

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

Café Lettré de la bibliothèque

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

- | | |
|---|---|
| ■ 5960, rue Jean-Talon Est
9 h 15 et 13 h 45 | ■ Le 22
4400, rue Jean-Talon Est
10 h |
| ■ Place Lacordaire
7505, boul. Lacordaire
9 h 30 | ■ HLM Émilien-Gagnon
6150 -6180, rue Jarry Est
10 h 15 |
| ■ Résidences Le Parc
7930, boul. Viau
9 h 45 | ■ Pavillon Hexagonal
5555, rue Jean-Talon Est
13 h 30 |

Départs de la navette de la bibliothèque vers **les Résidences Le Parc, le Pavillon Hexagonal, Le 22, la Place Lacordaire, le HLM Émilien-Gagnon et le 5960, rue Jean-Talon Est:**

- | | |
|-----------|------------|
| ■ 13 h 15 | ■ 16 h 15 |
| ■ 14 h 45 | ■ 17 h 30* |

* Un deuxième départ sera ajouté si l'autobus est à pleine capacité.

RENSEIGNEMENTS

311
ville.montreal.qc.ca/st-leonard

JOURNÉE DES AÎNÉS À SAINT-LÉONARD



PROGRAMMATION

Jeudi 26 septembre 2019, de 10 h à 17 h

Bibliothèque de Saint-Léonard
(8420, boulevard Lacordaire)



Gilles Girard
chante les Classels

16 h

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 et 15 h 30.

Vous y obtiendrez vos coupons de participation aux activités d'initiation.

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

Le personnel vous remettra les coupons de participation nécessaires :

10 h 15 à 11 h **Le Dérouillage***
25 participants
Activité accessible à tous qui dérouille, tonifie et assoupli.
Mezzanine de l'aréna Martin-Brodeur

10 h 30 à 11 h 30 **Causerie: Prévention des chutes**
15 participants
 Par Lauraine Émond, kinésiologue
CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal
Salle de visionnement

10 h 30 à 11 h 30 **Atelier de coloriage**
15 participants
 Par les Amis de la peinture
Salle Art'elier

11 h à 11 h 30 **Visite guidée de la bibliothèque**
10 participants
Comptoir d'accueil


11 h à 12 h 15 **Zumba Or***
25 participants
Exercice aérobique dont les mouvements sont basés sur les danses latines.
Centre Leonardo da Vinci

11 h 15 à 12 h **Bio-forme et danse***
25 participants
Relâchement des tensions sur fond musical
Mezzanine de l'aréna Martin-Brodeur

11 h 30 à 12 h 15 **Boxe pour aînés***
10 participants
Par le Centre sportif Ludus
Salle de visionnement

13 h 15 à 14 h 45 **Danse en ligne**
40 participants
Par le Cercle du 3^e âge Ste-Angèle
Mezzanine de l'aréna Martin-Brodeur

13 h 30 à 14 h **Initiation à la Fabricathèque**
10 participants
 Visite et démonstration du fonctionnement des équipements (brodeuse, découpeuse vinyle, imprimante 3D, etc.)
Fabricathèque

14 h à 14 h 30 **Visite guidée de la bibliothèque**
10 participants
 Comptoir d'accueil

14 h à 14 h 30 **Initiation à la Fabricathèque**
10 participants
 Visite et démonstration du fonctionnement des équipements (brodeuse, découpeuse vinyle, imprimante 3D, etc.)
Fabricathèque

14 h 30 à 15 h
10 participants
 Fabricathèque

14 h 30 à 15 h 15 **Chaise fitness***
12 participants
 Exercices sur chaise
Centre Leonardo da Vinci

*Apportez des vêtements adaptés aux activités sportives.

3 Avant vos activités d'initiation ou après, de 10 h à 15 h 45, visitez le Salon des aînés dans la Galerie Port-Maurice, à l'entrée de la bibliothèque. Les organismes suivants vous y attendront:

- Accueil aux Immigrants de l'Est de Montréal
- Association des Artisans de la sculpture de Saint-Léonard
- Association Haïtiano-Canado-Québécoise d'aide aux démunis
- Biblio-courrier
- Bureau Accès Montréal de Saint-Léonard
- 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
- 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 **Exposition: Paysages illuminés**
par Dennis Ekstedt, peintre

14 h 45 à 15 h 15
Visite commentée de l'exposition
 Galerie Port-Maurice, à l'entrée de la bibliothèque

10 h à 16 h **Aire de repos et de collation**
 Café ou thé à volonté au cours de la journée
Café Lettré

10 h à 16 h **Service de manucure de base**
 Offert par les étudiants du Centre de formation professionnelle Laurier Macdonald
Section des jeunes - salle d'animation

10 h à 16 h **Service de coiffure**
 Offert par les étudiants du Centre de formation professionnelle Antoine-de-Saint-Exupéry
Section Ados

10 h 15 à 11 h **Café avec un policier**
 Galerie Port-Maurice

11 h à 16 h **Jeux de société**
 Section de la référence de la bibliothèque

11 h 15 à 12 h 25 **Pièce de théâtre: Parole d'or**
Places limitées
  Présentée par le théâtre Parminou
Salle d'activités de la bibliothèque

16 h **Musique**
Places limitées
  Gilles Girard chante les Classels
Salle d'activités de la bibliothèque

Légende

 Activités accessibles pour les personnes à mobilité réduite

 Système d'aide à l'audition disponible