

# LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET PERSONNES ÂGÉES

À BREST

POUR UNE SOCIÉTÉ  
RESPECTUEUSE DE LA PLANÈTE :

ENSEMBLE AGISSONS



du 8 au 14 octobre 2018

ATELIERS • ANIMATIONS • CONFÉRENCES • PORTES OUVERTES • EXPOSITIONS



TOUTES LES INFOS SUR [BREST.FR](http://BREST.FR)



# LUNDI 8 OCTOBRE

## ► ATELIER CENTRE-VILLE

RÉSIDENCE DE L'OCTROI : 5 rue Sébastopol  
GRATUIT • OUVERT À TOUS ET TOUTES  
DE 10H30 À 11H30

### DÉCOUVERTE DE LA MÉDITATION

Organisé par l'association Re-sentir.

À partir de méditations guidées et de temps d'échanges, cet atelier propose d'explorer la méditation de pleine conscience pour découvrir ses ressources pour mieux gérer le stress, les émotions et retrouver le plaisir de s'arrêter, le temps d'un moment.

Bus : ligne 3 - arrêt Octroi  
Tramway : station Octroi



## ► CAFÉ- DISCUT' BELLEVUE

RÉSIDENCE DE KERLEVEZ  
4 rue de Champagne

GRATUIT • OUVERT À TOUS ET TOUTES  
DE 14H30 À 16H30

### LES CONSEILS DE VIE SOCIALE

Organisé par l'association Bien vieillir ensemble.

Temps d'informations et d'échanges sur le rôle et le fonctionnement des conseils de vie sociale au sein des résidences de personnes âgées.

Bus : ligne 10 - arrêt le Gorgeu



## ► ATELIER CENTRE-VILLE

OFFICE DES RETRAITÉS DE BREST :  
12-14 rue Fautras

GRATUIT • OUVERT À TOUS ET TOUTES  
À 14H

### CODE DE LA ROUTE

Organisé par l'office des retraités de Brest.

Dans un cadre convivial, cet atelier propose de tester ses connaissances sur le code de la route à partir d'un quizz.

Tramway : station Siam



## ► ANIMATION CENTRE-VILLE

14H : place de la Liberté  
OU 14H30 : ligne A - station Porte de Plouzané

GRATUIT • OUVERT À TOUS ET TOUTES  
DE 14H30 À 16H

### À LA DÉCOUVERTE DU TRAMWAY

Organisé par l'association Vivre la ville.

Visite guidée du centre d'exploitation et de maintenance du tramway (Porte de Plouzané), du poste de commande et retour sur l'ancien réseau de tramway.

Sur inscription : 06 66 66 57 83



Les médiateur.rice.s de vivre la ville peuvent accompagner des personnes ayant des difficultés de mobilité.



Accès PMR



Boucle magnétique

# MARDI 9 OCTOBRE

## ► ATELIER BELLEVUE

MAISON DE QUARTIER DE BELLEVUE :  
1 rue du Quercy

OUVERT À TOUS ET TOUTES  
10H-12H ET 14H-16H

### FABRICATION DE PRODUITS MÉNAGERS NATURELS

Organisé par la maison de quartier de Bellevue.

Atelier pour apprendre à fabriquer ses produits d'entretien ménagers écologiques et économiques. Chaque participant.e repart avec ses produits réalisés.

Bus : lignes 3 et 5 - arrêt Tarente



Coût : 3€ par participant.e

Sur inscription : 02 98 03 37 37

## ► ANIMATION SAINT-PIERRE

RÉSIDENCE DU PONANT :  
26 rue Mathurin Méheut

GRATUIT • OUVERT À TOUS ET TOUTES  
14H30-16H30

### « 0 DÉCHETS, 0 GASPILLAGE, AU PONANT AUSSI ON S'ENGAGE » !

Organisé par la résidence du Ponant.

Temps d'échanges autour de plusieurs stands et ateliers sur les déchets : le tri sélectif, le compostage, le recyclage d'objets, la lutte contre le gaspillage alimentaire...

Bus : ligne 4 - arrêt Tallinn



Tramway : station Vali-Hir

## ► ATELIER CENTRE-VILLE

ARCHIPEL AIDES ET SOINS À DOMICILE :  
181 rue Jean Jaurès

GRATUIT • OUVERT À TOUS ET TOUTES  
14H30-16H30

### SENIORS CONNECTÉS ET MOBILES !

Organisé par Archipel aides et soins à domicile / plateforme mobilité du pays de Brest.

Atelier d'initiation à l'usage d'Internet par le biais d'une tablette tactile avec un temps d'information pour apprendre à préparer un trajet via Internet.

Bus : ligne 3 - arrêt Octroi  
Tramway : station Pilier rouge



Sur inscription : 02 98 46 51 55

## ► TABLE RONDE BELLEVUE

BIBLIOTHÈQUE UNIVERSITAIRE DU BOUGUEN :  
10 avenue du Gorgeu

GRATUIT • OUVERT À TOUS ET TOUTES  
DE 18H À 20H

### VIEILLESSES ET DÉPENDANCES : ENTRE LE CHEZ-SOI ET L'INSTITUTION, QUELLES ALTERNATIVES ?

Organisé par l'Université de Bretagne Occidentale, bibliothèque universitaire.

Quelles sont les multiples situations et articulations possibles entre le maintien à domicile des personnes âgées et leur accueil en institution ? Avec la participation d'un gériatre-psychiatre, d'une sociologue et d'une juriste.

Bus : lignes 1, 2, 5, 6, 9 et 10  
arrêt Bouguen et Kermenguy



# MERCREDI 10 OCTOBRE

## ► ANIMATION / PORTES OUVERTES

### SAINT-MARC

LE SÉMAPHORE : 11 rue d'Ouessant

GRATUIT • OUVERT À TOUS ET TOUTES  
DE 14H À 16H

### ENTRAÏDE, JARDINAGE ET RECYCLAGE

Organisé par EPAL Le Sémaphore / Vert le Jardin.

Après-midi autour de plusieurs ateliers : fabrication de jardinières dans des anciennes chaussures, présentation de l'action « 1 jardin pour 2 », découverte de la friperie du Sémaphore...

Bus : lignes 8,11 ou 14  
arrêt stade Francis Le Blé  
Tramway : station Place de Strasbourg



## ► ANIMATION SAINT-MARC

MAISON POUR TOUS DU GUELMEUR :  
34 rue Montcalm

GRATUIT • OUVERT À TOUS ET TOUTES  
DE 14H30 À 17H

### D'UNE ÎLE À L'AUTRE : JEUX DE SOCIÉTÉ INTERGÉNÉRATIONNELS

Organisé par la maison pour tous du Guelmeur.

Après-midi jeux de société intergénérationnels autour de jeux créés par des spécialistes de la nature et des enfants du quartier.

Bus : ligne 5 - arrêt Guelmeur  
ligne 3 - arrêt D'Estrées



Possibilité d'être accompagné par le réseau  
Voisin'âge (contact avant mardi 9 octobre 12h) :  
02 98 44 71 85

## ► CONFÉRENCE BELLEVUE

RÉSIDENTIE KERDIGEMER : 19 avenue Tarente

GRATUIT • OUVERT À TOUS ET TOUTES  
À 15H

### LA BICYCLETTE, USAGES D'HIER ET D'AUJOURD'HUI

Organisé par la résidence Kerdigemer.

Conférence animée par Dominique Le Roux sur l'usage du vélo en Bretagne de 1936 à nos jours, avec la participation de l'association BAPAV (Brest À Pied et À Vélo). Conférence suivie d'un goûter salé.

Bus : lignes 3 et 5 - arrêt Tarente  
lignes 20 et 23 - arrêt Le Gorgeu



## ► CONFÉRENCE LAMBÉZELLEC

RÉSIDENTIE MER IROISE  
12 rue Jean Bon Saint-André

GRATUIT • OUVERT À TOUS ET TOUTES  
À 15H

### L'ÉCOLOGIE EN CHANSONS

Organisé par la résidence Mer Iroise.

Conférence animée par Frédéric Mallegol, universitaire et historien, ponctuée d'intermèdes musicaux.

Bus : ligne 7 - arrêt Blum



# JEUDI 11 OCTOBRE

## ► ATELIER BELLEVUE

MÉDIATHÈQUE DE BELLEVUE : Place Napoléon III  
(au 1<sup>er</sup> étage du centre commercial)

GRATUIT • OUVERT À TOUS ET TOUTES  
DE 14H À 16H

### BREST EN IMAGE : UN PUZZLE À RÉINVENTER

Organisé par la médiathèque de Bellevue.

À travers un outil multimédia ludique et collaboratif, découverte du Brest d'antan et initiation au montage audiovisuel.

Bus : lignes 1, 5, 6, 9 - arrêt Patinoire  
Ligne 10 - arrêt Le Gorgeu



Sur inscription auprès de la médiathèque :  
02 98 00 89 30

## ► ATELIER LAMBÉZELLEC

RÉSIDENTIE MER IROISE  
12 rue Jean Bon Saint-André

GRATUIT • OUVERT À TOUS ET TOUTES • À 15H

### DÉCOUVERTE DES PLANTES THÉRAPEUTIQUES

Organisé par la résidence Mer Iroise.

Temps d'informations et d'échanges sur les plantes thérapeutiques animé par la D<sup>r</sup> Françoise Montel.

Bus : ligne 7 arrêt Blum



Nombre de place limité - Sur inscription auprès  
de la résidence : 02 98 03 96 00

## ► EXPOSITION LAMBÉZELLEC

EHPAD LE LYS BLANC :  
134 rue de Kermaria

GRATUIT • OUVERT  
À TOUS ET TOUTES  
DE 15H À 17H30

### RIEN NE SE PERD, TOUT SE TRANSFORME

Organisé par l'EHPAD Le Lys Blanc.

Exposition de créations en matériaux recyclés et de recettes anti-gaspillage réalisées par les résident.e.s de l'EHPAD. L'exposition sera visible durant plusieurs semaines après la semaine bleue.

Bus : ligne 12 - arrêt Kermaria



## ► CAFÉ DISCUT' LAMBÉZELLEC

MAISON DE QUARTIER DE LAMBÉZELLEC :  
30 rue de Coëtlogon

GRATUIT • OUVERT À TOUS ET TOUTES • DE 14H À 17H

### CAFÉ DE L'AUTONOMIE : PARLONS-EN !

Organisé par SOLIHA Finistère.

Astuces, conseils, accessoires innovants pour un logement pratique et confortable avec l'avancée en âge. Animé par une ergothérapeute et un expert de l'habitat.

Bus : lignes 3, 5, 6, 7 - arrêt Chapalain



Renseignements et inscriptions  
auprès de SOLIHA : 07 82 36 98 84

## ► TEMPS D'ÉCHANGES SAINT-MARC

RÉSIDENTIE AUTONOMIE DE POULAR BACHET :  
30 rue Louis Pidoux

GRATUIT • OUVERT À TOUS ET TOUTES  
DE 15H À 16H30

### JEUDI DES SENIORS : « GASPILLER, EST-CE BIEN RAISONNABLE » ?

Organisé par la résidence autonomie de Poul ar Bachet.

Temps d'échanges sur le gaspillage alimentaire, le tri des déchets... Animé par une professionnelle du service animation qualité du tri et prévention de Brest métropole.

Bus : ligne 3 - arrêt Poul ar Bachet



Accès PMR



Boucle magnétique

# VENDREDI 12 OCTOBRE

## ► PORTES OUVERTES ET TABLES RONDES

### BELLEVUE

RÉSIDENCE KERLEVENEZ : 4 rue de Champagne

GRATUIT  
OUVERT À TOUS ET TOUTES

### COMMENT ACCOMPAGNER SON PARENT EN RÉSIDENCE ?

Organisé par l'EHPAD Kerlevenez.

Journée de découverte et d'information à la résidence de Kerlevenez :  
**Matin, de 9h30 à 11h30 - Portes ouvertes :**  
Découverte du lieu, des métiers et des animations.

Après-midi :

14h30 - 16h : la nutrition

14h30- 16h : l'approche non médicamenteuse

16h - 17h30 : le lien avec les familles  
Temps d'échanges entre professionnel.le.s et familles autour de ces 3 thèmes.

Bus : ligne 10 - arrêt Le Gorgeu



Sur inscription auprès de la résidence :  
02 98 03 13 54

## ► CONFÉRENCE EUROPE

RÉSIDENCE LES JARDINS D'AVALLON :  
17 rue Ker-Héol

GRATUIT • OUVERT À TOUS ET TOUTES  
DE 15H30 À 16H30

### LE NOUVEAU BREST EN CHANSON

Organisé par la résidence les jardins d'Avallon.

Conférence sur l'après-guerre mise en chanson par M. Malléogol.

Tramway : station Menez Paul



## ► ATELIER EUROPE

CENTRE SOCIAL DE PEN-AR-CREAC'H :  
13 rue du Professeur Chrétien

GRATUIT • OUVERT À TOUS ET TOUTES  
DE 15H À 16H

### GYM PILATE

Organisé par l'office des retraités de Brest.

Séance de découverte de la gym pilate.

Bus : ligne 12 - arrêt Braille



Tramway : ligne A - arrêt Menez Paul

Sur inscription auprès de l'ORB :  
02 98 80 30 03



## ► CONFÉRENCE LAMBÉZELLEC

MÉDIATHÈQUE DE LAMBÉZELLEC :  
8 Rue Pierre Corre

GRATUIT • OUVERT À TOUS ET TOUTES  
À 18H30

### LA SOLIDARITÉ FAMILIALE

Organisé par la médiathèque de Lambézellec.

Quelle est la place et le rôle des personnes âgées dans la cellule familiale d'aujourd'hui ? Conférence animée par le service Parent'âge.

Bus : lignes 3 et 5 - arrêt Place de Bretagne



ligne 7 - arrêt Place des FFI

Sur inscription auprès de la médiathèque :  
02 98 00 89 40  
mediatheque.lambezellec@mairie-brest.fr

# SAMEDI 13 OCTOBRE

## ► JOURNÉE D'ÉTUDE CENTRE VILLE

PÔLE SANTÉ : 16 rue Alexandre Ribot

GRATUIT • 55-70 ANS RÉSIDENT.E.S EN FINISTÈRE  
DE 10H À 16H30

### PARCOURS DE VIE(S) ET PRÉVENTION SANTÉ

Organisé par Rosalie-life.

Vous avez entre 55 et 70 ans et vous résidez dans le Finistère ? Venez participer le temps d'une journée d'étude conviviale, devenez grand.e témoin, en partageant vos expériences de vie et vos idées pour vivre et vieillir en meilleure santé !

Bus : lignes 1, 3, 7, 8 - arrêt Malakoff  
ou Kerigonan



Tramway : station Saint-Martin

Sur inscription :  
02 98 42 07 69 ou contact@rosalie-life.com  
Repas offert - Données protégées

## ► ATELIER QUATRE MOULINS

MÉDIATHÈQUE FRANÇOIS MITTERRAND -  
LES CAPUCINS : 25 rue de Pontaniou

GRATUIT • OUVERT À TOUS ET TOUTES  
DE 10H À 12H

### ATELIER INFORMATIQUE

Organisé par la médiathèque  
François Mitterrand - Les Capucins.

Atelier informatique pour débutant.e.s  
pour découvrir le logiciel de traitement  
de texte Word.

Bus : ligne 4 - arrêt les Capucins



Tramway : station les Capucins

Téléphonique : stations Jean Moulin et Ateliers

Sur inscription auprès de la médiathèque :  
02 98 00 87 50

## ► ANIMATION SAINT-PIERRE

MAISON POUR TOUS DE SAINT-PIERRE :  
25 rue Victor Eusen

GRATUIT • OUVERT À TOUS ET TOUTES  
DE 14H À 17H

### BOURSE AUX PLANTES

Organisé par la maison pour tous de Saint-Pierre.

Moment d'échanges autour du jardinage,  
échange de plants, de conseils.

Bus : ligne 1 - arrêt Saint-Pierre



## ► ANIMATION QUATRE MOULINS

RÉSIDENCE LE PETIT JARDIN :  
268 rue Anatole France

GRATUIT • OUVERT À TOUS ET TOUTES  
DE 15H À 17H

### THÉ DANSANT

Organisé par la résidence seniors Le Petit jardin.

Le groupe «Clara et le chic type» composé  
d'un accordéoniste et d'une chanteuse anime  
ce thé dansant dans une ambiance festive.

Bus : ligne 1 - arrêt Maissin  
ligne 17 - arrêt Le Moigne



Tramway : station Mac Orlan

Sur inscription auprès de la résidence :  
02 98 14 78 00



# DIMANCHE 14

# TOUTE LA SEMAINE

## ► ANIMATION SAINT-PIERRE

MAISON POUR TOUS DE SAINT-PIERRE :  
25 rue Victor Eusen

OUVERT À TOUS ET TOUTES  
À 14H30

## CINÉ-CAFÉ

Organisé par la maison pour tous de Saint-Pierre.

Projection d'un film en lien avec le thème de la semaine «Pour une société plus respectueuse de la planète, ensemble agissons», suivi d'un goûter partagé. Renseignements auprès de la maison pour tous : 02 98 45 10 92.

Bus : ligne 1 - arrêt Saint-Pierre



Participation de 2€ pour le goûter  
Possibilité d'être accompagné par le réseau

## ► EXPOSITION SAINT-PIERRE

MAISON POUR TOUS DE SAINT-PIERRE :  
25 rue Victor Eusen

GRATUIT • OUVERT À TOUS ET TOUTES  
DU LUNDI AU VENDREDI : DE 9H À 20H  
LE SAMEDI : DE 9H À 17H

## DE PÉRIL EN CHEFS-D'ŒUVRE

Organisé par la maison pour tous de Saint-Pierre et l'office des retraités de Brest.

Nouvelle édition de l'exposition «De péril en chefs-d'œuvre» réalisée par les participant.e.s et bénévoles de l'atelier d'insertion «Roul'âge», à partir de matériaux de récupération (appareils électroménagers, vélos, anciennes machines à coudre...).

Bus : ligne 1 - arrêt Saint-Pierre



L'exposition est visible jusqu'au 19 octobre.

## PLUS D'INFORMATIONS

**CLIC de Brest**

02 98 33 21 66

antenne-clic@ccas-brest.fr

**brest.fr**

02 98 00 80 80

