

## Plan du site de l'événement

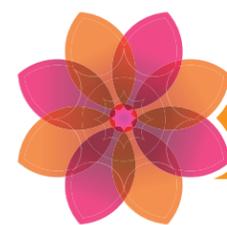


## Lieux des activités

**Aréna Martin-Brodeur** ■ 5300, boul. Robert

**Bibliothèque de Saint-Léonard** ■ 8420, boul. Lacordaire

**Centre Leonardo da Vinci** ■ 8350, boul. Lacordaire



*Pour le dîner*



**Bibliothèque  
de Saint-Léonard**  
(8420, boul. Lacordaire)

Un service alimentaire sera offert sur place par la Table Ronde de Saint-Léonard (5 \$)

## Comment s'y rendre ?

### En voiture

Des espaces de stationnement seront réservés aux participants près de l'entrée de la bibliothèque.

### En transport en commun

Le trajet des lignes d'autobus 32 Lacordaire et 192 Robert permet un accès facile au site.

### En navette gratuite

Un service de navette gratuit a été mis en place pour l'événement.

## Horaire de la navette

Départs de la navette vers la bibliothèque de Saint-Léonard

### Habitations

#### Gérard-Poitras

6660, boulevard Couture  
**9 h 40**

### Résidences

#### Émilien-Gagnon

6180, rue Jarry Est  
**9 h 50**

### Résidences Le Parc

7930, boulevard Viau  
**10 h**

### Le 22

4400, rue Jean-Talon Est  
**10 h 15**

### Pavillon Hexagonal

5555, rue Jean-Talon Est  
**10 h 40 et 13 h 30**

Départs de la navette de la bibliothèque vers **les Résidences Le Parc, les Résidences Émilien-Gagnon, Le 22, les Habitations Gérard-Poitras et le pavillon Hexagonal:**

■ 13 h 15

■ 14 h 45

■ 16 h

■ 17 h 30

## Renseignements

**311**

[ville.montreal.qc.ca/st-leonard](http://ville.montreal.qc.ca/st-leonard)

# Journée des aînés à Saint-Léonard



## PROGRAMMATION

**Jeudi 27 septembre 2018,  
entre 11 h et 17 h**

**Bibliothèque de Saint-Léonard**  
(8420, boulevard Lacordaire)

*Spectacle de clôture*



**C'EST  
GRATUIT!**

**Patrick Norman**  
avec Nathalie Lord  
*Bonheurs partagés*

**16h**

Salle d'activités  
de la bibliothèque

**Entrée libre • Places limitées**

# Pour y participer, c'est facile!

## 1 Présentez-vous au stand d'accueil, à l'entrée de la bibliothèque, entre 10 h 30 et 15 h 30.

Une cocarde, qui inclura un coupon pour la collation, sera remise à chaque participant.

## 2 Choisissez les activités d'initiation auxquelles vous aimeriez participer.

Le personnel de l'accueil remettra des coupons permettant de participer aux activités d'initiation. Vous aurez la possibilité de choisir parmi les options suivantes :

11 h 15 à 11 h 45	<b>Visite guidée de la bibliothèque</b>	
10 participants	Comptoir d'accueil	
11 h 15 à 12 h	<b>Esoforme sur chaise*</b>	
25 participants	Exercices régénérateurs sur fond musical Mezzanine de l'aréna Martin-Brodeur	
11 h 30 à 12 h 15	<b>Boxe pour aînés*</b>	
10 participants	Par le Centre sportif Ludus Café Lettré	
12 h 15 à 13 h	<b>Esoforme debout*</b>	
25 participants	Exercices régénérateurs sur fond musical Mezzanine de l'aréna Martin-Brodeur	
13 h à 14 h	<b>Cardio Aînés*</b>	
14 h 15 à 14 h 45	Par Cardio Plein Air Exercices cardio sur chaise Mezzanine de l'aréna Martin-Brodeur	
25 participants		
13 h à 13 h 45	<b>Zumba Or*</b>	
25 participants	Exercice aérobique dont les mouvements sont basés sur les danses latines. Centre Leonardo da Vinci	
13 h 15 à 14 h	<b>Causerie</b>	
30 participants	Le bonheur est-il contagieux ? Par Sylvie Laferrière, de Tel-Écoute / Tel-Aînés Café Lettré	

### 14 h à 14 h 45 Yoga stretch\*

12 participants Étirements basés sur le yoga  
Centre Leonardo da Vinci 

### 14 h 15 à 14 h 45 Découvertes numériques

20 participants Café Lettré 

### 15 h à 15 h 30 Instruments de musique de la bibliothèque à découvrir!

20 participants Café Lettré 

## 3 Avant vos activités d'initiation ou après, rendez-vous dans la salle d'activités de la bibliothèque pour le Salon des aînés et visitez les stands suivants :

- Accueil aux Immigrants de l'Est de Montréal
- Association Haïtiano-Canado-Québécoise d'aide aux démunis
- Association des Artisans de la sculpture de Saint-Léonard
- Biblio-courrier
- Bureau Accès Saint-Léonard
- Cardio Plein Air
- Carrefour des femmes de Saint-Léonard
- Centre des aînés du réseau d'entraide de St-Léonard
- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal (CIUSSS)
- Centre Sportif Ludus
- Cercle d'artisanat de Saint-Léonard
- Concertation Saint-Léonard
- Culture Saint-Léonard
- Écoquartier de Saint-Léonard
- La Maison des amis des aînés
- Les Amis de la peinture de Saint-Léonard
- Mains Utiles
- Novaide
- SPVM-PDQ42
- Table de concertation des aînés en action de Saint-Léonard
- Tel-Écoute / Tel-Aînés
- Université du troisième âge

## 4 Au cours de la journée, participez également aux différentes activités libres

 En tout temps	<b>Exposition:</b> 100 ans, âge de la beauté	
14 h 45 à 15 h 15	Visite commentée de l'exposition Photographies par Arianne Clément Galerie Port-Maurice, à l'entrée de la bibliothèque	
 11 h à 16 h	<b>Aire de repos et de collation</b> Café, thé et biscuits seront servis sur présentation du coupon du participant. Section des périodiques	
 11 h à 16 h	<b>Jeux de société</b> Section de la référence de la bibliothèque	
11 h 30 à 16 h	<b>Service de manucure de base</b> Offert par les étudiants du Centre de formation professionnelle Laurier Macdonald Section des jeunes - salle d'animation	
11 h à 16 h	<b>Service de coiffure</b> Offert par les étudiants du Centre de formation professionnelle Antoine-de-Saint-Exupéry Section Ados	
 	<b>Musique</b> Christine Tassan et Martine Gaumont Duo guitare et violon Salle d'activités de la bibliothèque	
13 h à 13 h 30 14 h 15 à 14 h 45	Patrick Norman (avec Nathalie Lord) Spectacle - <i>Bonheurs partagés</i> Salle d'activités de la bibliothèque	
16 h	Places limitées	

\*Apportez des vêtements adaptés aux activités sportives

### Légende

 Activités accessibles pour les personnes à mobilité réduite

 Système d'aide à l'audition disponible