LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET PERSONNES ÂGÉES

À BREST

FORUM

BIEN VIEILLIR DANS NOS COMMUNES

Jeudi 6 octobre

du 3 au 9 octobre 2016

ATELIERS • ANIMATIONS • CONFÉRENCES • THÉÂTRE • EXPOSITIONS • CINÉ-DÉBAT

2016 VILLES AMIES DES AÎNÉS RÉSEAU FRANCOPHONE

TOUTES LES INFOS SUR BREST.FR

VILLE DE Brest

LUNDI 3 OCTOBRE

▸ PORTES OUVERTES

GÉNÉRATIONS MOBILITÉ : L'AUTO-PARTAGE INTER-GÉNÉRATIONNEL

• **9h - 17h**
Organisées par Don Bosco - Feu Vert mobilité

Découvrez l'action «générations mobilité» qui propose le partage de véhicule entre un jeune et une personne âgée. Deux temps d'information collectifs sont proposés : 10h et 15h.
Possibilité tout au long de la journée de découvrir le dispositif feu vert mobilité dans son ensemble (séance de code, leçons de confort, véhicule aménagé…)

PUBLIC : SENIORS ET JEUNES DE MOINS DE 26 ANS
GRATUIT

LIEU **Feu Vert Mobilité :**
1 rue Louis Pidoux - Bâtiment H
Bus : ligne 3 et 5 arrêt Rodin
Bâtiment accessible PMR

▸ ATELIER

YOGA ADAPTÉ

• **10h30 - 11h30**
Organisé par Yoga Da Viken

Découverte du yoga adapté à un public senior (1h d'activité).

PUBLIC : SENIORS • ENTRÉE 5 €

LIEU **Centre Tsurugi :** 3 rue de Kermaria
Bus : ligne 7 arrêt place des FFI
Sur inscription :
yogadaviken@gmail.com - 06 32 40 72 29

▸ ATELIER

LIBER'THÉS

• **15h**
Organisé par BIBUS

Découvrez le fonctionnement des transports publics autour d'un thé ou café ! Quelles lignes utiliser ? Les tarifs les plus adaptés ? Comment valider son ticket ? Cet atelier se poursuivra par une mise en pratique sur place au sein des bus et tramway.

PUBLIC : SENIORS • GRATUIT

LIEU **MPT du Guelmeur :** 34 rue Montcalm
Bus : ligne 5 arrêt d'Estienne d'Orves
Sur inscription :
MPT du Guelmeur - 02 98 44 71 85
Bâtiment accessible PMR

▸ CONFÉRENCE

GRANDS-PARENTS, MODE D'EMPLOI !

• **20h30**
Organisée par Parentel

Intervenant : M. Jean Claude Quentel, psychologue clinicien et professeur des universités.

TOUT PUBLIC • GRATUIT

LIEU **Amphithéatre de l'UDAF :**
Zone de Kergaradec - 15 rue Gaston Planté
Bus : ligne 6 arrêt Lacrosse
Contact : Parentel - 02 98 43 21 21

MARDI 4 OCTOBRE

▸ ATELIERS

LES RECETTES DE GRANDS-MÈRES

• **Trois ateliers :**
10h - 12h / 12h30 - 14h30 / 15h - 17h
Organisés par la MPT de l'Harteloire

Cet atelier vous propose de partager vos connaissances sur les thèmes suivants : tricot, crochet, couture, cuisine, jardinage, astuces d'entretien…

TOUT PUBLIC • GRATUIT

LIEU **MPT de l' Harteloire :**
39 avenue Clémenceau
Tramway : station Liberté
Bus : ligne 4 arrêt Harteloire
Prévoir son matériel pour le tricot
Bâtiment accessible PMR

▸ ATELIER

RELOOKING

• **14h - 16h30**
Organisé par l'ORB

Atelier sur l'image de soi avec l'avancée en âge, l'arrivée à la retraite ou comment s'adapter après une maladie, un accident.

PUBLIC : SENIORS • GRATUIT

LIEU **Résidence Proudhon :** 1 rue Proudhon
Tramway : station Saint Martin
Sur inscription : ORB - 02 98 80 30 03
Bâtiment accessible PMR

▸ THÉÂTRE

JOLIE BOUTEILLE

• **14h30**
Organisé par Le Sémaphore
Association EPAL / EHPAD de Kérampéré

Représentation de la troupe des «Kérampépés» composée de résidents de l'EHPAD de Kérampéré et d'adhérents du sémaphore.
« Un écossais trouve une bouteille magique qui le fait voyager dans le temps… Une farce où la dérision est omniprésente »

TOUT PUBLIC • GRATUIT

LIEU **Patronage Laïque du Pilier Rouge :**
2 rue de Fleurus
Tramway : station Place de Strasbourg
Bus : lignes 8,11 ou 14 arrêt Strasbourg
Bâtiment accessible PMR

MERCREDI 5 OCTOBRE

▸ ATELIER

SELF-DÉFENSE

• 9h30 - 11h
Organisé par l'ORB

Séance de découverte de l'activité «self défense» sur la maîtrise de soi et la gestion de ses énergies.

PUBLIC : SENIORS • GRATUIT

LIEU **École de Wu Shu :**
11 rue Comtesse de Maleyssie
Bus : ligne 3 arrêt Maleyssie
Sur inscription : ORB - 02 98 80 30 03

▸ CONFÉRENCE

LE PONT TOURNANT : HISTOIRES, SOUVENIRS ET MODERNITÉ

• 15h
Organisée par la résidence Louise Le Roux

Présentation et restitution des informations récoltées par M. Laube (enseignant chercheur à l'UBO) auprès des résidents sur leurs souvenirs du pont tournant avant la guerre. Une maquette du pont tournant en 3D sera présentée.

TOUT PUBLIC • GRATUIT

LIEU **Résidence Louise Le Roux :**
20 rue de Maissin
Tramway : station Les Capucins
Bâtiment accessible PMR

▸ EXPOSITION

UNE ANNÉE EN TABLEAUX

• 16h30
Organisée par la résidence du Ponant

Exposition des tableaux réalisés tout au long d'une année par les résidents de l'EHPAD du Ponant à partir de matériaux de recyclage.

TOUT PUBLIC • GRATUIT

LIEU **Résidence du Ponant :**
26 rue Mathurin Méheut
Tramway : station Vali Hir
Bus : ligne 4 arrêt pôle emploi
Bâtiment accessible PMR

▸ CONFÉRENCE / EXPOSITION

L'HABITAT PARTICIPATIF : UNE SOLUTION POUR VIVRE MIEUX ?

• 18h
Organisée par Rosalie Life - Association Hal'âge

Qu'est-ce que l'habitat participatif ? Quels liens avec le vieillissement ? Comment cette forme d'habitat peut-elle se mettre en place ?
La conférence sera suivie d'un débat et d'une diffusion d'un court métrage «Habiter ensemble».
Une exposition «Vieillir en habitat participatif et solidaire en Allemagne» sera proposée dans le hall de la mairie de quartier durant toute la semaine.

TOUT PUBLIC • GRATUIT

LIEU **Mairie de quartier de l'Europe :**
31 rue Saint-Jacques
Tramway : station Europe
Bâtiment accessible PMR

JEUDI 6 OCTOBRE

FORUM

BIEN VIEILLIR DANS NOS COMMUNES

OSONS BOUGER !

• À 10h30 et 14h

CONFÉRENCE SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE CHEZ LES SENIORS

Animée par le Docteur Tregaro

• Toute la journée : 10h - 17h

STANDS D'INFORMATION

Animés par des professionnels et bénévoles autour de 3 espaces :

> Transport - Déplacement
> Lien social
> Information - Accès aux droits

ATELIERS

> L'équilibre :
conseils et exercices pour l'améliorer
Par opérateurs CARSAT

> Sécurité routière : «Roulez Jeunesse» :
tester et réactualiser ses connaissances pour continuer à se déplacer en toute sécurité
Par l'Office des Retraités de Brest

> Aménagement du logement :
conseils pour aménager son logement avec l'avancée en âge
Par SOLIHA

> Atelier-découverte de rigologie
Par une animatrice de la commune de Gouesnou

Ce forum est organisé par les communes de Bohars, Brest, Gouesnou, Guilers, Guipavas, Plougastel-Daoulas, Plouzané, Le Relecq-Kerhuon, en partenariat avec la CARSAT, la MSA, l'ENIM, le Conseil Départemental et l'ORB.

PUBLIC : SENIORS ET LEUR ENTOURAGE • GRATUIT

LIEU **Stade Francis Le Blé - Espace Privilège :**
26 route de Quimper
Tramway : station place de Strasbourg
Bus : lignes 8, 11, 14 arrêt stade Francis Le Blé

Possibilité de bénéficier d'un accompagnement pour les personnes ayant des difficultés à se déplacer.

Renseignez-vous auprès du CLIC de Brest :
02 98 33 21 66

Les partenaires présents sur le forum : Conseil Départemental du Finistère, les 8 Centres communaux d'action sociale de la métropole, le CLIC de Brest, les Caisses de retraites (CARSAT, MSA, ENIM), l'ORB, Bibus, la SNCF, le Réseau Pen ar Bed, Don bosco, l'Association Brest à pied à vélo (BAPAV), le réseau Voisin'âge, Rosalie Life, SOLIHA, Siel bleu, Sports pour tous, la Fédération EPGV, le Centre social Agora de Guilers, le Centre social Astérie de Plougastel-Daoulas, Le sémaphore (association EPAL), Wiki Brest, le lycée Fénelon, TV Résidences.

JEUDI 6

▸ PORTES OUVERTES

DÉCOUVERTE DU SÉMAPHORE

• **13h30 - 17h**
Organisées par Le Sémaphore - Association EPAL

Découverte des activités proposées au sémaphore pour les personnes en situation de handicap et des possibilités de bénévolat.

TOUT PUBLIC • GRATUIT

LIEU **Le Sémaphore :** 11 rue d'Ouessant
Tramway : station Place de Strasbourg
Bus : lignes 5 et 12 arrêt Pen ar Creach
lignes 8, 11 ou 14 arrêt Stade Francis Le Blé

▸ CONFÉRENCE

LE VIEUX BREST

• **14h30 - 16h**
Organisée par l'EHPAD Le Lys Blanc

Conférence sur le vieux Brest animée par M. Mallegol (conférencier)

TOUT PUBLIC • GRATUIT

LIEU **EHPAD du Lys Blanc :** 134 rue de Kermaria
Bus : ligne 12 ou 6 arrêt Kermaria

VENDREDI 7

▸ ATELIER

PÂTISSERIE

• **Deux ateliers : 9h - 12h / 14h - 17h**
Organisé par l'ORB

Animé par un pâtissier à la retraite cet atelier propose un partage de savoirs autour de la pâtisserie avec des réalisations culinaires simples à réaliser et économiques.

PUBLIC : SENIORS • GRATUIT

LIEU **Centre social Horizon :** 5 rue Sisley
Tramway : station Europe
Sur inscription : ORB - 02 98 80 30 03

▸ ATELIER

COMBATTRE LA SOLITUDE PAR LA PRÉSENCE D'UN ANIMAL

• **15h** Animé par le Dr Beau

Échange autour du projet «Schweitzer» qui vise à lutter contre l'isolement des personnes âgées ou handicapées par la présence d'un animal particulier : la perruche.

TOUT PUBLIC • GRATUIT

LIEU **Résidence Saint-Marc :** 155 rue de Verdun
Bus : ligne 3 arrêt St Marc
Bâtiment accessible PMR

▸ CINÉ-DÉBAT

MIA MADRE

• **18h** Organisé par le CLIC

Projection du film «Mia Madre» de Nanni Moretti (selection du festival de Cannes en 2015) suivi d'un débat animé par Julie Le Fur, psychologue.

TOUT PUBLIC • ENTRÉE : 3,5 €

LIEU **Cinéma Les Studios :** 136 rue Jean Jaurès
Tramway : station Octroi

SAMEDI 8

▸ EXPOSITION

LES VÉHICULES ANCIENS

• **11h - 17h**
Organisée par la résidence du Ponant

Découvrez les véhicules anciens (le plus ancien datant de 1940). Moment convivial autour d'un café-crêpes en présence d'un groupe de musique et échange avec les propriétaires.

TOUT PUBLIC • GRATUIT

LIEU **Résidence du Ponant :**
26 rue Mathurin Méheut
Tramway : station Vali Hir
Bus : ligne 4 arrêt pôle emploi

DIMANCHE 9

▸ ANIMATION

THÉ DANSANT

• **14h - 17h**
Organisé par MPT du Valy-Hir - Réseau voisin'âge

Découvrez cette nouvelle animation ! Thé dansant suivi d'un goûter partagé. Animation organisée en lien avec le réseau voisin'âge

TOUT PUBLIC • TARIF SELON QUOTIENT FAMILIAL

LIEU **MPT du Valy Hir :** 1 rue des frères Goncourt
Tramway : station Vali-Hir
Bus : ligne 4 arrêt Vali-hir

Possibilité d'accompagnement par le réseau Voisin'âge.

Renseignements : MPT du Valy Hir - 02 98 45 45 17

▸ ANIMATION

CINÉ CAFÉ

• **14h30**
Organisée par MPT de Saint-Pierre - Réseau voisin'âge

Projection de la comédie «12 ans d'âge» de Frédéric Proust avec François Berléand et Patrick Chesnais, suivi d'un moment convivial autour d'un goûter.
Charles et Pierrot sont inséparables. Le jour où Charles part en pré-retraite, c'est le bonheur ! Ils vont pouvoir passer encore plus de temps ensemble. Leur devise est claire : «profiter de la vie et rire de tout».

PUBLIC : SENIORS • ENTRÉE : 2 €

LIEU **MPT de Saint-Pierre :** 23 rue Victor Eusen
Bus : lignes 1, 2, 6 ou 8 arrêt Saint-Pierre

Possibilité d'accompagnement par le réseau Voisin'âge.

Renseignements :
MPT de Saint-Pierre - 02 98 45 10 92
Bâtiment accessible PMR

TOUTE LA SEMAINE

▸ EXPOSITION

BOUGE PAS, J'ARRIVE ! MOBILITÉS SONORES

• Du lundi au vendredi :
9h - 12h30 / 13h30 - 19h
Organisée par MPT de l'Harteloire / Alexia Guignard

Exposition sonore et recueil de photos sur la mobilité des seniors réalisés à partir d'interviews auprès de personnes âgées résidant sur la ville de Brest et les communes de la métropole.

TOUT PUBLIC • GRATUIT

LIEU **MPT de l'Harteloire :**
39 avenue Georges Clemenceau
Tramway : station Liberté
Bus : ligne 4 arrêt Harteloire

L'exposition sera présentée jusqu'au 21 octobre.

▸ EXPOSITION

DE PÉRIL EN CHEFS-D'ŒUVRE

• Lundi : 13h30 - 17h
• Mardi au vendredi: 9h - 12h / 13h30 - 17h
Organisée par l'ORB

Exposition d'œuvres réalisées par les participants et bénévoles de l'atelier d'insertion Roul'âge à partir de matériaux de récupération (appareils électroménagers, vélos, anciennes machines à coudre…)

TOUT PUBLIC • GRATUIT

LIEU **ORB :** 12 - 14 rue Fautras
Tramway: station Siam

PLUS D'INFORMATIONS

CLIC de Brest

02 98 33 21 66
antenne-clic@ccas-brest.fr

www.brest.fr

Découvrez notre guide
Bien vieillir dans nos communes
édition 2016,
disponible sur ***www.brest.fr***

Direction communication - graphisme : www.grinette.com