

Plan du site de l'événement



Places réservées aux détenteurs de la vignette

Débarcadère

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



Centre Leonardo da Vinci
(8350, boul. Lacordaire)

Un menu spécial sera offert à 10 \$

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

Un service alimentaire sera offert sur place par la Table Ronde de Saint-Léonard

Comment s'y rendre?

- **En voiture**
Quelques places seront réservées dans le stationnement de la mairie d'arrondissement.
- **En transport en commun**
Les trajets des autobus 32 Lacordaire ainsi que 192 Robert permettent un accès facile au site.
- **Par le service de navette**
Un service de navette gratuit a été mis en place pour l'événement.

Horaire de la navette

Départs de la navette en direction de la bibliothèque de Saint-Léonard

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Résidences du Parc
7930, boulevard Viau
▶ 9 h 45 ■ Habitations Gérard-Poitras
6660, boulevard Couture
▶ 10 h 15 ■ Résidences Émilien-Gagnon
6180, rue Jarry Est
▶ 10 h 30 | <ul style="list-style-type: none"> ■ Pavillon du parc Delorme
6060, rue Honfleur
▶ 10 h 40 ■ Pavillon Hexagonal
5555, rue Jean-Talon
▶ 13 h 30 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Départs de la navette de la bibliothèque en direction des Résidences du Parc, des Habitations Gérard-Poitras, des Résidences Émilien-Gagnon et du pavillon du parc Delorme:

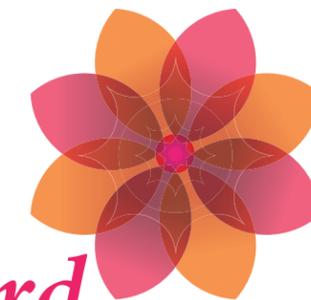
- | | |
|------------|------------|
| ▶ 13 h 15 | ▶ 16 h* |
| ▶ 14 h 15 | ▶ 17 h 15* |
| ▶ 15 h 15* | |

* Un arrêt supplémentaire au pavillon Hexagonal est prévu pour ces départs.

Renseignements

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

Journée des aînés à Saint-Léonard



C'est gratuit!

Programmation et horaire

Jeudi 5 octobre 2017, entre 11 h et 17 h

Bibliothèque de Saint-Léonard
(8420, boulevard Lacordaire)

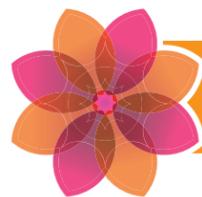
Spectacle de clôture

Édith Butler
Le Retour ▶ 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 30 et 15 h 30.

Une cocarde du participant vous sera remise, incluant votre coupon pour la collation.

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

La personne à l'accueil vous remettra les coupons de participation pour ces activités. Vous aurez la possibilité de choisir parmi les options suivantes :

Atelier de méditation

 Séance de méditation sur chaise
Café Lettré de la bibliothèque

20 participants

▶ 11 h 15 à 11 h 45 ▶ 13 h 15 à 13 h 45
▶ 14 h à 14 h 30 ▶ 15 h à 15 h 30



Chaise fitness

Programme d'exercices aérobiques sur chaise
Centre Leonardo da Vinci

25 participants

▶ 11 h à 11 h 30



Esoforme sur chaise

Exercices régénérateurs sur fond musical
Mezzanine de l'aréna Martin-Brodeur

25 participants

▶ 13 h à 13 h 45



Zumba or

Danse latine utilisant des exercices de cardio avec musique
Centre Leonardo da Vinci

25 participants

▶ 13 h à 13 h 45



Atelier d'écriture optimiste

 Pour améliorer l'estime de soi à travers l'écriture
Section des périodiques de la bibliothèque

▶ 14 h à 14 h 45 ▶ 15 h à 15 h 45



Esoforme debout

Exercices régénérateurs sur fond musical
Mezzanine de l'aréna Martin-Brodeur

25 participants

▶ 14 h à 14 h 45



Yoga stretch

Mouvements d'étirements basés sur le yoga
Centre Leonardo da Vinci

25 participants

▶ 15 h à 15 h 45



3 Avant vos activités d'initiation ou après, rendez-vous dans la salle d'activités de la bibliothèque pour le Salon des aînés.

 Visitez les stands suivants :

- ▶ Accueil aux immigrants de l'Est de Montréal
- ▶ Association des artisans de la sculpture de Saint-Léonard
- ▶ Bureau Accès Saint-Léonard
- ▶ Culture Saint-Léonard
- ▶ Carrefour des femmes de Saint-Léonard
- ▶ Centre des aînés du réseau d'entraide de Saint-Léonard
- ▶ Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal
- ▶ Cercle d'artisanat de Saint-Léonard
- ▶ Concertation Saint-Léonard et le service de conciergerie les Dépanneurs
- ▶ La Maison des amis des aînés
- ▶ Les Amis de la peinture de Saint-Léonard
- ▶ Mains utiles
- ▶ SPVM-PDQ42
- ▶ Table de concertation des aînés en action de Saint-Léonard
- ▶ Université du troisième âge

Légende

 Activités accessibles pour les personnes à mobilité réduite

 Système d'aide à l'audition disponible

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

 **Exposition *Moi à mon plus beau***
(hommage à Gilles Carle)

Chloé Ste-Marie

Galerie Port-Maurice, à l'entrée de la bibliothèque



 **Aire de repos et collation**

Café, thé et biscuits seront servis sur présentation du coupon du participant.

Section des adultes de la bibliothèque

▶ 11 h à 16 h



 **Imprimante 3D en démonstration**

Section des périodiques de la bibliothèque

▶ 11 h à 12 h



 **Jeux de société**

Section de la référence de la bibliothèque

▶ 11 h à 16 h



 **Service de coiffure**

Offert par les étudiants du Centre Antoine-de-Saint-Exupéry

Salle de visionnement de la bibliothèque

▶ 11 h à 16 h



  **Initiation à la musique des Cabarets**

Salle d'activités de la bibliothèque

Duo Ventapane

Musique classique avec piano et violon

▶ 11 h 45 à 12 h 25

Similia

Guitare et flûte traversière

▶ 13 h à 13 h 30

Similia

Musique d'opéra – guitare et flûte traversière

▶ 14 h 15 à 14 h 45



 **Lancement de l'exposition *Les jardins de Saint-Léonard***

Par l'Écoquartier de Saint-Léonard

Dégustation des produits des jardins

Section des périodiques de la bibliothèque

▶ 12 h à 12 h 45

