

# 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**



# 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 Fénélon, 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*

## **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**