

**DU 2 AU 8 OCTOBRE**

**Semaine nationale  
des personnes âgées  
et retraitées**

La  
semaine  
bleue

**VIEILLIR ENSEMBLE, UNE CHANCE À CULTIVER !**

# La semaine bleue

La ville de Brest  
et ses partenaires  
sont heureux  
de vous proposer  
un programme  
d'animations riches  
et variées pour cette  
«semaine bleue».  
Le thème de cette  
année « Vieillir  
ensemble, une  
chance à cultiver ! ».  
Une nouvelle  
occasion pour se  
retrouver et partager  
de beaux moments  
de convivialité.

## Ateliers & échanges

### Vieillir en santé



**10h - 16h45**

GRATUIT / SENIORS (+50 ANS)

Découverte du centre de pré-  
vention bien vieillir Agirc Arrco  
et des parcours de prévention à  
travers 3 temps :

- Échanges avec les profession-  
nels du centre (11h30-12h15 /  
16h-16h45)
- Atelier équilibre (10h-11h30)
- Atelier sommeil (14h-16h)

.....  
Possibilité de participer à un ou plusieurs  
temps. Organisés par le Centre de préven-  
tion Bien vieillir

**Inscriptions** 02 98 00 78 98

**Où** Résidence Poul ar bachel  
30, rue Louis Pidoux / **Saint-Marc**

.....



**3** arrêt Poul ar bachel

## Randonnée



### Marche « 3 en 1 »

 **13h30-15h30**  
GRATUIT

Randonnée de 2 heures avec des bâtons « *bungy pump* », bâtons de marche nordique permettant de transformer une simple marche à la portée de tous et toutes, en une séance cardio-respiratoire, renforcement musculaire et atelier équilibre.

.....  
Organisée par le comité départemental Sports pour tous finistère

**Inscriptions** 06 68 48 29 30  
(12 personnes maximum)

**Où** Bois de Keroual / Guilers

.....

 **12 22** arrêt Penfeld

## Animation

INTERGÉNÉRATIONNEL

### Vieillir ensemble, une danse à cultiver !

 **14h30-17h**  
GRATUIT / TOUT PUBLIC

Après-midi autour de la danse avec la réalisation d'un *flash mob* intergénérationnel (debout et assis) et un thé-dansant animé par Pat's Music suivi d'un goûter.

.....  
Action partenariale co-constituée avec des acteurs de Lambézellec

**Renseignements** 02 98 43 36 36

**Où** Salle polyvalente du gymnase de La Brasserie / rue Marguerite Duras / Lambézellec

.....

 **14** arrêt Brasserie



## Exposition

### Peintures abstraites et intuitives



**10h-12h/14h-17h**

GRATUIT / TOUT PUBLIC

Exposition de peintures réalisées par les résidentes et les résidents à partir de la technique du *Pouring*. Le matériel utilisé sera exposé. Possibilité de démonstration.

.....

Organisée par l'Ehpad  
Louise-Le-Roux

**Où** Ehpad Louise-Le-Roux /  
20, rue de Maissin /  
**Quatre-Moulins**

.....

Tram : Station les capucins

## Temps d'échanges

LES SOLUTIONS ALTERNATIVES

### Quel habitat pour les vieux jours ?



**14h-16h30**

GRATUIT / TOUT PUBLIC

Quelles solutions d'hébergement existent pour les seniors en dehors de l'Ehpad et autres résidences (services ou autonomie) : l'habitat inclusif, l'habitat regroupé, l'habitat intergénérationnel, la colocation ? À partir de reportages vidéo, le centre social propose un temps d'échanges sur ces nouvelles formes d'habitat.

.....

Organisé par le Centre social de Bellevue

**Inscriptions** 02 57 52 99 95

**Où** Centre social de Bellevue (salle Outre-mer) / 1, rue Pierre Trépos / **Bellevue**

.....



**1 4 5** arrêt Napoléon III

**12 13** arrêt Le Gorgeu

INTERGÉNÉRATIONNEL

## Animation



### Café tricot aux mille fleurs

 **14h30-17h**

GRATUIT / TOUT PUBLIC

Partagez un moment convivial et intergénérationnel à travers la découverte du tricot et du crochet avec la réalisation de fleurs.

Organisée par la Résidence Manon

**Où** Résidence Manon / 134, rue Kermaria / **Lambézellec**

.....



**15** arrêt Kermaria

## Animation

INTERGÉNÉRATIONNEL

### S'amuser à tous les âges

 **15h-17h30**

GRATUIT / TOUT PUBLIC

Après-midi jeux de société intergénérationnel avec des jeux anciens et nouveaux suivi d'un moment convivial autour d'un goûter partagé (tout le monde peut apporter un gâteau).

Organisée par la Résidence seniors Espace et vie

**Où** Résidence seniors Espace et vie  
75, rue de Lanroze / **Lambézellec**

.....



**2** arrêt Place des FFI

**4** arrêt Dunant

**14** arrêt Rostand

**MERC. 4**



## Spectacle

### La guinguette du siècle



**À partir de 14h30**

GRATUIT / TOUT PUBLIC

*La Guinguette du siècle* est un spectacle créé à partir de rencontres entre artistes et personnes âgées. Chaque artiste a eu carte blanche pour écrire à partir de ces rencontres un numéro formant un spectacle joyeux et poétique qui sera accompagné d'un goûter avec pâtisseries sur-mesure et d'un bal karaoké.

.....  
Du Théâtre du grain

Organisé par Le Quartz et la ville de Brest

**Inscriptions** 02 98 00 80 80

**Où** Centre social de Keredern

4, rue André Message / **Lambézellec**

.....



**3**

**4**

arrêt Grety

## Conférence

### Le regard de la vieillesse depuis 70 ans, à travers la culture populaire



**14h45**

GRATUIT / TOUT PUBLIC

Conférence-débat animée par l'historien Frédéric Mallegol sur le regard porté sur la vieillesse à travers la culture populaire depuis les années 50, suivie d'un moment convivial autour d'un goûter partagé.

.....  
Organisée par la Résidence Domitys  
Les Houblons

**Inscriptions** 02 21 10 11 00

**Où** Résidence Domitys Les Houblons /  
22, rue de Bohars / **Lambézellec**

.....



**2**

**14**

arrêt Place des FFI

## Exposition

### Peintures abstraites et intuitives

 **10h-12h/14h-17h**  
GRATUIT / TOUT PUBLIC

Exposition de peintures réalisées par les résidentes et les résidents à partir de la technique du *Pouring*. Le matériel utilisé sera exposé et il sera possible de faire des démonstrations.

Organisée par l'Ehpad Kerlévenez

**Où** Ehpad Kerlévenez /  
4, rue de Champagne / **Bellevue**

.....

 **12 13** arrêt Le Gorgeu

## Animation



### Culture geek

 **14h-16h30**  
GRATUIT / SENIORS

Après-midi convivial autour de la découverte de la pratique du *e-sport* (jeux vidéo) avec des jeux autour du bowling (Switch) ou d'anciens jeux vidéo.

Organisée par le Centre social de Bellevue

**Inscriptions** 02 57 52 99 95

**Où** Centre social de Bellevue /  
1, rue Pierre Trépos / **Bellevue**

.....

 **1 4 5** arrêt Napoléon III  
**12 13** arrêt Le Gorgeu

## Animation

### Après-midi en chanson

 **14h-16h**  
GRATUIT

Animation chant à partir d'un récital de chansons, suivie d'un moment convivial autour d'un goûter.

Organisée par l'activité chant du Foyer laïque de Saint-Marc

Où Foyer laïque de Saint-Marc / 12, rue du D<sup>r</sup> Floch / **Saint-Marc**

.....



**3** arrêt Kerisbian

**17** **19** arrêt Floch

## Atelier découverte

### Les ribines culturelles de la rive droite

 **14h30- 18h**  
GRATUIT / TOUT PUBLIC

Ce parcours culturel et d'information vise à informer les seniors sur les dispositifs et actions existantes sur le quartier. Il démarrera par un café d'accueil en présence de M. Cabon (retraité de l'Arsenal et auteur du livre *Ya skiff, abécédaire du parler de l'Arsenal*) à la résidence du Ponant, suivi d'un mini forum et ateliers à la résidence Avel avec la participation de nombreux partenaires (Défi santé nutrition, services d'aide à domicile, réseau voisin'âge...). L'atelier sera suivi d'un goûter avec un vélo à smoothies.

Action partenarial co-constituée avec des acteurs de Saint-Pierre et des Quatre-Moulines

Inscriptions 06 78 14 58 65

Où Accueil à la résidence du Ponant / 26, rue Mathurin Méheut / **Quatre-Moulines**

.....

**Tram** : Station Vali-Hir

**Bus** : Ligne 4 arrêt Vali-Hir





# Congrès du GCSMS Comète Bretagne #2

Ensemble, cassons les codes. La transformation est possible !  
120 exposants et 16 conférences autour de 6 thèmes.

Comète Bretagne / à destination du personnel du domaine sanitaire et médico-social  
30 € / Ateliers des capucins - 25, rue de Pontaniou / contact@gcsms-cometebretagne.fr

## Animation

INTERGÉNÉRATIONNEL

### Fest Deiz



**14h30- 16h**

GRATUIT / TOUT PUBLIC

Animé par le groupe *Avel Dorn* qui proposera des chants, de la musique et danse bretonne avec la participation d'établissements scolaires du quartier.

Organisée par la Résidence de l'Adoration

**Inscriptions** 02 98 44 33 27

**Où** Résidence de l'Adoration  
180, rue Gaby Carval / **Lambézellec**

.....



**2**

**14**

arrêt Chapalain

## Ateliers

INTERGÉNÉRATIONNEL

### Raconte-moi une histoire



**15h-17h**

GRATUIT / TOUT PUBLIC

À vous de jouer ! Ateliers Intergénérationnels sur le thème du partage de souvenirs et de tranches de vie à travers des jeux : *Découverte du Finistère* et *Les Bretonnismes*. Complétés par un atelier massage de mains.

.....  
Action partenariale co-constituée avec des acteurs de L'Europe, de Saint-Marc et du Centre-ville

**Inscriptions** 02 98 80 30 03

**Où** Résidence Les Jardins d'Avalons  
17, rue de Ker Héol / **Europe**

.....

Tram : Ligne 1  
arrêt Menez-Paul

# VENDREDI 6



## Spectacle

### La guinguette du siècle



**À partir de 14h30**

GRATUIT / TOUT PUBLIC

Spectacle créé à partir de rencontres entre artistes et personnes âgées. Chaque artiste a eu carte blanche pour écrire à partir de ces rencontres un numéro formant un spectacle joyeux et poétique qui sera accompagné d'un goûter avec pâtisseries sur-mesure et d'un bal karaoké.

.....  
Du Théâtre du grain

Organisé par Le Quartz et la ville de Brest

**Inscriptions** 02 98 00 80 80

**Où** Résidence de Poul ar Bachet  
30, rue Louis Pidoux / Saint-Marc

.....



**3** arrêt Poul ar bachet

## Atelier

### Café de l'autonomie



**14h-17h**

GRATUIT / TOUT PUBLIC

Animé par une ergothérapeute, l'atelier (d'une durée de 3h) vise à donner des astuces et conseils pour un logement pratique et confortable avec une présentation d'équipements et d'accessoires innovants et des aides financières existantes pour adapter son logement avec l'avancée en âge. L'atelier sera suivi d'un moment convivial autour d'un café.

.....  
Organisé par Soliha

**Inscriptions** 06 46 08 98 54

**Où** ORB / 8, rue des Onze Martyrs  
Centre-ville

.....

**Tram** : station Jaurès ou Liberté

**Bus** : arrêt Liberté

# Café seniors

## Pas de retraite pour la fourchette

 **14h- 15h30**  
GRATUIT / TOUT PUBLIC

Bien manger au quotidien en alliant plaisir et santé seront les thèmes abordés par une diététicienne de l'association Défi santé nutrition lors de ce café seniors. Des ateliers cuisine seront proposés par la suite aux personnes itnères-sées.

.....  
Organisé par Défi santé nutrition en partenariat avec l'ORB et l'Ehpad de l'Adoration

**Inscriptions** 02 98 80 30 03  
(20 places disponibles)

**Où** Résidence de l'Adoration  
180, Rue Gaby Carval  
Lambézellec

.....  
 **2** arrêt Chapalain

# SAMEDI 7

## Atelier

INTERGÉNÉRATION

## Les petits et grands artistes en herbe cultivent la terre !

 **À partir de 14h30**  
GRATUIT / TOUT PUBLIC

Atelier intergénérationnel autour de la nature et la culture de la terre avec la création d'une œuvre artistique et de plantations. Atelier ouvert aux enfants et seniors (création de binômes)

.....  
Organisé par la Résidence Domitys Les Houblons

**Inscriptions** 02 21 10 11 00

**Où** Résidence Domitys Les Houblons /  
22, Rue de Bohars / **Lambézellec**

.....  
 **2** **14** arrêt place des FFI

# La semaine bleue

D'autres actions sont proposées dans certaines communes de Brest métropole. Renseignement auprès des CCAS des communes concernées.



Direction de la communication / Brest, ville et métropole\_0923



*Mona Lisa*  
MOBILISATION NATIONALE CONTRE L'ISOLEMENT DES AGES

CLIC de Brest / 02 98 33 21 66  
antenne-clic@ccas-brest.fr

**Brest.fr**