VILLE DE Brest

FORUM **BIEN VIEILLIR DANS NOS COMMUNES**

ÊTRE BIEN CHEZ SOI, BIEN ENSEMBLE

Roberte, Suzanne et René,
résidents à la Résidence autonomie de Poul ar Bachet

JEUDI 27 SEPTEMBRE
10h - 17h
ATELIERS DES CAPUCINS
— **PROGRAMME** —

Ouvert à toutes et tous | Gratuit
Stands | Ateliers | Conférences
Plus d'informations sur **Brest.fr**

Carsat Bretagne | enim | Finistère Penn-ar-Bed LE DÉPARTEMENT | Bohars | Guilers | Guipavas | Gouesnou | Le Relecq Kerhuon | Plougastel | Plouzané

Une journée pour s'informer et réfléchir à son habitat d'aujourd'hui pour mieux vivre demain !

Les communes de la métropole brestoise organisent une deuxième édition du forum bien vieillir dans nos communes sur le thème de l'habitat pour « Être bien chez soi, bien ensemble ».

AU PROGRAMME

Plus d'une trentaine de stands d'information autour de 3 espaces

ACCÈS AUX DROITS

Informations, droits retraite, ...

HABITAT

Conseils techniques, financiers et environnementaux, domotique, découverte de différentes formes d'habitat, ...

LIEN SOCIAL

Présentation d'activités et de loisirs proposés sur la métropole.

Avec la participation de :
l'ADIL 29, l'ADMR, l'ADO HLM, AILES, l'ARESAT Bretagne, Ami cyclette, les archives municipales et communautaires, Cap Retraite Bretagne, la CARSAT Bretagne, les CCAS de la métropole, le centre social « la courte échelle » de Plouzané, le CESAP, la Chambre des notaires du Finistère, le CLIC, les clubs de retraités de Guilers et de Plouzané, Agirc Arrco, le Département du Finistère, le Dispositif « Vas-Y », Don Bosco, les EHPAD du SIVU de l'Elorn, l'EHPAD de Kerlevenez, l'EHPAD de Kerallan, l'EHPAD Louise Le Roux, Ener'gence, l'ENIM, EPGV, la Fédération des centres sociaux, la FNADEPA, Hal'âge, le Lycée Fénelon, les Médiathèques de la métropole, la MSA, l'ORB, la Police Nationale, Présence verte, le Réseau voisin'âge, Rosalie life, le RSI, le SAVS des Genêts d'Or, le SAVS des Papillons Blancs, Siel bleu, SOLIHA, Sports pour tous, Ti an oll breizh, l'UNA, Vert le jardin, Vivre la ville.

Restauration sur place | Une collation offerte

→ Des ateliers tout au long de la journée

GARDER SON ÉQUILIBRE

Toute la journée | Tests d'équilibre autour d'un parcours animé par les opérateurs de prévention des chutes.

LE CHÈQUE ÉNERGIE

10h30 | Découverte et fonctionnement | *Ener'gence*

LES ÉCOS-GESTES

14h | Trucs et astuces pour réduire sa consommation d'énergie
Ener'gence

« VIVRE À BREST, HIER ET AUJOURD'HUI »

14h et **15h15** | Quizz animé | *Archives municipales et communautaires*

FLÂNERIE URBAINE

14h30 | Visite guidée et découverte historique du site des Capucins
Office des retraités de Brest | Sur inscription | 02 98 80 30 03

À la médiathèque François-Mitterrand - Les Capucins :

ATELIER JEUX

14h | Logique, réflexion ou culture générale, les jeux de société mettent en ébullition les cerveaux.

ATELIER NUMÉRIQUE

14h | S'amuser en alliant stimulation cérébrale et/ou physique.

VISITE « PASSE-PARTOUT »

15h | À la découverte des trésors et des coulisses de la médiathèque.

Sur inscription | 02 98 00 87 40

Des conférences-débat

À l'auditorium de la médiathèque
Nombre de places limité

AVANCER EN ÂGE ET PENSER SON HABITAT DE DEMAIN

10h30
Comment anticiper l'adaptation de son habitat lorsqu'on avance en âge ?
Quelles solutions et perspectives innovantes ?
Animée par M. Jean-Louis Le Corvoisier

LES BONS RÉFLEXES POUR VIVRE CHEZ SOI EN TOUTE SÉCURITÉ

14h
Quels sont les moyens à mettre en œuvre pour protéger son domicile ?
Comment alerter et par la suite, quelles sont les démarches à effectuer ?
Animée par la Police nationale

IL Y A DE LA VIE EN EHPAD !

15h15
Témoignages et échanges autour d'actions menées au sein de ces lieux de vie pour contribuer au bien-être des résident.e.s.
Animée par M. Jean-Louis Le Corvoisier

Direction Communication 2018 - Graphisme : www.grinette.com - Photo : Mathieu Le Gall / Brest métropole

Venez en transports en commun !

4 parkings relais sont à votre disposition : Fort Montbarey, Place de Strasbourg, Porte de Gouesnou et Porte de Guipavas.

Puis ensuite :
- **Tramway :** station les Capucins
- **Bus :** ligne 4 arrêt les Capucins
- **Téléphérique :** stations Jean Moulin et Ateliers

Renseignements au 02 98 00 80 80 | Brest.fr