

LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET PERSONNES ÂGÉES

À BREST



du 7 au 13 octobre 2019

ATELIERS • ANIMATIONS • CONFÉRENCES • THÉÂTRE • EXPOSITIONS



PROGRAMME SUR BREST.FR



LUNDI 7 OCTOBRE

ATELIER **CENTRE-VILLE** **DE 10H À 12H**

SALLE D'ACTIVITÉS RÉSIDENCE AILES :

5 rue Sébastopol

GRATUIT • TOUT PUBLIC

DÉCOUVRONS LA MÉDITATION

Organisé par l'association Re-Sentir : Qi Gong Santé et Méditation.

L'atelier présente les bases de la méditation de pleine conscience, des exercices pratiques, et les possibilités d'utilisation personnelles et professionnelles. Les exercices sont accessibles à tous et se dérouleront sur des chaises. Matériel fourni.

Tramway : station Octroi

Bus : ligne 3 - arrêt Octroi

Sur inscription : 06 75 71 89 36



ANIMATION **SAINT-MARC** **DE 14H30 À 16H**

SALLE DE SPECTACLE DE LA RÉSIDENCE DELCOURT-PONCHELET : 55 rue Jules Guesde

GRATUIT • TOUT PUBLIC

« JE ME SOUVIENS »

Organisée par la Maison Pour Tous du Guelmeur.

Lecture de textes, souvenirs des habitant.e.s du quartier recueillis tout au long de l'année 2018.

Bus : ligne 3 - arrêt Richelieu

ou Poul ar Bachet

Possibilité d'un accompagnement en minibus avec le réseau Voisin'âge sur demande au 02 98 44 71 85



CAFE- DISCUT' **QUATRE-MOULINS** **DE 14H À 17H**

MAISON POUR TOUS DU VALY-HIR :

1 rue des frères Goncourt

GRATUIT • TOUT PUBLIC

CAFÉ DE L'AUTONOMIE : PARLONS-EN !

Organisé par SOLIHA Finistère.

Astuces, conseils et découverte d'accès innovants pour un habitat pratique et confortable avec l'avancée en âge. Animé par une ergothérapeute et un expert en habitat.

Tramway : station Vali-Hir

Bus : ligne 4 - arrêt Vali-Hir

Sur inscription : 07 82 36 98 84



ATELIER **LAMBÉZELLEC** **À PARTIR DE 15H**

RÉSIDENCE MANON : 134 rue Kermaria

GRATUIT • TOUT PUBLIC

COMMENT RÉALISER SES PRODUITS D'ENTRETIEN « MAISON » ?

Organisé par la Résidence Manon.

Recettes, démonstration et échanges autour des produits domestiques à confectionner soi-même avec les ateliers de Rozenn.

Bus : ligne 12 - arrêt Kermaria



CONFÉRENCE **LAMBÉZELLEC** **DE 16H À 17H30**

EHPAD MANOIR DE KERAUDREN :

160 rue Ernestine de Keraudren

GRATUIT • TOUT PUBLIC

CHANGEMENTS CLIMATIQUES : L'INFLUENCE DU GULF STREAM ?

Organisée par le Dispositif Vas-y - Fondation Ildys.

Intervention de Clément Le Goff, chercheur à Eodyn suivi d'un temps de convivialité.

Bus : ligne 6 - arrêt Keraudren



Accès PMR



Boucle magnétique

MARDI 8 OCTOBRE

CAFÉ DISCUT' CENTRE-VILLE À PARTIR DE 9H

OFFICE DES RETRAITÉS DE BREST : 12-14 rue Fautras
GRATUIT • TOUT PUBLIC

LA PAUSE SOLIDAIRE DU RÉSEAU D'ÉCHANGE LOCAL

Organisé par Office des Retraités de Brest (ORB).
Présentation du réseau d'échange local qui s'inscrit dans la perspective d'une alternative au système économique actuel.

Tramway : station Siam



ATELIER SAINT-PIERRE DE 13H30 À 16H30

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

GRATUIT • TOUT PUBLIC

MOBILES ET CONNECTÉS !

Organisé par Archipel aides et soins à domicile / Plateforme mobilité du pays de Brest / Association vivre la ville (PIMMS).

Atelier d'initiation à l'usage d'une tablette sur le thème de la mobilité : accès au site bibus par le biais d'internet, programmation d'un trajet en transport en commun en toute autonomie. Mise en pratique de cet itinéraire défini lors de l'atelier à travers un parcours urbain dans la ville : achat du ticket, accès aux arrêts de tram et téléphérique, montée et descente dans les différents transports.

Tramway : station Keranroux



Bus : ligne 1 - arrêt Saint-Pierre

Sur inscription :

02 98 46 86 81 - 07 87 16 57 93

ATELIER

LAMBÉZELLEC DE 10H À 11H ET DE 11H À 12H

CENTRE SOCIAL LES AMARRÉS :
4 rue André Messager

GRATUIT • TOUT PUBLIC

GYM PRÉVENTION SANTÉ

Organisé par Siel Bleu.

La Gym Prévention Santé s'adresse à tous. Elle aborde la mobilité et la souplesse articulaire, le renforcement musculaire ciblé, le contrôle postural, la respiration et la relaxation, etc.

Bus : ligne 3 - arrêt Grétry



ligne 6 - arrêt Gay Lussac

Sur inscription : 06 69 75 97 82

ou helene.lereun@sielbleu.org

ANIMATION SAINT-PIERRE DE 14H À 17H

RÉSIDENCE DU PONANT : 26 rue Mathurin Méheut
GRATUIT • TOUT PUBLIC

O DÉCHETS, O GASPILLAGE, APRÈS LE TRI, LE PONANT SE MET AU COMPOSTAGE !

Organisée par la Résidence du Ponant.

Présentation de la collecte et du tri des déchets à Brest, en lien avec le service propreté-déchets de Brest métropole. Présentation du compostage avec l'association Vert le jardin de Brest.

Bus : ligne 4 - arrêt Tallinn



Tramway : station Vali-Hir



MERCREDI 9 OCTOBRE

ATELIER CENTRE-VILLE DE 9H30 À 10H30

MJC-MPT DE L'HARTELOIRE :
39 avenue Clémenceau

GRATUIT • TOUT PUBLIC

GYMNASTIQUE ÉQUILIBRE ET COORDINATION SENIORS

Organisé par la MJC - Maison pour tous de l'Harteloire.
Séance de gymnastique douce et d'exercices d'équilibre et de motricité.

Tramway : station Liberté

Bus : ligne 4 - arrêt Harteloire

Sur inscription : 02 98 46 07 46



ANIMATION EUROPE DE 10H30 À 12H

CENTRE SOCIAL HORIZONS : 5 rue Sisley
GRATUIT • TOUT PUBLIC

ACTIVITÉ ESPAGNOL

Organisée par l'Office des Retraités de Brest (ORB).
Dans le cadre des cours d'espagnol, présentation des associations de préservation de l'environnement du monde hispanophone. « Quelles sont leurs actions ? Peut-on s'en inspirer en France ? ».

Tramway : station Europe

Sur inscription : 02 98 80 30 03



ATELIER CENTRE-VILLE DE 10H À 12H

SALLE D'ACTIVITÉS RÉSIDENCE AILES :
5 rue Sébastopol

GRATUIT • TOUT PUBLIC

DÉCOUVERTE DU QI GONG SANTÉ

Organisé par l'association Re-Sentir :
Qi Gong Santé et Méditation.

Le Qi Gong consiste à exécuter des mouvements simples, lentement, sur une respiration naturelle. C'est une pratique accessible à tous et toutes et qui permet de prendre soin de soi.

Tramway : station Octroi

Bus : ligne 3 - arrêt Octroi

Sur inscription : 06 75 71 89 36



CINÉ DÉBAT BELLEVUE À 15H

RÉSIDENCE KERDIGEMER : 19 rue de Tarente
GRATUIT • TOUT PUBLIC

BARAQUES BLUES

Organisé par Amitiés d'Armor -
Résidence Kerdigemer.

Projection du film de Brigitte Chevet. Plus de 40 ans après la disparition des dernières baraques, ce film trace un portrait de la ville de Brest, une vision d'hier et d'aujourd'hui d'une ville qui connut une reconstruction en deux temps sur ses propres ruines. M. Olivier Disarbois, représentant l'association « Les Amis des baraques » animera un débat à l'issue du film suivi d'un pot de l'amitié.

Bus : lignes 1 ou 5 - arrêt Tarente
lignes 23 ou 20 - arrêt Le Gorgeu



 Accès PMR  Boucle magnétique

JEUDI 10 OCTOBRE

ATELIER EUROPE DE 9H30 À 17H

MAISON DES ASSOCIATIONS : 6 rue Pen Ar Créach
GRATUIT • TOUT PUBLIC

DÉJOUONS LES ARNAQUES !

Organisé par l'UFC Que Choisir.

Jeux de société autour du thème des arnaques.

Tramway : arrêt Menez Paul



CONFÉRENCE SAINT-MARC DE 14H À 17H

RÉSIDENCE POUL AR BACHET : 30 rue Louis Pidoux
GRATUIT • TOUT PUBLIC

LES APPROCHES NON-MÉDICAMENTEUSES : DES OUTILS QUI FONT SENS !

Organisée par l'EHPAD de Kerlevenez et l'association Rêves de clown.

Découverte des approches non médicamenteuses autour de témoignages croisés de différent.e.s acteurs.trices (gériatre, artiste, soignant), suivi d'un temps de rencontre et de découverte des outils de médiation autour d'un café.

Bus : ligne 3 - arrêt Poul ar Bachet



ATELIER EUROPE DE 10H À 12H

MAIRIE DE L'EUROPE :
31 rue Saint-Jacques - Salle Plymouth

GRATUIT • TOUT PUBLIC À PARTIR DE 60 ANS

ENSEMBLE, TESTONS NOTRE ÉQUILIBRE !

Organisée par la Fédération française sports pour tous.

Une sensibilisation à la perte d'équilibre, des exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, de souplesse, de coordination. À l'issu de l'activité possibilité de s'inscrire aux ateliers équilibre proposés par le CLIC et la fédération française sports pour tous.

Tramway : station Europe



TABLE RONDE CENTRE-VILLE DE 18H À 20H

ASSOCIATION PARENTEL : 4 Rue Colonel Fonferrier
GRATUIT • TOUT PUBLIC

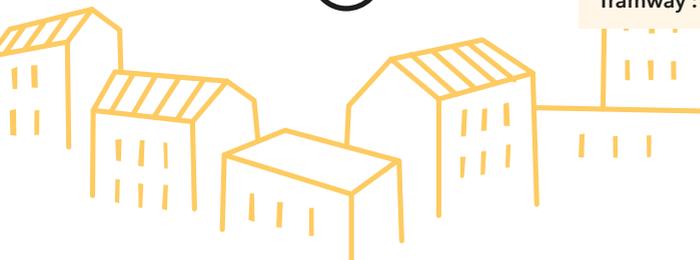
DONNER LA PAROLE AUX VIEUX. DES VOIX QUI S'ÉLÈVENT...

Organisée par l'association OLD' UP et association PARENTEL - service Parent'âge.

L'objectif de cette table ronde est d'ouvrir le débat sur le grand âge, avec et entre les personnes directement concernées par la question, professionnel.le.s, bénévoles et habitant.e.s et de mobiliser des personnes pour mettre en place par la suite un groupe de parole avec des plus de 70 ans pour qu'ils fassent des propositions d'amélioration des conditions de vie des vieux dans la cité et dans les EHPAD.

Bus : arrêt CAF

Tramway : station Liberté



VENDREDI 11 OCTOBRE

CONFÉRENCE ET ATELIERS

SAINT-PIERRE DE 10H À 17H

MAISON POUR TOUS DE SAINT-PIERRE :

25 rue Victor Eusen

GRATUIT • TOUT PUBLIC

JOURNÉE MOBILITÉ

Organisés par l'Office des Retraités Brestois (ORB). Réactualisez vos connaissances du code de la route et de la conduite lors d'une journée conviviale (conférence et ateliers).

Tramway : station Keranroux

Bus : ligne 1 - arrêt Saint-Pierre

Sur inscription : 02 98 80 30 03



Programme complet à l'Office des Retraités de Brest - 12-14 rue Fautras à Brest

CAFÉ-DÉBAT **LAMBÉZELLEC** DE 14H30 À 17H30

EHPAD MANOIR DE KERAUDREN :

rue Ernestine de Trémaudan

GRATUIT • TOUT PUBLIC

IMAGINONS L'EHPAD DE DEMAIN

Organisé par l'association Bien vieillir en Finistère (BV 29).

Construire ensemble, imaginer ce que nous souhaitons offrir à nous-mêmes, à nos parents, à nos ami.e.s qui ne pourraient continuer à vivre chez eux.elles. Débat animé par M. Mogan (Fondation Ildys) et M. Lebouc (Logis Breton).

Bus : ligne 6 - arrêt Keraudren



ANIMATION **QUATRE MOULINS** DE 14H À 17H

LOCAL ASSOCIATIF ET JEUNES DE QUÉLIVERZAN :

80 bis rue du Général Gallieni

TARIF : 2 € • TOUT PUBLIC

QUÉLI EN CHANSONS

Organisée par la Maison pour tous du Valy-Hir.

Moment convivial autour d'un Karaoke.

Tramway : station Les Capucins

Bus : ligne 4 - arrêt Les Capucins



ATELIER **QUATRE MOULINS** DE 15H À 16H

RÉSIDENCE LOUISE LE ROUX : 20 rue de Maissin

GRATUIT • PUBLIC SÉNIOR.E.S

DÉCOUVERTE DU YOGA SUR CHAISE

Organisé par Yoga da Viken.

Séance d'une heure adaptée aux seniors.

Tramway : station Les Capucins

Bus : ligne 4 - arrêt Harteloire

Sur inscription : 06 32 40 72 29



Accès PMR



Boucle magnétique

SAMEDI 12

ATELIER CENTRE-VILLE DE 10H30 À 12H30

MJC-MPT DE L'HARTELOIRE :
39 avenue Clémenceau

GRATUIT • TOUT PUBLIC

CHANTONS POUR LE PLAISIR

Organisé par la MJC - Maison pour tous de l'Harteloire.
Une séance libre de 2 heures de chansons, sans contraintes, sans enjeu, pour le plaisir !

Tramway : station Liberté 
Bus : ligne 4 - arrêt Harteloire
Renseignements et inscriptions : 02 98 46 07 46

ANIMATION SAINT-PIERRE DE 14H30 À 17H

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

GRATUIT • TOUT PUBLIC

BOURSE AUX PLANTES

Organisée par la Maison pour tous de Saint-Pierre.
Moment de convivialité autour d'échange de plantes, boutures, graines et conseils, toutes générations confondues.

Tramway : station Keranroux 
Bus : ligne 1 - arrêt Saint-Pierre

CONFÉRENCE LAMBÉZELLEC À 15H

RÉSIDENTE MER IROISE :
12 rue Jean Bon Saint-André (Kerinou)

GRATUIT • TOUT PUBLIC

LES CONFÉRENCES VERTES

Organisée par la Résidence Mer Iroise.
Cette conférence intitulée «L'environnement - Un défi mondial» est animée par l'historien Frédéric Mallegol.

Bus : ligne 7- arrêt Blum 
Sur inscription : 02 98 03 96 00

DIMANCHE 13

ANIMATION SAINT-PIERRE DE 14H30 À 17H

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

2 € POUR LE GOÛTER • TOUT PUBLIC

CINÉ-CAFÉ

Organisée par la Maison pour tous de Saint-Pierre.
Projection du film documentaire «Genesis» suivi d'un goûter. *Entre humour et gravité, innocence et sagesse, un conteur africain raconte la création du monde.*

Bus : Ligne 1 - arrêt Saint-Pierre 
Tramway : station Keranroux
Possibilité d'être accompagné par le réseau Voisin'âge sur demande : 02 98 45 10 92

ANIMATION SAINT-MARC DE 14H30 À 17H

MAISON POUR TOUS DU GUELMEUR : 34 rue Montcalm

TOUT PUBLIC

CINÉ-CAFÉ

Organisée par la Maison pour tous du Guelmeur.
Projection du film «Photo de Famille» suivi d'un goûter (comédie dramatique). *Suite au décès de leur grand-père, des frères et sœurs qui ne se côtoient pas, vont devoir se réunir et répondre ensemble, à la question qui fâche : «Que faire de Mamie?».*

Bus : ligne 5 - arrêt Guelmeur église 
ligne 3 - arrêt d'Estrées
Possibilité d'être accompagné par le réseau Voisin'âge sur demande : 02 98 44 71 85

ANIMATION QUATRE-MOULINS DE 14H À 17H30

MAISON POUR TOUS DU VALY HIR :
1 rue des frères Goncourt

TOUT PUBLIC • 3 OU 5 € SELON QUOTIENT FAMILIAL

APRÈS-MIDI DANSANT

Organisée par la Maison pour tous du Valy-Hir.
Après-midi dansant accompagné d'un groupe de musique.

Tramway : station Vali-Hir 
Bus : ligne 4 arrêt Valy-Hir

TOUTE LA SEMAINE

EXPOSITION BELLEVUE

DU LUNDI 7 AU DIMANCHE 13 OCTOBRE DE 9H À 17H

RÉSIDENCE KERDIGEMER : 19 rue de Tarente

GRATUIT • TOUT PUBLIC

LES BARAQUES

Organisée par Amitiés d'Armor - résidence Kerdigemer. L'exposition sera principalement axée sur les quartiers proches de Bellevue (Bergot, Bouguen, Bellevue, Keredern, Bois de sapin, Place de Bretagne).

Bus : lignes 1 ou 5 - arrêt Tarente
lignes 23 ou 20 - arrêt Le Gorgeu



EXPOSITION EUROPE

DU LUNDI 7 AU DIMANCHE 13 OCTOBRE DE 9H À 17H

MAIRIE DE L'EUROPE : 31 rue Saint-Jacques

GRATUIT • TOUT PUBLIC

BOUGE PAS J'ARRIVE

Organisée par l'association Détour.

Cette exposition photos et sonore a été réalisée avec les différentes communes (CCAS) de la métropole. Elle propose des documents sonores mettant en perspective les différentes actions des collectivités territoriales, associations et initiatives individuelles sur la mobilité des personnes âgées. De manière plus globale elle pose la question du maintien de la vie citoyenne lorsque nos corps vieillissent et qu'il devient difficile de se déplacer.

Tramway : station Europe



PORTES OUVERTES SAINT-MARC

DU LUNDI 7 AU VENDREDI 11
DE 9H À 12H ET DE 14H À 17H

FOYER LAÏQUE DE SAINT-MARC : 12 rue D^r Floch

GRATUIT • TOUT PUBLIC

Horaires différents suivant les activités.

Pour la découverte de l'activité informatique et multimédia de 9h à 11h30 et de 17h à 18h30.

DES ACTIVITÉS POUR TOUS À TOUS LES ÂGES DE LA VIE

Organisées par le Foyer laïque de Saint Marc

Découverte de l'ensemble des activités proposées par le Foyer laïque de Saint-Marc.

Bus : lignes 8, 11, 14
arrêt Route de Quimper
ligne 3 - arrêt Kérisbian

Sur inscription : 02 98 02 14 80



PLUS D'INFORMATIONS

CLIC de Brest

02 98 33 21 66

antenne-clic@ccas-brest.fr

brest.fr

02 98 00 80 80