

GRATUIT inscription souhaitée

Forum

Bien vieillir

dans nos communes

5 oct. 10h/17h



ATELIERS
CONFÉRENCES
ESPACES INFOS

Alconts

accompagner sans s'épuis<mark>er</mark>

Ateliers des Capucins Place des Ma<u>chines et auditorium</u>

∠Brest

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



Infos et droits

Informations sur le maintien à domicile, infos juridiques, les aides, santé...

Structures Dispositifs de répit

Accueils de jour, hébergements temporaires, accompagnements à domicile...

Du temps pour soi

Présentation d'activités et de dispositifs de soutien pour les aidantes, les aidants et leur entourage.

Ateliers



Inscriptions sur place

- Découverte de la sophrologie 13h30 et 15h30
 Mise en pratique de techniques de respiration et de relaxation pour apprendre à mieux gérer le stress
 - Ateliers discussion
 13h45
 Le soutien de la famille et du réseau social
 15h30
 Les trucs et astuces au quotidien

Conférences / Débats

Auditorium de la médiathèque François-Mitterrand Les Capucins



<u>Animation</u>: Jean-Louis Le Corvoisier Inscription 02 98 00 80 80 / nombre de places limité

10h30

Prendre soin de soi, de sa santé, est-ce possible quand on est aidant?

Intervenantes

- **D**^r **Aude Theaudin,** médecin directrice du centre de prévention bien vieillir Agirc- Arrco Bretagne
- Julie Le Fur, psychologue clinicienne

14h

Je l'aide, un peu, beaucoup, à la folie... Où trouver du soutien ?

Témoignages et échanges autour d'actions menées à Brest métropole pour soutenir les aidantes et aidants.

Avec la participation de l'association France Alzheimer, l'accueil de jour de Ty Bemdez, l'association Armoric services (dispositif Bulle d'air) et les Papillons blancs du Finistère.

Espace de convivialité









Les Capucins



Forum

Bien vieillir dans nos communes

Une journée organisée par les communes de la métropole brestoise dans le cadre de la troisième édition du forum Bien vieillir dans nos communes. Pour s'informer et échanger sur les dispositifs d'aide et de soutien aux personnes qui accompagnent un proche au quotidien.

Avec la participation de : Agirc Arrco Bretagne / Association des aidants familiaux / Amadeus aide et soins à domicile Armoric services / CARSAT Bretagne / CCAS de la métropole / Centre de prévention Bien vieillir Agirc Arrco Bretagne / CHRU de Brest / CLIC / Collectif "un avenir après le travail" / Conseil départemental du Finistère / Domitys / Don Bosco / ENIM / Entraide tutélaire du Ponant / Fondation ILDYS / France Alzheimer / Le Moulin à images / Les Amitiés d'Armor / Les Genêts d'or / Les Jardins d'Avalon / Les Mutuelles de Bretagne / Les Papillons blancs du Finistère / Les Parkinsoniens du Finistère / LNA Santé / L'ORB / L'UNAFAM / Lycée Fénelon / Médiathèque François-Mitterrand Les Capucins / MSA / Parentel / Siel bleu / SIVU de l'Elorn / Ty Bemdez

Programme réalisé dans le cadre des mesures sanitaires en viqueur et susceptible d'être modifié. Programme mis à jour sur Brest.fr

Brest.fr



























Direction de la communication / Brest, ville et métropole