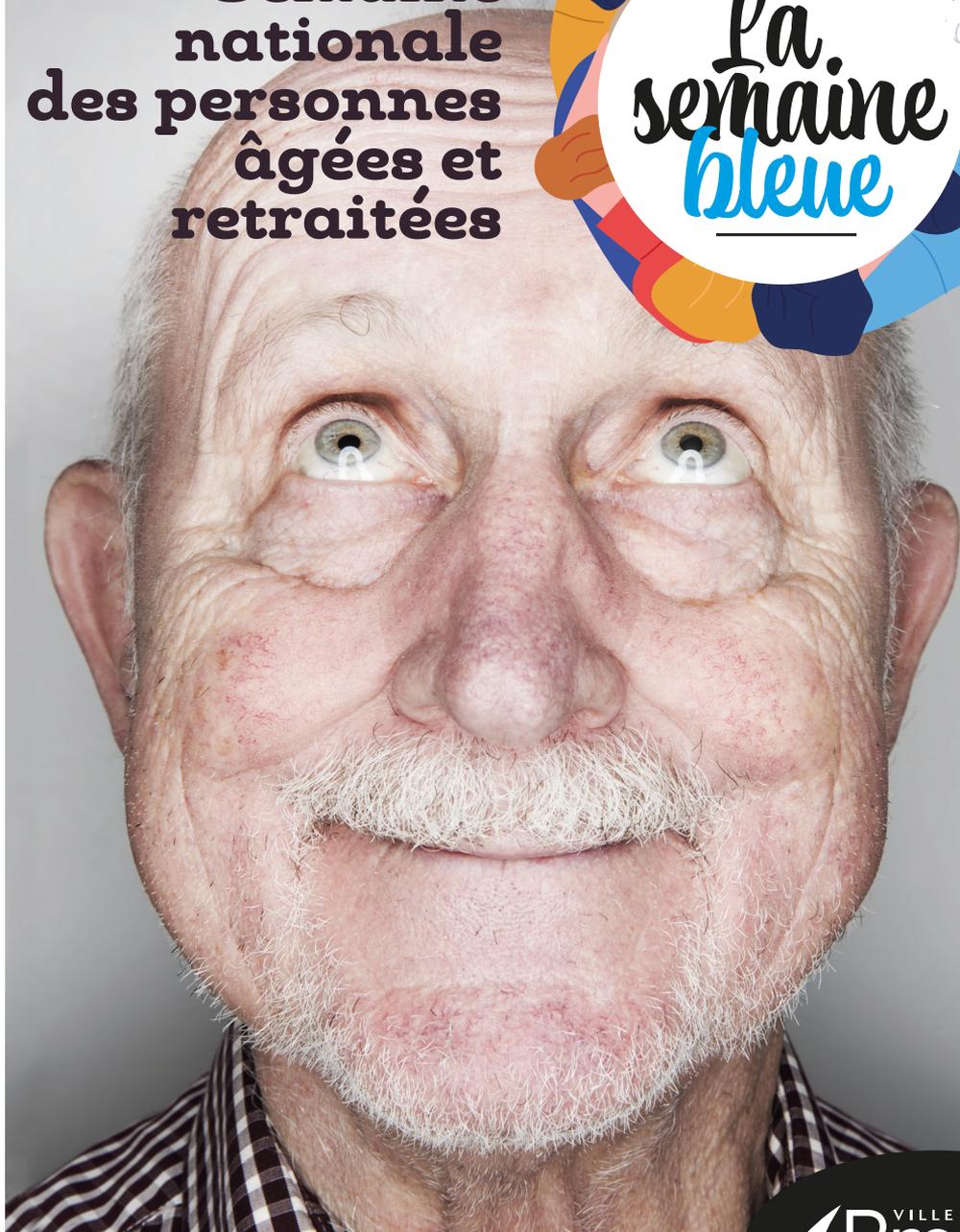


**DU 4 AU 10 OCTOBRE**

**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](http://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](tel:0981627020)

[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](tel:0298803003)

[Où](#) Office des retraités de Brest

8, rue des 11 Martyrs / Centre-ville

.....

Bus : arrêt Liberté

Tram : station Jaurès ou Liberté

**JEUDI 7**

INTERGÉNÉRATION

Atelier  
crêpes et  
repas

Ateliers  
et goûter

## 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<sup>er</sup> octobre  
[ctlacabanesdesliens@gmail.com](mailto: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 AGÉS

