Maison Le Réveil

Programmation hiver 2027



Inscriptions dès le mardi 1er décembre 2026*

780 rue Saint-Jean, Longueuil, J4H 2Y7
450-670-5268
www.maisonlereveil.ca
reception@maisonlereveil.ca

*Voir les détails pour les dates d'inscription à la page 6

TABLE DES MATIÈRES

Notre mission 3
Mot de la directrice générale 4
Renseignements généraux 5
SORTIES 9
Sortie au Quiz Room - culture générale 9
Visite de la Grande Bibliothèque - BAnQ 9
Spectacle La Florida 10
Bingo Longueuil 10
Atlantis – réalité virtuelle 10
Spectacle Le Lac des Cygnes 11
Spectacle Elvis Returns 11
INFORMATIQUE 12
Cours Apple (iPad et iPhone) et Android de groupe 12
Ateliers informatiques 13
Ateliers d'apprentissage de l'ordinateur 14
Club informatique - Échanges et découvertes 16
Ateliers libres – posez vos questions 16
Rencontres du mercredi 17
LOISIRS 18
Club de lecture 18
Ensemble de musique traditionnelle Cadence 18
Jeux de cartes – Pique atout 18
Scrabble 18
SPORTS 19
Aquaforme 19
Club de marche 19
Mise en forme 19
Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) 20
Conditionnement physique multiniveaux 20
Fléchettes (Dards) 20
Danse en ligne 21
Entraînement en circuit avec kinésiologue 22
Cours de mobilité avec kinésiologue 22
Viactive – activité physique gratuite 23
Pickleball récréatif intérieur 23
Ping-Pong récréatif 24
Zumba Gold 24
Tai-chi 24

Yoga sur chaise 25
Pilates 25
Yoga régulier 26
Merci à nos partenaires 26
CONSEIL D'ADMINISTRATION 2026-2027 27
LE PERSONNEL 27
JOURNAL LES RÉVEILLÉS 27
ACTIVITÉS HIVER 2027 28

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

C'est avec grand plaisir que nous vous présentons notre programmation pour la session hiver 2027. 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 poursuivons le développement de notre offre informatique. Vous découvrirez deux nouveautés, soit un atelier sur les outils pratiques de Windows et un sur le stockage de vos appareils.

Nouvelle activité physique : le **cours de mobilité**, qui sera offert par le kinésiologue Gabriel Lemonde. Une activité idéale pour améliorer votre mobilité articulaire et l'amplitude de vos mouvements. De plus, vu la grande popularité de l'activité, nous avons ajouté **un cours de Pilates** à la programmation.

Nous tenons aussi à souligner nos **rencontres du mercredi**, à 13 h, qui sont au cœur de la vie de notre communauté. Gratuites, elles sont l'occasion de se retrouver autour d'activités variées, allant du jeu de poches, aux conférences, et plus encore. Que vous soyez un habitué ou que vous y veniez pour la première fois, vous serez les bienvenus. L'inscription est obligatoire, vous vous inscrivez aux rencontres de votre choix.

Enfin, notre journal **Les Réveillés** a maintenant une nouvelle cadence : il paraît désormais **aux deux mois**. Vous y trouverez toujours des suggestions d'activités, des informations pertinentes, des recommandations et des jeux. Il est envoyé par courriel et disponible en version papier dans nos locaux.

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.

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

Marie-Pier Boutin
Directrice générale

Horaire

Les bureaux administratifs sont ouverts de 9 h à 15 h du **lundi au jeudi**.

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

L'administration et la réception sont fermées :

- Temps des fêtes : du 19 décembre 2026 au 3 janvier 2027 inclusivement
- Vendredi 26 mars 2027, Vendredi saint
- Lundi 29 mars 2027, lundi de Pâques

Conditions météorologiques incertaines?
La Maison Le Réveil est fermée si le centre de services scolaire Marie-Victorin (CSSMV) est fermé. Veuillez vous référer aux informations fournies par la CSSMV sur tous les réseaux habituels.

Accessibilité

La Maison Le Réveil est relocalisée dans des locaux temporaires, le temps des travaux. Certaines activités ont lieu dans le gymnase, qui est accessible, d'autres au deuxième étage. Malheureusement, il n'y a pas d'ascenseur pour accéder au deuxième étage. Regardez 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 activités accessibles universellement (aucune marche à monter) - Salle 101

Salles non accessibles (20 marches à monter)
Salles 201 et 206

Salle accessible universellement, mais activités nécessitant une certaine mobilité – salle 101

Carte de membre

La carte de membre est renouvelable annuellement à compter du 1er 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 1er 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** : jeudi 10 décembre 2026, 13 h
- **Aquaforme** : jeudi 10 décembre 2026, 9 h.
- **Pickleball** : lundi 14 décembre 2026, 9 h.
- **Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)** : dès le mardi 1er décembre 2026, 9 h.
- **Sorties** : dès le mardi 1er décembre 2026, 9 h (argent ou chèque seulement).

Pour **toutes les autres activités**, les inscriptions auront lieu à partir du mardi 1er décembre 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 1er décembre 2026, 9 h.

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 lorsque vous arrivez, il nous fera plaisir de descendre pour faire votre inscription (vous recevrez un numéro et, lorsque ce sera votre tour, une employée viendra faire votre inscription en bas. Prévoir un chèque ou de l'argent, svp).

Paiement

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.

Sortie au Quiz Room - culture générale

Mercredi 3 février 2027, 13 h 30 à 14 h 30, Quiz Room du Plateau

Venez vivre l'expérience Quiz Room! Inspirée des célèbres jeux-questionnaires télévisés, cette activité interactive vous permettra de tester vos connaissances. Une sortie parfaite pour utiliser à bon escient vos connaissances.

Tarif : 50 $ (transport inclus, départ de l'autobus à 12 h 30)

Date limite pour l'achat de billets : jeudi 21 janvier 2027

Visite de la Grande Bibliothèque - BAnQ

Lundi 8 février 2027, 10 h 30 à 14 h (apportez votre lunch)

Visite guidée de la Grande Bibliothèque et activité *Histoire et évolution de la chanson populaire au Québec*. Apportez votre lunch, nous dînerons sur place vers 12h avant de reprendre l'activité pour l'après-midi.

Tarif sans transport : gratuit
Tarif avec transport : 15$ (départ de l'autobus à 9 h 45)

Date limite pour l'achat de billets : jeudi 21 janvier 2027

Spectacle La Florida

Vendredi 19 février 2027, 20 h, place des Arts

Trente ans après avoir conquis tout le Québec au cinéma, *La Florida* atterrit sur scène. Léo Lespérance, sa merveilleuse femme Ginette, leurs enfants et Pépère prennent la route pour *Hollywood Beach*, convaincus d'avoir trouvé leur paradis jusqu'à ce que leur rêve se noie dans le fond de la piscine.

Billets dans les rangées L et M du parterre.

Tarif sans transport : 69 $
Tarif avec transport : 84 $ (départ de l'autobus à 18h30)

Date limite pour l'achat de billets : Mercredi 16 décembre 2026.

Bingo Longueuil

Mardi 2 mars 2027, 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 18 février 2027

Atlantis – réalité virtuelle

Mardi 16 mars 2027, 13 h 40

Vivez une expérience de réalité virtuelle pour explorer l'Atlantide! Laissez-vous guider par le vénérable Platon à travers les sanctuaires d'un royaume oublié. Une relique millénaire vient de s'éveiller chez un antiquaire, et c'est vous qu'elle a choisi. Revêtez le gantelet d'Anticythère pour franchir le voile du temps et fouler le sol d'une Atlantide à son apogée. Libre de tracer votre propre chemin, vous devez rassembler les vestiges d'un monde perdu avant l'ultime cataclysme.

Tarif : 47$ (transport inclus, départ de l'autobus à 12 h 30)

Date limite pour l'achat de billets : jeudi 11 février 2027

Spectacle Le Lac des Cygnes

Vendredi 19 mars 2027, 19 h, Espace St-Denis

Vivez le ballet le plus aimé au monde comme vous ne l'avez jamais vécu. **International Ballet Stars** revient avec une production époustouflante sur la musique emblématique de Tchaïkovski.

Des rives baignées de clair de lune où la princesse Odette est retenue sous un puissant sortilège, jusqu'à l'éblouissante salle de bal royale où la séduisante Odile exécute les légendaires 32 fouettés — chaque scène est empreinte de drame, de précision et d'une beauté inoubliable. Une histoire intemporelle d'amour, de trahison et de rédemption, qui captive les spectateurs de toutes les générations.

Billets au parterre dans les rangées D à J.

Tarif sans transport : 85 $
Tarif avec transport : 100 $ (départ de l'autobus à 17 h 30)

Date limite pour l'achat de billets : mercredi 13 janvier 2027

Spectacle Elvis Returns

Vendredi 16 avril 2027, 11 h, repas inclus, Casino de Montréal

Revivez la jeunesse, le charisme et la sensualité brute du Roi du Rock 'n Roll à son meilleur. Avec trois des plus grands artistes hommage à Elvis au monde (Connor Russo, Victor Trevino Jr et Sylvain Leduc), tous reconnus comme étant parmi les meilleurs dans leur catégorie. Le spectacle rend hommage aux différentes époques de la carrière d'Elvis Presley. Ensemble, ils vous feront voyager à travers toutes les époques de la musique et des performances d'Elvis.

Repas inclus au buffet du Pavillon 67 du Casino. Billets au parterre dans les rangées I à L, spectacle à 14 h.

Tarif sans transport : 72 $
Tarif avec transport : 87 $ (départ de l'autobus à 10 h 30)

Date limite pour l'achat de billets : Jeudi 11 février 2027.

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.

Coût : gratuit

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, intermédiaire ou avancé). Au besoin, elle pourra vous suggérer d'attendre à la prochaine session. **Les inscriptions auront lieu le jeudi 10 décembre 2026, à 13 h.** Pour toutes les autres activités informatiques, les inscriptions sont à partir du mardi 1er décembre 2026.

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 approfondir les fonctions de votre iPad/iPhone au quotidien.
Lundi de 9 h 45 à 12 h, salle 201
Du 18 janvier au 8 mars 2027 : 8 semaines. 7 cours + 1 atelier libre animé par Frédérique pour poser vos questions.

Apple avancé – NOUVEAU

Pour maîtriser les fonctionnalités avancées de votre appareil et exploiter pleinement son potentiel.
Lundi de 13 h à 14 h 30, salle 201
Du 15 février au 8 mars 2027

Android débutant
Pour acquérir les bases et gagner en confiance sur Android.
Mardi de 13 h à 15 h 15, salle 201
Du 19 janvier au 9 mars 2027 : 8 semaines. 7 cours + 1 atelier libre animé par Frédérique pour poser vos questions.

Android intermédiaire
Pour acquérir les bases et gagner en confiance sur Android.
Jeudi de 9 h 45 à 12 h, salle 201
Du 21 janvier au 11 mars 2027 : 8 semaines. 7 cours + 1 atelier libre animé par Frédérique pour poser vos questions.

Android avancé – NOUVEAU
Pour maîtriser les fonctionnalités avancées de votre appareil et exploiter pleinement son potentiel.
Lundi de 13 h à 14 h 30, salle 201
Du 15 mars au 12 avril 2027 (congé lundi 29 mars 2027)

Ateliers informatiques



Trois ateliers sur différentes thématiques seront offerts.
Inscription dès le mardi 1er décembre 2026, 9 h.
Coût : gratuit
Maximum 18 participants par atelier

Organiser et partager ses photos facilement
Mardi 12 janvier 2027, de 10 h 30 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.

Faire le ménage de son appareil : mémoire et espace de stockage
Mardi 9 mars 2027, de 10 h 30 à 11 h 15, salle 201

Apprenez à faire le ménage dans votre appareil afin de libérer de l'espace de stockage et d'optimiser son fonctionnement. Découvrez comment repérer les fichiers inutiles, supprimer les photos et applications dont vous n'avez plus besoin et mieux gérer votre espace de stockage. Des trucs simples et pratiques pour garder votre appareil bien organisé et éviter de manquer d'espace !

Conférence sur la cybersécurité de Aînés Branchés
Mardi 16 mars 2027, de 13 h à 15 h, salle 201

Comment vous protéger contre les principales cybermenaces. Comment reconnaître les tentatives de fraude, d'arnaque et d'hameçonnage et quoi faire si vous en êtes victime. Comment bien gérer vos mots de passe, qu'est-ce que l'authentification multifactorielle, etc.

Apple ou Android : comment choisir son appareil?
Mardi 6 avril 2027, 13 h à 14 h 15, salle 201

Vous souhaitez acheter un nouveau téléphone ou une tablette, mais vous hésitez entre Apple et Android? Découvrez les principales différences entre ces appareils, les critères à considérer avant un achat et les éléments à comparer selon vos besoins, votre budget et vos habitudes.

Ateliers d'apprentissage de l'ordinateur



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 1er décembre 2026, 9 h.

Initiation à Word – ouvert à tous
Lundi 11 janvier 2027, de 13 h à 14 h 30, salle 201

Pour Windows et Apple. Apprenez à créer et à 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.

Ce projet est rendu possible grâce au soutien financier du programme Québec ami des aînés (QADA) du gouvernement du Québec.

Les bases de l'ordinateur – ouvert à tous
Lundi 18 janvier 2027, de 13 h à 14 h 30, 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 25 janvier 2027, de 13 h à 14 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.

Initiation à Excel – ouvert à tous

Lundi 1er février 2027, de 13 h à 14 h 30, 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 outils pratiques de Windows : des fonctions utiles à découvrir – ouvert à tous

Lundi 8 février 2027, de 13 h à 14 h 45, salle 201

Pour Windows seulement. Découvrez des outils pratiques intégrés à Windows pour vous simplifier la vie à l'ordinateur. Apprenez, par exemple, à faire une capture d'écran pour conserver une information importante ou à utiliser le presse-papiers pour copier et retrouver facilement du texte. Vous découvrirez également d'autres fonctions utiles pour gagner du temps et faciliter vos tâches quotidiennes.

Club informatique - Échanges et découvertes



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 appareil comme aide-mémoire
Mardi 26 janvier 2027, de 10 h à 11 h 15

Rencontre #2 : Préparer une sortie ou un voyage avec son appareil
Mardi 23 février 2027, de 10 h à 11 h 15

Rencontre #3 : Sujets variés choisis par le groupe
Mardi 30 mars 2027, de 10 h à 11 h 15

Coût : gratuit
Maximum 15 participants.
1er décembre 2026, 9 h.

Ateliers libres – posez vos questions



Mardi, 10 h 45 à 11 h 45, salle 201 : 19 janvier, 2 février, 16 février, 2 mars, 16 mars et 6 avril 2027

Jeudi, 13 h à 14 h, salle 201 : 28 janvier, 11 février, 25 février, 11 mars et 25 mars 2027

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.

Rencontres du mercredi

Activités gratuites. **Inscription obligatoire**.

Si vous êtes déjà membre, vous pouvez vous inscrire par courriel (reception@maisonlereveil.ca) ou par téléphone (450-670-5268).

Mercredi de 13 h à 14 h 30, salle 201

13 janvier	Jeu de poches, café et beigne offert pour débuter la nouvelle session
20 janvier	Jeu de poches
27 janvier	Conférence « Produits chimiques et polluants présents dans la maison : sources, effets et moyens de réduire les risques » offert par Santé Canada
3 février	Jeu de poches
10 février	Coloriage de signets à garder ou à offrir pour la Saint-Valentin
17 février	Jeu de poches
24 février	Atelier « Cultiver la motivation et le bien-être » animé par le centre communautaire des ainés et ainées de Longueuil.
3 mars	Jeu de poches
10 mars	Conférence sur la désinformation animée par le journaliste Étienne Phénix. Cet atelier vous aide à reconnaître la désinformation, à développer votre esprit critique et à vous informer de façon éclairée et sécuritaire en ligne.
17 mars	Jeu de poches
24 mars	Documentaire « J'ai souvenir encore » : France Beaudoin entreprend une quête personnelle pour comprendre le pouvoir de la musique sur la maladie d'Alzheimer.
31 mars	Jeu de poches
7 avril	Conférence Voyage : « L'Égypte l'éternité au présent », animé par Daniel Charbonneau

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
12 janvier, 9 février, 9 mars et 13 avril 2027
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 20 janvier au 12 mai 2027 (17 semaines)
Coût : 22 $

Jeux de cartes – Pique atout

Responsable : Hélène Houle

Mardi à 12 h 30 (arrivée à 12 h 15), salle 101
Du 12 janvier au 27 avril 2027 (16 semaines)
Coût pour la session : 40 $
Possibilité de payer à l'unité : 3 $ par participation, payable en argent sur place

Scrabble

Responsable : Rosanne Faucher, 450-646-2910

Vendredi de 13 h à 16 h, salle 201 (arrivée à 12 h 45)
Du 8 janvier au 30 avril 2027 (16 semaines)
Coût : 21 $
Congé : vendredi 26 mars 2027

Maximum 22 participants

Les personnes ayant des enjeux de santé pouvant impacter leurs participations aux activités physiques sont invitées à informer la personne responsable de l'activité.

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 11 janvier au 24 mars 2027 (10 semaines)
Coût : 63 $
Congé : lundi 1er mars et mercredi 3 mars 2027.
Maximum 30 participants par plage horaire, limite d'une plage horaire par personne.
Inscriptions : les inscriptions se feront sur place seulement le jeudi 10 décembre 2026, dès 9h, au 780 rue Saint-Jean, Longueuil. Aucune inscription en ligne pour cette activité.

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 8 janvier au 30 avril 2027 (17 semaines)
Coût : 15 $
Maximum 25 personnes

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 ainés qui souhaitent rester actifs et améliorer leur santé physique. Matériel utilisé : chaises et petits haltères de 1-2 livres (matériel fourni).

Mercredi de 16 h à 17 h, salle 101
Du 13 janvier au 31 mars 2027(12 semaines)
Coût : 85 $
Minimum 9 participants, maximum 30.

Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)

Professeure : Myriam Chevigny, 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. Les personnes ayant déjà suivi le cours ne peuvent se réinscrire. Certains critères d'admissibilité s'appliquent, pour plus de détails, visitez-le : www.maisonlereveil.ca/pied.

Lundi et mercredi, de 10h30 à 11 h 30 (l'activité se termine à midi les mercredis pour de petites séances d'information), salle 206
Du 13 janvier au 7 avril 2027
Congé : Lundi 29 mars 2027
Coût : gratuit
Maximum 10 personnes
Inscription sur place seulement, dès le 1er décembre 2026, 9 h.

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 18 janvier au 22 mars 2027 (10 semaines)
Coût : 85 $

Fléchettes (Dards)

Responsable : Rosanne Faucher, 450-646-2910

Samedi de 10 h à 12 h, salle 206 (arrivée à 9 h 45)
Du 9 janvier au 24 avril 2027 (16 semaines)
Coût : 21 $
Maximum 13 participants

Danse en ligne

Responsable : Cécile Tremblay, 514-351-7328
Professeure : **Lyne Camerlain**

Du 11 janvier au 7 avril 2027, salle 101
Possibilité de payer à l'unité : 6 $ (payable en argent sur place)
Congé : Lundi 29 mars 2027

Lundi	10 h à 11 h	Débutant 1	60 $
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 20 février 2027, de 19 h à 21 h
Salle 206 (780 rue Saint-Jean, Longueuil)
Niveaux : débutant et intermédiaire

Samedi 6 mars 2027, 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 13 mars 2027, 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 10 avril 2027, 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 avec kinésiologue

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 21 janvier au 1er avril 2027 (11 semaines)
Coût : 90 $
Maximum 24 participants

Cours de mobilité avec kinésiologue

Entraîneur : Gabriel Lemonde, kinésiologue
gabriel.lemonde.kin@hotmail.com

Ce cours met l'accent sur l'amélioration de la mobilité articulaire, de l'amplitude des mouvements et de l'aisance corporelle au quotidien. À l'aide de techniques appuyées par les données probantes, les séances combinent mobilité active, mouvements contrôlés, exercices d'amplitude et étirements ciblés, adaptés aux capacités de chacun. L'objectif est de faciliter les mouvements du quotidien, de maintenir l'autonomie et de favoriser une mobilité durable grâce à une approche progressive et professionnelle.

Lundi de 12 h 30 à 13 h 30, salle 101
Du 18 janvier au 22 mars 2027 (10 semaines)
Coût : 85 $
Maximum 24 participants

Viactive – activité physique gratuite

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

Viactive est un programme d'activités physiques s'adressant aux personnes de 50 ans et plus conçu et validé par des kinésiologues et des spécialistes de l'activité physique. L'activité est animée par une bénévole. Plusieurs routines sont proposées, dont le but est d'améliorer la posture, la capacité cardiovasculaire, le renforcement musculaire et l'équilibre.

Mardi, 10 h 45 à 11 h 45, salle 101
Du 12 janvier au 30 mars 2027 (12 semaines)
Coût : activité gratuite

Pickleball récréatif intérieur

Responsable : Daniel Ouellette, 450-905-0937

Raquette non fournie
École des Petits Explorateurs (790 boulevard Quinn, Longueuil)

Lundi, de 18 h 30 à 20 h 30	Pour tous	110 $
Dimanche, de 13 h à 15 h	Débutant*	120 $
Dimanche, de 15 h à 17 h	Intermédiaire	120 $

Du 10 janvier au 16 mai 2027 (16-17 semaines)
Congés : les lundis 1er mars et 29 mars et les dimanches 7 mars et 28 mars 2027
Inscription le lundi 14 décembre 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 : Danielle Roy
Site web: http://tennisdetableaureveil.weebly.com/
Lieu : Centre sportif du Cégep Édouard Montpetit

Les plages horaires seront confirmées au début du mois de janvier. **Les inscriptions auront lieu en janvier, la date reste à confirmer selon le moment où nous aurons la confirmation des plages horaires. Les inscriptions seront possibles en ligne et sur place. Abonnez-vous à notre infolettre pour recevoir l'information dès que nous l'aurons.**

Maximum 32 joueurs par plage horaire

À noter que le stationnement est payant au Cégep Édouard Montpetit. Vous êtes invités à covoiturer pour limiter les frais.

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 12 janvier au 30 mars 2027 (12 semaines)
Coût : 85 $
Minimum 9 participants, maximum 30.

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 15 janvier au 19 mars 2027 (10 semaines)
Coût : 75 $

Yoga sur chaise

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 trouvent 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. Matériel recommandé : deux blocs de yoga et une sangle de yoga (non obligatoire).

Lundi de 14 h 15 à 15 h 15, salle 206
Mardi 9 h 20 à 10 h 20, salle 101
Jeudi de 13 h à 14 h, salle 101
Du 11 janvier au 1er avril 2027 (10-11 semaines)
Congés : les lundis 1er et 29 mars, mercredi 3 mars et jeudi 4 mars
Coût : 92 $ par plage horaire (84 $ pour le lundi)

Maximum 18 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 obligatoire, mouvements au sol. Il est recommandé d'apporter une couverture et deux blocs de yoga (non obligatoire, mais recommandé).

Mardi de 10 h 30 à 11 h 30, salle 206
Jeudi de 14 h 15 à 15 h 15, salle 101

Du 12 janvier au 1er avril 2027 (11 semaines)
Congé : 2 et 4 mars 2027
Coût : 92 $
Minimum 11, maximum 15 personnes par cours.

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 trouvent 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 obligatoire. Il est recommandé d'apporter une couverture, une sangle de yoga et deux blocs de yoga (non obligatoire, mais recommandé).

Lundi de 15 h 30 à 16 h 30, salle 206
Du 11 janvier au 22 mars 2027 (10 semaines)
Congé : 1er mars 2027
Coût : 84 $
Minimum 11, maximum 14 personnes par cours.

Merci à nos partenaires

longueuil

BINGO Longueuil

1591 boulevard Roland-Therrien, Longueuil

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

LE PERSONNEL

- **Marie-Pier Boutin**, directrice générale
- **Marie-Pier Patenaude**, réceptionniste, adjointe administrative
- **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.

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 décembre 2026 sortira sous peu. Elle sera envoyée par courriel 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

ACTIVITÉS HIVER 2027

	Lundi	***Mardi***	***Mercredi***	***Jeudi***	***Vendredi***
A.M. ***9 h à 12 h***	*Cours de iPad débutant* *Conditionnement physique multiniveaux* *Programme PIED* *Danse en ligne*	*Ateliers libres informatiques* *Club informatique* *Pilates* *Viactive* *Yoga sur chaise*	*Danse en ligne* *Programme PIED*	*Cours Android débutant* *Yoga sur chaise*	*Tai-Chi*
P.M. ***12 h à 17 h***	*Aquaforme* *Ateliers sur ordinateur* *Mobilité* *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*	*Entraînement en circuit* *Yoga sur chaise* *Pilates*	*Club de marche* *Scrabble*
Soir ***18 h à 21 h***	*Pickleball*				

Samedi: *Fléchettes (AM), pratiques et soupers danse en ligne (soir)*

Dimanche: *Pickleball (PM)*