

Semaine bleue. Si, seniors !



C'est un paradoxe. Engagée depuis 2011 dans une démarche du bien vieillir, adhérente du Réseau national des villes amies des aînés, Brest faisait pourtant l'impasse jusqu'à présent sur la Semaine bleue. Mais les aînés savent être patients et les voici enfin récompensés.

Tout arrive. Bientôt 40 ans après la création de l'événement, Brest prescrit enfin l'ordonnance de la Semaine bleue pour les anciens. Non pas que rien n'était fait en direction des retraités et personnes âgées ? c'est loin d'être le cas ? mais, simplement, le besoin d'un tel temps fort ne s'était pas fait ressentir. Cette fois, la réflexion est mûre pour lancer ce rendez-vous appelé à se renouveler chaque année. Avec un double objectif : « Mettre en lumière les animations proposées tout au long de l'année mais aussi faire connaître les nouveautés », résume Isabelle Montanari, adjointe aux affaires sociales. Aux côtés de la ville, le programme a été conçu avec de nombreux partenaires associatifs, des équipements de quartier, mais aussi des résidences de personnes âgées, le tout coordonné par le Clic (Centre local d'information et de coordination pour les personnes âgées), qui rayonne dans cinq communes de la métropole. Yoga, atelier pâtisserie ou recettes de grands-mères, conseils sur la grand parentalité, démo de relooking ou self-défense, découverte des transports en commun, conférences sur l'habitat participatif ou la grand-parentalité, c'est bien une semaine pleine de propositions qui va s'égrener dès lundi et jusqu'à dimanche 9 octobre inclus.

Un forum dédié à la mobilité

En prime, première dans la première, le jeudi 6 octobre, l'organisation d'un forum intercommunal au stade Francis-Le Blé associant les huit communes de la métropole autour du thème : « Bien vieillir dans nos communes ». En sous-titre : « Osons bouger ! ». « La mobilité au sens large est un enjeu fort. Qu'il s'agisse de mobilité à l'extérieur ou chez soi. On ne voulait pas un forum sanitaire mais bien une manifestation dynamique qui donne envie », insiste Anne Le Coutellec, la responsable du Clic. Ainsi, une conférence sur les bienfaits de l'activité physique et sportive sera donnée deux fois à 10 h 30 et 14 h, par le docteur Trégaro, gérontologue et ancien médecin coordinateur d'un Ehpad morbihannais qui a développé des parcours santé seniors. Toute la journée aussi, des bénévoles et professionnels tiendront des stands d'information sur les transports et les déplacements (SNCF, Bibus, réseau Penn-ar-Bed), le lien social (le réseau Voisin'âge, Siel Bleu, Sports pour tous...) ou l'accès aux droits. Des ateliers sur l'équilibre (par Carsat), la sécurité routière (par l'Office des retraités), ou l'aménagement de son logement (par Soliha) complètent le dispositif où l'on trouve aussi un atelier découverte de « rigologie ». Si, seniors ! Parce que rire ou vieillir, il n'y a vraiment aucune raison de choisir ! À noter Le forum se tient le jeudi 6 octobre, de 10 h à 17 h, au stade Francis-Le Blé (Espace privilège). Gratuit et ouvert à tous. Plus d'infos auprès du Clic au 02.98.33.21.66.