrite Rive-Sud

Lundi 26 octobre 2026, 14 h 00 - 15 h 00

Une séance d'information sur l'importance de l'activité physique, suivie de 45 minutes d'exercices doux et adapté, animé par un kinésologue



Gratuit, carte de membre obligatoire. Inscription dès maintenant.

Les rencontres du mercredi

Activités gratuites (sauf si prix mentionné), inscription requise.

7 octobre : **Jeu-questionnaire le Tricheur**

14 octobre : **Jeux de poches**

21 octobre : **Peinture sur petite citrouille (10\$ par personne)**

28 octobre : **Jeux de poches**

04 novembre: **Présentation du documentaire - Suzanne**

11 novembre : **Jeux de poches**

18 novembre : **Jeu-questionnaire sur les fraudes animée par Marie-Pier Patenaude et l'agente Katy Fortin de la police de Longueuil.**

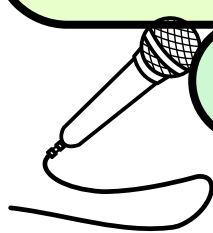
25 novembre : **Jeux de poches**

2 décembre : **Présentation de l'organisme L'Accorderie**

9 décembre : **Jeux de poches et dîner de Noël incluent 2 pointes de pizza et une liqueur (10\$ par personne)**

Une question, vos réponses !

Question posée : Quelle activité avez-vous hâte de reprendre ou d'essayer dans notre programmation ?



Voici les différents avis !

souper danse

Pickleball

**Aide sur la
tablette**

**J'ai hâte
d'essayer le
pilates.**

La marche

Danse en ligne

Aquaforme

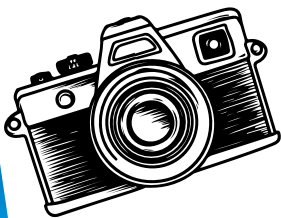
Informatique Apple

Scrabble

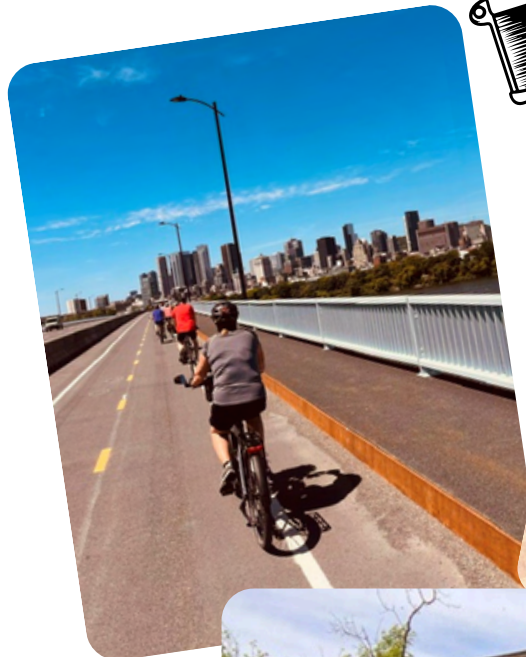
**Cours entretien
ordinateur**

**sport, mise en
forme et circuit**

Équilibre



*Moments capturés
du club de vélo*



***N'hésitez pas à nous partager des photos
prises lors de vos activités !***

NOS BÉNÉVOLES, PILIERS DE NOTRE COMMUNAUTÉ

Jacqueline Campbell est une bénévole exceptionnelle et profondément engagée. Depuis maintenant plus de 10 ans, elle contribue généreusement à la mission de la Maison Le Réveil en occupant plusieurs rôles au fil des années : bénévole au Café Le Réveil, lors d'événements spéciaux, au bingo et dans bien d'autres activités. Son attitude positive et son leadership naturel font d'elle une personne précieuse pour notre organisme.



Toujours prête à donner un coup de main, Jacqueline se démarque par sa bienveillance et son sens de l'initiative. Lors de nos soirées de bingo, elle a spontanément pris la responsabilité d'accompagner les participants, en allant à leur rencontre pour leur expliquer le fonctionnement et les aider à bien préparer leurs cartes. Son sourire, sa bonne humeur et son accueil chaleureux contribuent grandement à créer une ambiance conviviale et rassurante.

Merci, Jacqueline, pour ces 10 merveilleuses années de bénévolat, de générosité et de dévouement. Ton implication fait une réelle différence dans notre communauté.



RECETTE

SOUPE-REPAS À LA COURGE SPAGHETTI

INGRÉDIENTS

- Oignon, haché 1
- Carotte, coupée en dés 1
- Huile d'olive 2 c. à soupe
- Sel et poivre au goût
- Gousses d'ail, hachées finement 2
- Bouillon de légumes 4 tasses
- Haricots romains, rincés et égouttés 1 conserve de 540 ml
- Tomates en dés 1 conserve de 398 ml
- Origan séché (1 c. à thé)
- Courge spaghetti cuit et défait à la fourchette 2 tasses (voir NOTE)



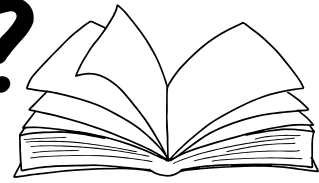
PRÉPARATION :

1. Dans une casserole à feu moyen élevé, attendrissez l'oignon et la carotte dans l'huile 5 minutes. Salez et poivrez. Ajoutez l'ail et poursuivez la cuisson 1 minute en remuant.
2. Ajoutez le bouillon, les haricots romains, les tomates et l'origan. Portez à ébullition et laissez mijoter 20 minutes. Retirez du feu.
3. Ajoutez la courge, le parmesan et le persil. Mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement.
4. Dans des bols, répartissez la soupe. Parsemez de parmesan et de persil.

NOTE : Prenez de l'avance, préchauffez le four à 200 °C (400 °F). Coupez la courge en rondelles d'environ 5 cm (2 po) d'épaisseur. Retirez les graines. Huilez légèrement, salez et poivrez. Placez les tranches sur la plaque, et cuisez 35 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre. Laissez tiédir. À l'aide d'une fourchette, détachez délicatement les filaments de courge.

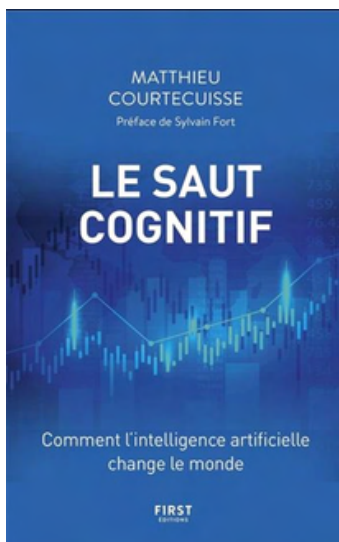
Envie de lire ?

Suggestions de livres



Le jeu de la dame par Walter Tevis

Tout le bleu du ciel par Mélissa Da Costa



Le Saut cognitif : comment l'intelligence artificielle change le monde par Matthieu Courtecuisse

SUDOKU



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



Mots cachés

HALLOWEEN



A	R	A	I	G	N	É	E	F	C	F	H
F	I	J	F	B	A	L	A	I	E	C	A
A	S	O	R	C	I	È	R	E	F	O	L
N	E	B	O	N	B	O	N	K	C	S	L
T	R	S	O	S	C	I	K	T	H	T	O
Ô	P	O	G	O	H	F	N	E	A	U	W
M	O	R	L	U	A	I	U	R	P	M	E
E	T	T	G	A	T	T	I	R	E	E	E
M	O	N	S	T	R	E	T	E	A	K	N
M	A	G	I	E	I	N	A	T	U	O	H
B	C	H	A	U	D	R	O	N	H	X	P
C	I	T	R	O	U	I	L	L	E	I	U

CITROUILLE

ARAIGNÉE

FANTÔME

SORCIÈRE

BALAI

BONBON

CHAPEAU

CHAUDRON

SORT

MAGIE

HALLOWEEN

MONSTRE

CHAT

NUIT

COSTUME





VRAI OU FAUX ?

Quiz Cybersécurité



1. Un code QR peut cacher un lien vers un site frauduleux.	VRAI	FAUX
2. Un mot de passe compliqué n'a pas besoin d'être changé s'il est utilisé sur plusieurs comptes.	VRAI	FAUX
3. Un cadenas dans la barre d'adresse garantit que le site est fiable.	VRAI	FAUX
4. Il vaut mieux vérifier un lien avant de cliquer dessus.	VRAI	FAUX
5. Un pirate peut se faire passer pour quelqu'un que tu connais.	VRAI	FAUX
6. La double authentification rend un compte plus difficile à pirater.	VRAI	FAUX
7. Un message contenant le logo d'une banque est forcément authentique.	VRAI	FAUX
8. Il est possible de supprimer une photo sur Internet et de garantir qu'elle a disparu partout.	VRAI	FAUX
9. Un Wi-Fi public peut présenter des risques de sécurité.	VRAI	FAUX

MOTS MÉLANGÉS

Halloween



OPVLINAÉUAT

SRLUPÉCUCE

RÈIMICTEE

FINTOLODIÉA

ERLRECEIOSL

ULEBGRU

CRBAAME

SOLUTION

A	R	A	I	G	N	É	E	F	C	F	H
F	I	J	F	B	A	L	A	I	E	C	A
A	S	O	R	C	I	È	R	E	F	O	L
N	E	B	O	N	B	O	N	K	C	S	L
T	R	S	O	S	C	I	K	T	H	T	O
Ô	P	O	G	O	H	F	N	E	A	U	W
M	O	R	L	U	A	I	U	R	P	M	E
E	T	T	G	A	T	T	I	R	E	E	E
M	O	N	S	T	R	E	T	E	A	K	N
M	A	G	I	E	I	N	A	T	U	O	H
B	C	H	A	U	D	R	O	N	H	X	P
C	I	T	R	O	U	I	L	L	E	I	U

MOTS CACHÉS

SUDOKU

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

Vrai ou Faux

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

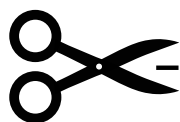
MOTS MÉLANGÉS

1. **Épouvantail**
2. **Crépuscule**
3. **Cimetière**
4. **Défoliation**
5. **Sorcellerie**
6. **Lugubre**
7. **Macabre**



Coupon-réponse pour le sondage du journal de NOVEMBRE !

Découpez le bas de cette partie. Amenez votre réponse à la réception au 780 rue Saint-Jean, Longueuil. Une boîte sera mise à votre disposition afin que vous puissiez y déposer votre coupon de façon anonyme.



Question : Quel était votre métier ?

[CLIQUEZ ICI POUR RÉPONDRE AU SONDAGE EN LIGNE.](#)