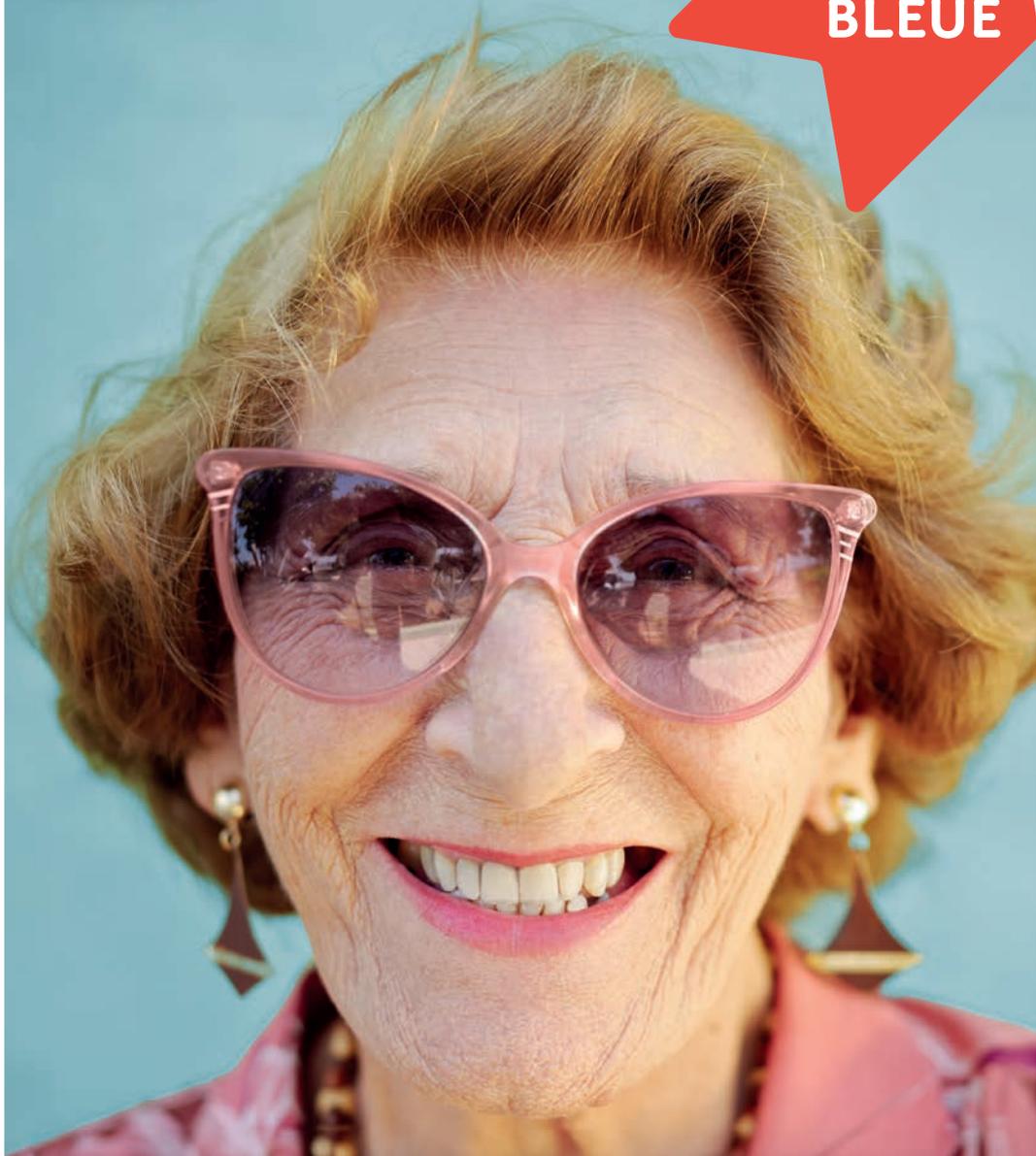


**Semaine nationale
des personnes âgées
et retraitées**

**LA
SEMAINE
BLEUE**



DU 30 SEPT. AU 6 OCT.



LA
SEMAINE
BLEUE

La ville de Brest
et ses partenaires sont heureux
de vous proposer pour cette
Semaine bleue un programme
d'animations riches et variées.

Le thème de cette année
« **Bouger ensemble...
pour entretenir la flamme** ».

Une nouvelle occasion pour se
retrouver et partager de beaux
moments de convivialité.

DU 30 SEPT. AU 6 OCT.



Semaine Bleue 2023

© Nacer Hammoui

FAIRE 
SOLIDARITÉS
À BREST

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Atelier



Réveil musculaire

9h45-10h45

GRATUIT

Pour bien débuter la semaine et se réveiller en douceur, la résidence services seniors Domitys vous propose un atelier réveil musculaire animé par une animatrice de la résidence. (Atelier sur chaise, adapté à tous les âges).

.....

Organisé par la résidence Domitys
Les Houblons

Inscriptions 02 21 10 11 00

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

.....



2a 14

arrêt Place des FFI

Animation découverte



Danse tahitienne Hakamanu

10h30

GRATUIT / SENIORS

Afin de découvrir la culture tahitienne tout en bougeant, la Maison pour tous du Valy-Hir propose une activité de danse tahitienne adaptée à tous les âges suivie d'une collation.

.....

Organisée par la Maison pour tous
du Valy-Hir

Inscriptions 02 98 45 10 95

Où MPT du Valy-Hir
1, rue des Frères de Goncourt
Quatre-Moulins

.....

Tram : Station Valy-Hir

Sortie



Sophro-balade en milieu naturel

14h30-16h

GRATUIT / TOUT PUBLIC

La sophro-balade en milieu naturel est une marche qui se déroule dans un espace naturel, en éveil des sens, en mouvement. Ce moment oscillera entre des instants de sophrologie, de marche douce ainsi que d'autres pratiques comme la contemplation, une discussion à caractère philosophique, l'expérience du silence, l'approche sensorielle...

.....

Organisée par l'association Vert le jardin

Inscriptions 02 98 46 06 92

Où Ferme urbaine Quélibelle / 1, rue de Quéliverzan / **Quatre-Moulins**

.....

Tram : Station Les Capucins

Balade & atelier



Une marche-bleue pour plus de mobilité



13h30 / 17h

GRATUIT

Balade urbaine en centre-ville de Brest de 2h environ suivie d'un atelier goûter à la gare sur le thème « Séniors et mobilité, comment réserver en ligne, mon voyage à la SNCF ?

.....

Organisée par l' Office des retraités de Brest, la SNCF et PIMMS

Inscriptions 02 98 80 30 03

Où ORB / 8, rue des 11 Martyrs /
Centre-ville

.....

Tram : Station Liberté

MARDI 1 OCT.

Sortie éco-citoyenne

Balade "ramassage de déchets"



14h30

GRATUIT / TOUT PUBLIC

Afin de se dégourdir les jambes en bord de mer tout en faisant du bien à la planète, la résidence Domitys propose une balade « ramassage de déchets » plage du Moulin-Blanc suivie d'un goûter offert. Matériel fournis. Les personnes possédant des pinces pour ramasser les déchets peuvent les apporter.

Organisée par la résidence Domitys La Calypso

Inscriptions 02 21 10 02 00

Où Plage du Moulin blanc
Saint-Marc

.....



17 18

arrêt Moulin-Blanc

Portes ouvertes



Découverte du portage de repas et visite de la cuisine centrale



14h-16h

GRATUIT / TOUT PUBLIC

Visite de la cuisine centrale de Brest, moment de convivialité et découverte du mode de confection des repas du portage.

Organisées par le CCAS et le CLIC de la ville de Brest

Inscriptions 02 98 33 21 66

Où Cuisine centrale / 270, rue du Vern
Saint-Pierre

.....



91 92

arrêt Centre funéraire

Conférence

L'amour et l'amitié à travers les âges

 **15h-16h30**

GRATUIT / TOUT PUBLIC

Conférence animée par l'historien Frédéric Mallécol sur l'amour et l'amitié à travers les âges, la transmission entre les générations, complicité et confidences entre grands-parents et petits enfants. La conférence sera suivie d'un goûter.

.....

Organisée par la résidence
Espace Et Vie de Lambézellec

Inscriptions 02 98 37 51 00

Où Résidence Espace Et vie
75, rue de Lanroz / **Lambézellec**

.....



14 arrêt Rostand

4 arrêt Dunant

MERC. 2

Atelier

INTERGÉNÉRATIONNEL

Équilibre

SOUS LES COULEURS
DE LA FLAMME OLYMPIQUE

 **10h-12h**

GRATUIT / SÉNIOR

Atelier animé par un professionnel du sport formé à la pratique d'une activité physique adaptée à tous les âges. Des parcours seront proposés aux seniors en duo avec des enfants du centre aéré. Assouplissements articulaires, travail d'équilibre sur parcours et tapis. Une collation sera proposée à l'issue de l'atelier.

.....

Organisé par l'association Archipel aide et soins à domicile avec le centre aéré Planète loisirs

Inscriptions 02 98 46 88 48

Où Archipel / 181, rue Jean-Jaures
Centre-ville

.....

Tramway : Station pilier rouge

Balade



INTERGÉNÉRATIONNEL

Marche et jeux

14h30

GRATUIT / TOUT PUBLIC

Balade et jeux en extérieur entre seniors et enfants. Moments de convivialités suivis 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

.....



2a 14

arrêt Place des FFI

Animation

INTERGÉNÉRATIONNEL



Construis tes JO en Lego



14h30

GRATUIT / TOUT PUBLIC

Venez nous aider à construire les villes en lego qui ont eu la chance d'accueillir les Jeux olympiques. Un moment de partage avec les élèves du lycée, les résidentes et les résidents, suivi d'un goûter.

Organisée par la résidence Domitys La Calypso avec le lycée Dupuy de Lôme

Inscriptions 02 21 10 02 00

Où Résidence Domitys La Calypso / 21, rue de l'Harteloire / Centre-ville

.....



4 14

arrêt Coppin

JEUDI 3 OCT.

Animation



Arts créatifs au coin du feu



14h30-16h

GRATUIT / TOUT PUBLIC

Venez passer un après-midi au coin du feu autour de créations automnales et petits bricolages. **Possibilité d'un accompagnement pour les personnes ayant des difficultés de déplacement grâce au réseau Voisin'Âge.**

.....
Organisée par la Maison pour tous / Centre Social du Guelmeur en partenariat avec les bénévoles du réseau Voisin'Âge

Inscriptions 02 98 44 71 85

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

.....



3 arrêt d'Estrées

16 arrêt Guelmeur église

Randonnée

Préserver son capital santé avec une marche 3 en 1



14h-16h

GRATUIT / TOUT PUBLIC

Randonnée de 2 heures avec des bâtons *Bungy Pump* (bâtons de marche nordique permettant de transformer une simple marche à la portée de tout le monde, 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
(14 personnes maximum)

Où Bois de Keroual / Guilers

.....



12 arrêt Penfeld

JEUDI 3

Ciné débat

Projection d'un film documentaire

"LES VIEUX" DE CLAUS DREXEL

 14h30

5€ POUR LES ABONNÉ(E)S
6€ POUR LES SENIORS

Synopsis : Ils sont de toutes origines et ont vécu près d'un siècle. Ils ont traversé les bouleversements de l'histoire. Ils sont drôles, émouvants, rebelles. Ils nous surprennent et nous émerveillent. Pourtant, on entend rarement leur voix. Ce film est une invitation au voyage, à travers la France, à leur rencontre : les Vieux. À l'issue de la projection un temps d'échanges et de débat sera animé par Céline Pronost, psychologue.

Organisé par l'association Old'Up
et le Clic de Brest

Où Cinéma les studios / 136, rue Jean
Jaurès / **Centre-ville**

Tram : Station Octroi

Atelier

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Gym Prévention santé

 14h-15h

GRATUIT / SENIORS

Séance découverte de la gym prévention santé animée par un professionnel de Siel Bleu. Elle s'adresse à celles et ceux qui ont besoin d'une gymnastique adaptée à leur rythme. Elle ne comporte pas d'exercices violents, trop difficiles ou trop rapides.

Organisé par Siel Bleu

Inscriptions 06 69 75 97 82

Où Centre Social des Amarres
4, rue André Messager
Lambézellec



3

4

arrêt Grety

Animation

Mamie fait du Podcast : l'école d'amour

 **14h30-16h30**
GRATUIT

Présentation et échanges autour du projet d'atelier radio inter-générationnel. Venez écouter les capsules sonores réalisées sur le thème de l'amour suivi d'un temps d'échanges avec les intervenants, les résidentes et les résidents et d'une collation. Une exposition photo du projet sera également visible au sein de l'établissement.

.....
Organisée par l'Ehpad Louise Le Roux, projet mené par l'association Longueur d'ondes avec le Lycée Dupuy de Lôme

Inscriptions 02 98 05 64 02

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

.....

 **4** arrêt Les Capucins
Tram : station Les Capucins

Atelier radio



Tout feu tout flamme... : paroles de vieilles à la radio

14h-17h
GRATUIT / TOUT PUBLIC

Écoute collective d'extraits de l'émission et atelier radio (avec transistoc'h 100.4 FM) ouvert aux femmes qui pourront s'exprimer sur leurs expériences en tant que "vieilles", partager leurs interrogations, leurs inventivités.

.....
Organisée par l'association Pourquoi pas vieilles

Inscriptions 02 98 80 30 03

Où salle Ekoumène / 9, rue du Docteur Roux / **Quatre-Moulins**

.....

 **4** arrêt Beaumanoir

SAMEDI 5 OCT.

INTERGÉNÉRATION

Animation

Tiss'âges fait son Speed Dating



10h-12h

GRATUIT / TOUT PUBLIC

Autour d'un spectacle de ventriloque avec Odile la Bretonne, suivi d'un café crêpes, ce temps de rencontres entre jeunes et seniors curieux ou intéressés par la cohabitation intergénérationnelle solidaire vise à permettre l'interconnaissance, la découverte du dispositif Tiss'âges et de ses modalités.

.....
Organisée par l'association Ailes et le dispositif Tiss'âges

Inscriptions 02 98 44 45 18

Où Résidence de l'Octroi
5, rue Sébastopol / Centre-ville

.....

Tram : arrêt Octroi

Conférence Débat



Regardons positivement la vieillesse



16h

GRATUIT / TOUT PUBLIC

Conférence animée par l'historien Frédéric Mallécol sur l'évolution de la société depuis un siècle, à travers l'actualité, le cinéma, la chanson, les publicités, séries télé et réseaux sociaux... suivie d'un temps d'échanges.

.....
Organisée par la résidence Mer Iroise

Inscriptions 02 98 03 96 00

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

.....



2a

arrêt Blum

Spectacle

Sélection des Tréteaux chantants

 **14h**
GRATUIT / TOUT PUBLIC

Première sélection brestoise des Tréteaux chantants 2024, concours de chant réservé aux plus de 50 ans. Année après année, les candidates et les candidats sont toujours aussi nombreux à postuler face à un public passionné, heureux de partager des moments de pur plaisir en musique.

Organisée par la ville de Brest

Où Maison du théâtre
12, rue Claude-Goasdoue
Lambézellec

.....

 **3 4** arrêt Place des FFI

DIM. 6

Animation

Café papotage

 **14h-17h30**
2€ / TOUT PUBLIC

Moment de convivialité, de rencontres entre voisines et voisins autour d'une pause gourmande avec jeux interactifs. **Possibilité d'un accompagnement pour les personnes ayant des difficultés de déplacement sur réservation auprès de la Maison pour tous.**

.....
Organisé par la Maison pour tous
de Saint-Pierre

Inscriptions 02 98 45 10 92

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

.....

 **2b 10** arrêt Saint-Pierre

DU 30 SEPT. AU 6 OCT.

Expo photos

Flamm'Action



10h-12h

GRATUIT / ENTRÉE LIBRE

Fabriquées par les résidentes et les résidents d'Espace Et vie, plusieurs flammes ont voyagé à travers les générations dans différentes structures (centre de loisirs, maisons de quartier, écoles, crèches...). Une exposition photo retraçant le voyage de la flamme visible à la résidence à partir du 30 septembre.

.....

Organisée par la résidence
Espace et vie de Lambézellec

Où Résidence espace et vie
75, rue de Lanroz / **Lambézellec**

.....



14 arrêt Rostand



4 arrêt Dunand

Ateliers découverte



Passes-bleu : oser rencontrer bouger

GRATUIT

Testez, pratiquez jusqu'à 4 activités (physiques ou culturelles) durant toute la semaine bleue, au choix à partir de toutes les activités présentées dans le guide de l'ORB 29.

<https://orb29.fr/toutes-les-activites/>

.....

Organisés par l'ORB, l'Office
des retraités de Brest

Inscriptions 02 98 80 30 03

Où Dans tous les quartiers
de Brest

**FAIRE
SOLIDARITÉS
À BREST**



A series of horizontal dotted lines for writing, starting from the top right and extending across the page.

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_0724

