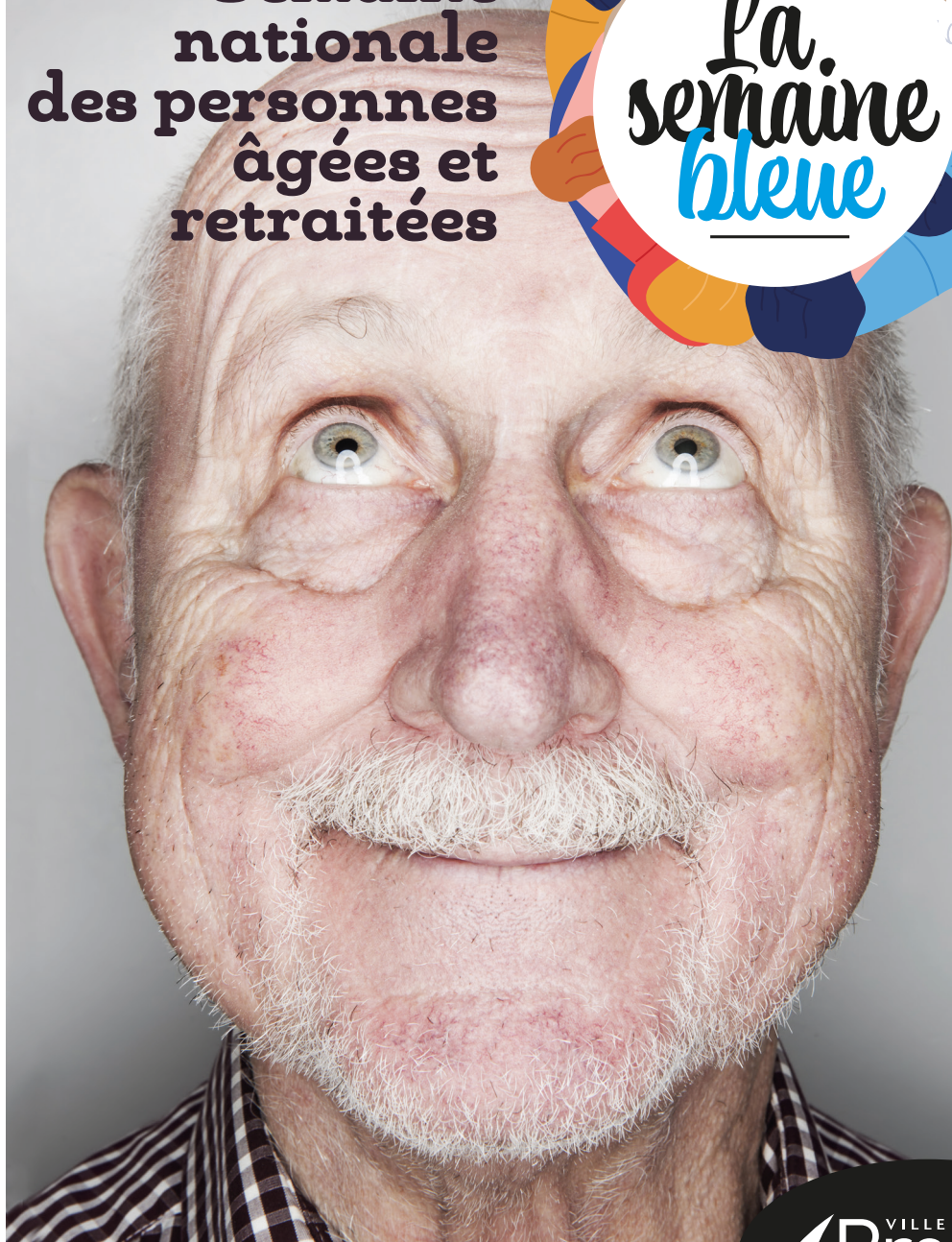


DU 4 AU 10 OCTOBRE

**Semaine
nationale
des personnes
âgées et
retraitées**



programme sur **Brest.fr**

VILLE DE
Brest

La ville de Brest
et ses partenaires sont heureux
de vous proposer un programme d'animations
riches et variées pour cette «semaine bleue»
qui met l'accent cette année sur le lien social
et le vivre ensemble. Une belle occasion
pour se retrouver et partager de beaux
moments de convivialité.

Programme réalisé
dans le cadre des mesures
sanitaires en vigueur et
susceptible d'être modifié,
mis à jour sur Brest.fr

LUNDI 4

Partager un toit et une présence



13h30-16h30

GRATUIT / TOUT PUBLIC

Découverte

Présentation et échanges sur le dispositif *Tiss'âges*.

- **Objectif de *Tiss'âges*** : faire cohabiter les générations. Le principe est simple, un senior met à la disposition d'un jeune adulte une chambre, avec accès salle de bain et cuisine. Les personnes âgées y trouvent une réponse à l'isolement, de la

convivialité et de l'entraide. Les jeunes travailleurs ou étudiants s'engagent, à partager des repas ou des moments de loisirs, à effectuer occasionnellement des courses...

Organisé par l'Association Ailes (dispositif *tiss'âge*)

Où Office des retraités de Brest
8, rue des 11 Martyrs / Centre-ville

Bus : arrêt Liberté
Tram : station Jaurès ou Liberté

MARDI 5

Aidants

accompagner sans s'épuiser

Une journée organisée dans le cadre de la troisième édition du forum *Bien vieillir dans nos communes*.

Pour s'informer et échanger sur les dispositifs d'aide et de soutien mis en place pour les personnes qui accompagnent un proche au quotidien.

Au programme :
des ateliers de sophrologie, des conférences, des témoignages et des échanges, des stands d'information (droits, structures, dispositifs de répit, prendre du temps pour soi), un espace de convivialité...



Forum

Bien vieillir dans nos communes



10h - 17h

GRATUIT / TOUT PUBLIC

[Inscription conseillée](#)
[Conférences sur inscriptions](#)

au 02 98 00 80 80

Où Les Capucins / Place des machines et auditorium de la médiathèque

Bus ligne : arrêt Les Capucins

Tram : station Les Capucins

Téléphérique : station Jean-Moulin / station Atelier

Organisé par les communes de la métropole brestoise

MARDI 5

Prévention
santé

TOUS NIVEAUX

Gym

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

Séances découverte
de gym pour tous les niveaux :
gym tonique, gym douce
et gym équilibre.

.....
Organisée par la résidence
Les houblons / Domitys

Inscriptions 02 21 10 11 00

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

.....

 **14** arrêt Brasserie



Gare aux arnaques

À partir de 14h
GRATUIT / TOUT PUBLIC

Atelier d'échanges à partir de
supports ludiques pour évoquer
les différents types d'arnaques
(par téléphone, sur internet,
démarchage à domicile...).

Comment mieux les repérer
et les éviter ?

.....
Organisé par UFC Que choisir

Où Locaux UFC Que choisir
Maison des associations
de la ville de Brest
6, Rue Pen Ar Créac'h / **Europe**

Tram : station Menez-Paul

Échanges et goûter

Choisir mes loisirs



15h30 - 17h

GRATUIT / TOUT PUBLIC

Temps d'échanges et de partage autour des pratiques de loisirs, du lien social et du sport santé pour des séniors suivi d'un goûter.

Organisé par le foyer laïque de Saint-Marc

Où Foyer laïque de Saint-Marc
12, rue du Dr Floch / **Saint-Marc**



17

19

arrêt Route de Quimper

Concert digital

L'opéra comme thérapie



À partir de 16h

GRATUIT / TOUT PUBLIC

Retransmission en exclusivité d'un concert d'opéra par de jeunes artistes lyriques professionnels suivi d'un échange avec les équipes de la résidence formées à l'approche *Music'O seniors*.

Organisé par la résidence Mer Iroise

Inscriptions 02 98 03 96 00

Où Résidence Mer Iroise / 12, rue Jean Bon
Saint-André / **Lambézellec**



2

arrêt Blum

INTERGÉNÉRATION

Jeux et goûter

- Possibilité d'un accompagnement en minibus avec le réseau Voisin'âge (sur demande).

Tu joues ? On joue ?

 **14h30 - 17h**
GRATUIT

Après-midi jeux de société avec des enfants de l'accueil de loisirs suivi d'un goûter.

Organisée par le réseau Voisin'âge et la Maison pour tous du Guelmeur

Inscriptions 02 98 44 71 85

Où Maison pour tous du Guelmeur
34, rue Montcalm / **Saint-Marc**

.....



16 arrêt Guelmeur Église
3 arrêt d'Estrées

Conférence

Le vieillessement en France à travers la culture populaire

 **16h30 - 18h**
GRATUIT / TOUT PUBLIC

Conférence animée par Frédéric Mallegol, enseignant en histoire-géographie, sur la perception de la vieillesse depuis un siècle à travers la culture populaire (chanson, cinéma, publicité...) qui place au centre de la réflexion l'isolement des personnes âgées.

Organisée par la résidence Les Houblons / Domitys

Inscriptions 02 21 10 11 00

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

.....



14 arrêt Brasserie

JEUDI 7

Balade en ville

POUR LES SENIORS

Balade découverte en vélo tripporteur

10h - 12h / 14h - 16h

GRATUIT

Promenade en vélo triporteur
pour découvrir ou redécouvrir
la ville « les cheveux au vent ».

Organisée par Brest à pied à vélo

[Inscriptions](#) 09 81 62 70 20

[Où](#) Centre-ville

.....

Bus : arrêt Liberté

Tram : station Liberté

• *Rendez-vous Place de la Liberté*

POUR LES SENIORS

Retrouver le plaisir de vivre ensemble



14h - 16h

TEMPS D'ÉCHANGES

GRATUIT

Temps d'échanges animé par une
psychologue sur les impacts de la
crise sanitaire sur la vie quotidienne.
Thème du jour : comment avoir envie
de refaire le premier pas vers une
activité ou pour retrouver ses amis ?

Organisé par l'Office des retraités de Brest

[Inscriptions](#) 02 98 80 30 03

[Où](#) Office des retraités de Brest

8, rue des 11 Martyrs / Centre-ville

.....

Bus : arrêt Liberté

Tram : station Jaurès ou Liberté

JEUDI 7

INTERGÉNÉRATION

Ateliers
et goûter

Atelier
crêpes et
repas

Partage et transmission

 **15h - 16h30**
GRATUIT / TOUT PUBLIC

Animation intergénérationnelle autour de plusieurs ateliers : lecture, chants, dessins, motricité... suivi d'un goûter.

Organisée par la résidence
Les Houblons / Domitys

Inscriptions 02 21 10 11 00

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

.....

 **14** arrêt Brasserie

Crêpes en partage

 **Ateliers** GRATUITS
• 14h30 - 15h30
• 15h45 - 16h45
• 17h - 18 h

 **Repas** 5€
• 19h - 21h

Atelier de partage et transmission pour apprendre à tourner des crêpes sur billig suivi d'un repas confectionné à partir de produits locaux et réalisés lors de l'atelier. *Possibilité de s'inscrire uniquement pour les ateliers ou pour le repas.*

Organisé par les associations La cabane des liens et Ailes

Inscriptions par mail avant le 1^{er} octobre
ctlacabanesdesliens@gmail.com

Où Foyer de jeunes travailleurs Aile
5, rue Sébastopol / Saint-Marc

.....

Tram : station Octroi



Gare aux arnaques

À partir de 14h

GRATUIT / TOUT PUBLIC

Atelier d'échanges à partir de supports ludiques pour évoquer les différents types d'arnaques (par téléphone, sur internet, démarchage à domicile...). Comment mieux les repérer et les éviter ?

Organisé par UFC Que choisir

Où Locaux UFC Que choisir / Maison des associations de la ville de Brest
6, Rue Pen Ar Créac'h / **Europe**

Tram : station Menez-Paul

Goûter



14h - 17h

GRATUIT / TOUT PUBLIC

Temps de convivialité et d'échanges avec les bénévoles de l'association autour d'un goûter.

Organisé par l'association
Le sourire des aînés de Saint-Pierre

Inscriptions 02 98 05 30 27
06 84 59 91 86

Où Maison pour tous de Saint-Pierre
25, rue Victor Eusen / **Saint-Pierre**



2 arrêt Saint-Pierre

10 arrêt Saint-Pierre

Ciné-débat

Quand les parents vieillissent



18h - 20h30

GRATUIT / TOUT PUBLIC

Où Cinéma Les Studios / **Centre-ville**

- *Nombre de places limité*

Bus ligne 3 : arrêt Liberté

Tram : station Octroi

Organisé par l'association Parentel
et le service Parent'âge

Diffusion du film *The Father* suivi d'un temps de discussion animé par des psychologues de l'association. *The Father* raconte la trajectoire intérieure d'un homme de 81 ans dont la réalité se brise peu à peu sous nos yeux. Mais c'est aussi l'histoire de sa fille, qui tente de l'accompagner dans un labyrinthe de questions sans réponses.

Conférence débat

Atelier cuisine

Bara soubenn

 **9h30 - 12h30**
COÛT : 3€

Un moment convivial autour
de la confection d'une soupe
et de la fabrication du pain.

Organisé par l'accueil de jour
de Poul-Ar-Bachet et Les genêts d'or

Inscriptions 02 29 63 46 40

Où Accueil de jour de Poul-Ar-Bachet
30, rue Louis Pidoux / **Saint-Marc**

.....



3 arrêt Poul Ar Bachet

- *Nombre de places limité en fonction
du contexte sanitaire*

Confinement : plus de 5000 vieux prennent la parole

 **14h - 16h**
GRATUIT / TOUT PUBLIC

Présentation de l'enquête nationale
menée par Old'Up sur le vécu et le
ressenti des personnes âgées face à
la pandémie et au confinement suivi
d'un temps d'échanges.

Organisée par l'association OLD'UP

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

.....



12 **13** arrêt Le Gorgeu

4 **22** arrêt Kerhallet

1 arrêt Patinoire

SAMEDI 9

Spectacle

De la danse partout, de la danse pour tous



À partir de 14h15

GRATUIT

Présentation du projet *Essais sur l'intimité* mené avec la compagnie CAD Plateforme et l'Ehpad du Ponant suivie d'une démonstration artistique de danse contemporaine par les chorégraphes.

.....

Organisée par la résidence mutualiste du Ponant et le CAD Plateforme

Inscriptions 02 29 05 86 00

Où Résidence mutualiste du Ponant
26, rue Mathurin Méheut / Saint-Pierre

.....

Bus ligne 10 : arrêt Tallinn

Tram : station Vali-hir

pass COVID-19
sanitaire

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

02 98 00 80 80
Brest.fr



Direction de la communication / Brest, ville et métropole



Mona Lisa
MOBILISATION NATIONALE CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS

