



Programme proposé par le Centre Local d'Information
et de Coordination (CLIC) du 1^{er} au 28 octobre 2026

Ur programm kinniget gant ar Greizenn lec'hel titouriñ ha
kenurzhiañ (CLIC e galleg) etre ar 1^{añ} hag an 28 a viz Here 2026

LE VOYAGE DE LA VALISE ITINÉRANTE INTERGÉNÉRATIONNELLE BEAJ AR VALIZENN-RED ETRE REMZIADOÙ

La valise part avec cinq objets proposés par des jeunes. Les dix EHPAD partenaires accueillent la valise, découvrent son contenu, participent à une animation autour de celle-ci et ajoutent un élément (objet, lettre...) avant de la transmettre à la résidence suivante. Les différents temps de constitution et de découverte de la valise sont enregistrés par la radio associative Transistoc'h et des photos des résidents sont réalisées, photos qui rejoindront le voyage.

À l'issue, une écoute collective de l'émission radio sera proposée et racontera le voyage de la valise. Une exposition des photos sera également organisée. Cette valise représente un outil de transmission et de lien intergénérationnel et partenarial. Ce temps de restitution est prévu mercredi 28 octobre.

Public :

Seniors

Résidents des EHPAD partenaires

Enfants des structures partenaires



**Tout au long
du mois d'octobre**

MARCHE SOLIDAIRE TRO-VALE GENGRED

Marche solidaire

Parcours vert : 500 m

Parcours jaune : 1 km

Parcours rouge : 1,5 km

Parcours noir bonus : 1,4 km

En autonomie, non adapté au fauteuil.

Ouvert à tous

Sur inscription auprès de Françoise Nivaine

02 98 52 63 76

francoise.nivaine@ch-cornouaille.fr

EXPOSITION « LE LIEN » DISKOUEZADEG « AL LIAMM »

Exposition photo sur le lien intergénérationnel et familial, visible du 5 au 11 octobre de 10h à 18h.

Ouvert à tous

Entrée libre



**Lundi 5 octobre
14h30**

Base nautique
(club de Kayak)
Crec'h Gwen
Quimper



**Lundi 5 octobre
Vernissage à 17h**

Résidence Domitys
Les Gavottes
46 route de Douarnenez
Quimper

PROJECTION DU FILM
«LE BALLET DES GRISONNANTS»
BANNADENN AR FILM
« KOROLL AR BLEV GRIS »

Le ballet des grisonnants est un projet chorégraphique et vidéo co-construit avec les résidents des deux ensembles d'habitats inclusifs gérés par le CCAS de Quimper, personnes âgées de plus de 65 ans, encore autonomes, dont quelques personnes en situation de handicap.

Ouvert à tous

Sur inscription auprès de Sabine Hutareck :
sabine.hutareck@quimper.bzh ou
auprès de la Cie de l'Encre sur les Pieds :
bretagne@delencresurlespieds.com



Mardi 6 octobre
de 14h à 15h30

Salle Ty ar Brug
44 rue Paul Borossi
Quimper

JOURNÉE RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE AUTOUR DU JEU

DEVEZH EMGAV ETRE REMZIADOÙ
EN-DRO D'AR C'HOARI

Rencontre intergénérationnelle autour du jeu où chacun pourra venir présenter plusieurs jeux aux personnes présentes.

Ouvert à tous

Entrée libre

ATELIER DE BIEN ÊTRE DANSE DU SENSIBLE ATALIER DISTENNAÑ DAÑS AR SANTOUT

La Danse du sensible se pratique sur chaise dans une lenteur relâchée. Elle allie la détente et l'expression à travers des mouvements doux et respectueux du corps de chacun, réalisés en musique. C'est une invitation à s'offrir une bulle de ressourcement et d'apaisement.

Pas de prérequis ou d'expérience antérieure de la danse nécessaire. Tenue confortable conseillée.

Seniors

**Sur inscription sur le site du conservatoire ou
par téléphone à l'accueil du conservatoire :
02 98 95 46 54**



**Mercredi 7 octobre
de 10h à 12h
et de 14h à 17h30**

MPT d'Ergué-Armel
16 avenue Georges
Pompidou
Quimper



**Mercredi 7 octobre
de 10h15 à 11h15**

Conservatoire de musique
et d'art dramatique
5-7 rue des Douves
Quimper

**de 14h à 15h
et de 15h à 16h**

EHPAD Le Roi Gradlon
1 rue de Touraine
Quimper

APREM'JEUX

ABARDAEVEZH C'HOARIOÙ

Après-midi jeux intergénérationnelle.

**Réservé aux résidents de l'EHPAD
et jeunes de l'accueil de loisirs de Plomelin**

THÉ DANSANT

TE DAÑSAL

L'orchestre Carte Blanche assurera l'animation musicale du Thé dansant. Une collation comprenant des mignardises et une boisson sera proposée aux participants. Les bénévoles de l'ARPAQ concourront à l'accueil des participants et géreront le vestiaire ainsi que la buvette.

Ouvert à Tous

Sans inscription

**10€ collation incluse / gratuit pour les enfants
(paiement sur place, possible par carte bancaire)**

**Renseignements auprès du CCAS :
8 rue Verdelet à Quimper - 02 98 64 51 00**



**Mercredi 7 octobre
de 14h à 16h**

Résidence Ti Gwenn
Hent Kergoff
Plomelin



**Jeudi 8 octobre
de 14h à 18h**

Espace Dan Ar Braz
Rue de Stang Bihan
Quimper

JOURNÉE NATIONALE DE LA RÉSILIENCE DEVEZH BROADEL AN DALC'HUSTED

Tous responsables face aux risques, agissons : bien préparés, bien protégés, tous engagés.

Un atelier pour identifier les risques, les moyens d'alerte et préparation d'un kit d'urgence.

Ouvert à tous

APRÈS-MIDI JEUX INTERGÉNÉRATIONNELLE ENDERVEZH C'HOARIOÙ ETRE REMZIADOÙ

Après-midi jeux de société avec participation des groupes autogérés de Tarot (Pluguffan) et d'échecs (Plogonnec) pour initiation et jeux.

Avec goûter participatif.

Ouvert à tous
Entrée libre



**Vendredi 9 octobre
de 14h30 à 16h30**

SIVOM du Pays Glazik
Salle Forum
Place de Ruthin
Briec



**Samedi 10 octobre
de 14h à 18h**

Maison de l'enfance
Ludothèque
Rue Menez Izella
Pluguffan

APRÈS-MIDI PONEY ENDERVEZH PONE

Un après-midi grands-parents et petits-enfants, balade en poney, pansage des animaux et jeux divers.

Ouvert à tous
Entrée libre

PIÈCE DE THÉÂTRE «N'OUBLIE PAS QUE JE NE T'OUBLIE PAS» PEZH-C'HOARI NA ANKOUA KET NE ANKOUAAN KET AC'HANOUT »

Ce spectacle est consacré à la place de l'aidant dans l'accompagnement de leurs proches. À travers cette création, Sophie Courtois livre sur scène son expérience personnelle auprès de ses parents atteints de maladies neurodégénératives, évoquant ses interrogations, ses doutes, mais aussi ses réussites.

Aidants familiaux ou professionnels
Gratuit, sur inscription :
06 73 56 72 19



**Dimanche 11 octobre
de 14h à 17h**

Résidence Domitys
Les Gavottes
46 route de Douarnenez
Quimper



**Dimanche 11 octobre
de 15h à 17h**

EHPAD du Steir
1 rue de Landibilic
Plogonnec

JOURNÉE NATIONALE DE LA RÉSILIENCE DEVEZH BROADEL AN DALC'HUSTED

Tous responsables face aux risques, agissons : bien préparés, bien protégés, tous engagés

Un atelier pour identifier les risques, les moyens d'alerte et préparation d'un kit d'urgence.

Ouvert à tous

CAFÉ SÉNIORS - LE JEU : VECTEUR DE LIEN SOCIAL ET INTERGÉNÉRATIONNEL KAFE HENIDI - AR C'HOARI UN DOARE DA LIAMMAÑ AN DUD HAG AR REMZIADOÙ

Échanges avec Ludovic Misura, ludologue et formateur, titulaire d'une maîtrise en psychologie sociale et d'un DESS en sciences du jeu.

Seniors
Résidents des EHPAD partenaires
Entrée libre
Participation libre



Lundi 12 octobre
de 14h30 à 16h30

Espace Salvador Allende
Salle de réunion
Rue de Llandoverly
Pluguffan



Lundi 12 octobre
de 14h30 à 16h30

MPT d'Ergué-Armel
16 avenue Georges Pompidou
Quimper

JOURNÉE NATIONALE DE LA RÉSILIENCE DEVEZH BROADEL AN DALC'HUSTED

Tous responsables face aux risques, agissons : bien préparés, bien protégés, tous engagés

Un atelier pour identifier les risques, les moyens d'alerte et préparation d'un kit d'urgence.

Ouvert à tous

ATELIER SILVER GEEK «LE NUMÉRIQUE, C'EST DU JEU !» ATALIER SILVER GEEK « UR C'HOARI EO AN NIVEREL ! »

Découvrir le numérique autrement, à travers la pratique du jeu vidéo sur la console Nintendo Switch. En s'initiant à la manette, les participants développent naturellement des compétences numériques : coordination, réflexes, navigation sur un écran tactile... sans même s'en rendre compte, portés par le plaisir du jeu.

Seniors et résidents des EHPAD

**Sur inscription auprès de la MPT de Penhars :
02 98 55 20 61**



**Mardi 13 octobre
de 14h30 à 16h30**

Centre social des Abeilles
4 rue Sergent Le Flao
Quimper



**Mercredi 14 octobre
de 10h à 11h
et de 11h15 à 12h15**

MPT de Penhars
39 Boulevard de Bretagne
Quimper

PORTES OUVERTES
À LA RÉSIDENCE LE ROI GRADLON
DORIOÙ DIGOR EN ANNEZ
AR ROUE GRALLON

Venez découvrir la résidence lors de l'après-midi portes ouvertes et participer aux animations proposées par les professionnels de la résidence.

14h-15h : présentation de l'hébergement temporaire et des financements

À partir de 15h : visites de la résidence

Seniors

Entrée libre



Jeudi 15 octobre
de 14h à 17h

EHPAD Le Roi Gradlon
1 rue de Touraine
Quimper

**SPECTACLE-DÉBAT «SENIORS CONNECTÉS»
AVEC LA COMPAGNIE CASUS DÉLIRES
ABADENN HA KAOZEADENN « TUD KOZH HA
KEVREET » GANT AR GOMPAGNUNEZH
CASUS DÉLIRES**

Un spectacle humoristique et interactif qui vous donnera l'envie d'approprier les outils numériques, quelque soit votre âge.

Matériel, usage et sécurité n'auront bientôt plus de secrets pour vous. Alors venez vous amuser à surmonter vos craintes et repartez avec nos bons tuyaux et une meilleure connaissance des ressources présentes sur votre territoire. De quoi devenir de vrais seniors connectés.

Ouvert à tous

**Inscription conseillée,
auprès de la MPT de Penhars : 02 98 55 20 61**

Participation libre



**Vendredi 16 octobre
de 15h à 16h30**

MPT de Penhars
Salle du Terrain Blanc
39 boulevard de Bretagne
Quimper

**«TROUBLES DE L'AUDITION, TOUS CONCERNÉS !»
EN PARTENARIAT AVEC L'ASSOCIATION SOURDINE
« TRUBUILHOÙ AR C'HLEVED : SELLET A REONT
OUZHOMP-HOLL ! », ASAMBLES GANT AR
GEVREDIGEZH SOURDINE**

Matin : Conférence sur les troubles de l'audition :
physiologie de l'oreille, causes et conséquences sur
la santé et les capacités sur la mémoire !

Après-midi : Dépistage auditif : bilan de l'audition à
l'instant T et diagnostic et conseils/conduites à tenir !

Ouvert à tous
Entrée libre



Samedi 17 octobre
11h et 13h30

MPT de Penhars
39 boulevard de Bretagne
Quimper

Vendredi 23 octobre
10h30 et 14h

ARPAQ
4 Avenue des Cols Verts
Quimper



**Relions tous les âges
dans des territoires engagés !**



NOTES



CLIC DE QUIMPER BRETAGNE OCCIDENTALE - CIAS

02 98 64 51 01

clic.quimper-agglo@quimper.bzh

À Quimper au CIAS, 8 rue Verdelet
du lundi au vendredi

de 9h à 12h sans rendez-vous

de 14h à 17h sur rendez-vous

À Briec à Ty Glazik, place de Ruthin
les lundis de 9h à 12h sur rendez-vous
les vendredis de 9h à 12h sans rendez-vous

