

RETRAITÉ À BREST

LE GUIDE
2020-2021



ORB

Office des retraités de Brest

Le partage de l'expérience

AUTOMNE
2020
NOUVELLE
ADRESSE



 SPORT

 CULTURE/LOISIRS

 SOLIDARITÉ

 PRÉVENTION

TÉL. 02 98 80 30 03 | WWW.ORB29.FR

Espace & Vie BREST

*Vivre libre et profiter
de l'ambiance animée
du quartier Recouvrance*



VOUS ÊTES ICI, CHEZ VOUS !

*Votre appartement est votre
lieu de vie privatif et vous
êtes libre d'y vivre selon
votre rythme et vos envies.*



La résidence services seniors de Brest propose des appartements (du T1bis au T3) spacieux et fonctionnels où vous pouvez vivre selon votre rythme et vos envies. Grâce à une équipe attentionnée et bienveillante, elle met à la portée de tous des services adaptés :



Aide à la personne



Personnel 24h/24



Restauration maison



Animations quotidiennes



Espace forme & détente



Coordination paramédicale

Résidence Espace & Vie
268 rue Anatole France à BREST
02 98 14 78 00
www.espaceetvie.fr ou [f @espaceetvie](https://www.facebook.com/espaceetvie)

ESPACE & VIE

La liberté préservée, la sérénité retrouvée.

De nombreuses informations sur les services et activités destinées aux personnes retraitées à Brest sont disponibles en ligne et régulièrement actualisées, qu'il s'agisse de Brest.fr, des sites internet des associations et organismes qui les organisent ou sur le site de l'ORB, utilement complété de sa lettre de diffusion régulière.

Pour autant, pour de nombreux Brestoises et Brestois, ce guide, édité chaque année par l'Office des Retraités Brestois, reste un outil indispensable, facilement accessible, à portée de main, pour bien vivre sa retraite à Brest et bien vieillir dans notre ville en y restant engagés, citoyennes et citoyens.

La crise sanitaire mondiale qui a entraîné de longs mois de confinement a souvent modifié les conditions de fonctionnement et d'accès à de nombreuses propositions. Ce guide 2020/2021 lui aussi s'en est trouvé modifié. Je salue toutes celles et ceux qui l'ont conçu, dans ce contexte, avec la volonté d'œuvrer au mieux pour toutes les personnes retraitées, dans tous les quartiers de la ville.

Cette crise sanitaire nous a montré, plus encore s'il en était besoin, combien les solidarités, l'attention aux autres dans nos cercles familiaux et amicaux, et le service public local, avaient d'importance. Continuons d'être engagés en ce sens. Continuons aussi de respecter avec vigilance l'ensemble des gestes barrières qui nous permettent de vivre, de poursuivre de nombreuses activités, de voir nos proches en minimisant les risques.

Enfin cette année 2020 sera une année importante pour l'ORB. À la fin de cette année, c'est toute l'équipe de l'ORB qui intégrera les nouveaux locaux que la ville de Brest a achetés et aménagés à cet effet. Un nouveau cadre, de nouveaux locaux, pour renforcer les activités de l'ORB et l'attention de Brest à ses aînés.



François CUILLANDRE
Maire de Brest

A blue ink handwritten signature, likely of François Cuillandre, written over a white background.



**THERAFORM COMPLICE
DE VOTRE SILHOUETTE
VOUS ACCOMPAGNE VERS
VOTRE ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE**

**Premier rendez-vous gratuit !
Nous vous offrons votre bilan**

**Centre agréé Theraform
1 rue Jean Monnet - Relecq Kerhuon
Contactez nous au 02 98 38 70 62**






Mutuelles de Bretagne

Service Polyvalent d'Aide et de Soins à Domicile

2, rue George Sand à Brest

02 98 43 36 36

contact.spasad@mutuelles-de-bretagne.fr

Ouvert à tous !
Sans frais d'adhésion



nouveau
à Guilers

Logements **Bienveillans**

Habitat adapté aux seniors favorisant bien-être, sérénité et autonomie

02 98 36 46 00

s.houdoux@mutuelles-de-bretagne.fr

Accès soumis à plafond de ressources

Pour seulement **600€** par mois

Mutuelles de Bretagne LE LOGIS BRETON



Les Jardins d'Avalon

Bien chez soi ♦ Bien ensemble

RESIDENCE SERVICES SENIORS

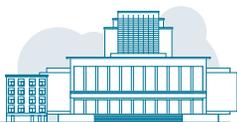
Un accueil chaleureux Des activités et des sorties Salle de Gym Bibliothèque Salon de détente	Restaurant Salon de télévision Chambres d'invités Parc de 13 000 m ² Proximité des commerces	 Ecoute et soutien	 Gym & Détente	 Personnel 24h/24	 Cuisine « maison »	 Animation & Sorties	 Suivi médical
---	---	--	--	---	--	--	--

Résidence Les Jardins d'Avalon
17, rue Ker Héol - 29200 Brest

02 98 41 43 88
sur rendez-vous

www.residence-lesjardinsdavalon.fr

SOMMAIRE



Présentation de l'ORB	8
Les buts & finalités de l'association.....	8
Vie locale / Politique publique.....	9
Les rendez-vous à thèmes.....	10
Comment devenir bénévole.....	11
Une équipe à votre écoute.....	12
Comment adhérer à l'ORB.....	14
Activités proposées par l'ORB	16
Activités physiques	22
Activités culturelles et de loisirs	28
Activités de solidarité	34
Activités de prévention	37
La retraite, une étape qui se prépare.....	40
Bien vieillir à Brest.....	42
Pour bien s'informer.....	44
Adresses utiles.....	46
Clubs, associations & syndicats.....	50
Les activités de l'ORB dans les quartiers.....	52
Lieux des activités dans la ville.....	54

DIRECTEUR DE RÉDACTION :

Marie-Claire Chalumeau, Co-présidente de l'ORB ; Jocelyne Crozetière, Co-présidente de l'ORB ; Maryse Bosser, Co-présidente de l'ORB ; Odile Noël, Secrétaire ; Daniel Aridon, Trésorier

COMITÉ DE RÉDACTION :

Isabelle Kernéis, Annie Julien, Laurence Bernicot, Zélie Le Moal
PHOTOS : Damien Goret/Brest métropole, Service Patrimoines/Brest métropole, Christelle Hall, Gilles Marzin, Jacques Derrien, Fotolia/Adobe Stock

CONCEPTION, RÉGIE PUBLICITAIRE :

Agence Bergame, 02 98 46 05 17, agence.bergame@orange.fr

MAQUETTE, MISE EN PAGE : Hudelot Christophe, h-roderick@wanadoo.fr

IMPRIMERIE : Imprimerie du commerce - Quimper



Office des retraités de Brest

Le partage de l'expérience



12-14 rue Fautras
À partir de
l'Automne 2020
8 rue des Onze Martyrs
(Tram Jaurès ou Liberté)
29200 BREST

Tél. 02 98 80 30 03

Fax 02 98 43 10 74

www.orb29.fr

office-retraites.brest@wanadoo.fr

f www.facebook.com/
officedesretraitesdebrest/

Bureaux ouverts

- le lundi de 13h30 à 17h00
- du mardi au vendredi de 10h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h00

ÉCOUTER VOIR

AUDITION MUTUALISTE

- Bilan auditif **GRATUIT** (test non médical)
- Essai **GRATUIT** d'aides auditives*
- Remise de **100 €** pour l'achat de 2 aides auditives**

* Sur prescription médicale ** À partir de la gamme Excellence, sur prescription médicale

BREST

(Rachel BRICHER - Audioprothésiste D.E.)

21 rue Colbert
02 98 33 65 45

LANDERNEAU

(Sandrine SIMON - Audioprothésiste D.E.)

2-4 rue de la Marne
02 98 21 44 66



Rachel BRICHER
Audioprothésiste
Diplômée d'État



Kéraudren



CENTRE DE KÉRAUDREN

Salles de réunions • Goûters • Repas self et améliorés • Chambres éco et confort

Dans parc, au calme, proche voie express, aéroport, bus, tram, grand parking gratuit

110, Rue Ernestine de Trémaudan • 29200 BREST
www.centrekeraudren.com
02 98 34 66 34 • accueil@centrekeraudren.com



LES 10 CHOSES INDISPENSABLES POUR VENDRE VOTRE MAISON



N°1 Appeler vos
conseillères
SAFTI

Nous gérons les 9 autres...



Audrey ASCENCIO
06 41 20 00 90

839 390 887 RSAC BREST

Sandrine LANNUZEL
06 77 65 17 96

877 737 734 RSAC BREST



02 97 13 59 87

www.lamonteescalierbreton.bzh

- Installation rapide et sur mesure par nos soins
- Meilleure qualité européenne
- SAV
- Devis gratuit



À retourner sous enveloppe affranchie à : Monte-Escalier Breton - 1, allée Forestière - 56500 Locminé
Je souhaite recevoir une documentation gratuite et sans engagement.

Nom : _____ Prénom : _____
 Adresse : _____
 CP : _____ Ville : _____
 Tél. : _____

SAISON 2020/2021 DEUX POINTS FORTS !

Informations & inscriptions
aux activités
à partir du 7 septembre
Reprise des activités le 1^{er} octobre

Le renforcement des liens

Notre saison redémarre après le vécu, pour tous, pendant trois mois, d'une situation difficile et inédite. Ce temps suspendu a montré aussi un haut niveau de solidarité local et national. L'ORB a contribué également, pendant cette période, à maintenir ces liens forts de solidarité, de convivialité et d'amitié avec ses adhérents et les retraités de Brest. L'ORB s'engage à poursuivre dans cette voie de confiance réciproque tournée vers les autres.

Le déménagement

Cette année sera marquée par le déménagement, à l'automne 2020, de notre siège social, 8 Rue des Onze Martyrs à deux pas de l'Hôtel de ville. Nous remercions très chaleureusement la Municipalité et Monsieur le Maire, qui nous encouragent dans notre projet associatif et nous soutiennent financièrement et matériellement.

Notre programmation 2020/2021 continuera :

- 1) À vous proposer des activités physiques et culturelles, partagées en groupe, avec quelques nouveautés à découvrir.
- 2) À renforcer le bénévolat car fort de son expérience l'ORB est de plus en plus sollicité, en particulier dans le domaine de la solidarité (intervention dans les écoles, auprès des personnes âgées isolées et des personnes en

situation de handicap). C'est pourquoi, l'ORB est toujours en recherche de bénévoles pour pouvoir répondre à ces besoins.

- 3) À développer la formation des bénévoles et des administrateurs contribuant ainsi à renforcer l'esprit d'équipe, de convivialité et de solidarité, et de permettre ainsi de répondre à une demande formulée par les adhérents.
- 4) À organiser des expositions, des animations, des actions de prévention dans les différents quartiers de la ville de Brest.
- 5) À renforcer et redynamiser le secteur de la communication avec les adhérents, les retraités de Brest, les partenaires et élus locaux... etc, en développant nos moyens de communication déjà en place (Flash Infos, Newsletter, site, Facebook).

Partager une activité, une passion, c'est ce que nous vous invitons à retrouver, ensemble, à la rentrée. Fidèle à nos convictions, nous serons donc au rendez-vous pour, avec vous, retrouver le sens du collectif et de l'utilité sociale. N'oublions pas l'essentiel de pouvoir toujours nous réunir, tout en respectant les gestes barrières.

La Coprésidence de l'ORB



N°1 DU PORTAGE DE REPAS À DOMICILE



LA CONFIANCE À DOMICILE

NOUVEAU !

VOTRE REPAS
LIVRÉ CHEZ VOUS
ET BIEN PLUS ENCORE*...

- Vos repas 7j/7 ou les jours que vous choisissez
- Vos menus à la carte, **savoureux et équilibrés**
- Des services complémentaires pour faciliter votre quotidien (télé assistance, petit bricolage, assistance administrative).



Aides fiscales sur les prestations de services à la personne

*1) Pour bénéficier du crédit d'impôt lié aux services à la personne prévu à l'article 199 sexties du code général des impôts, la livraison de repas doit être comprise dans une offre de services incluant un ensemble d'activités réalisées au domicile

AGENCE de BREST

Exemple de communes desservies :

Gouesnou, Guipavas, Le Relcq Kerhuon,
Plougastel, Bohars, Saint Renan, Guilers

02 30 13 10 07

brest@les-menus-services.com

www.les-menus-services.com



LES BUTS & FINALITÉS DE L'ASSOCIATION

L'Office des Retraités de Brest est une association Bretonne qui propose aux seniors, à partir de 50 ans, un large panel de près de 50 activités de loisirs stimulantes favorisant l'épanouissement, la créativité, l'acquisition de connaissances nouvelles.

Au delà de ces activités de loisirs, l'ORB conduit des actions de prévention et de solidarité pour favoriser les conditions pour bien vieillir et bien vivre sa retraite.

A chaque retraité breton et ce depuis + de 40 ans, l'ORB se donne pour mission d'offrir :

- un lieu où se ressourcer à travers la pratique d'activités culturelles, sportives, de solidarité et de prévention en facilitant ainsi une retraite active.
- un espace pour encourager l'échange et l'engagement bénévole à travers toutes les facettes de la vie associative en créant ainsi des liens sociaux.



L'action ne pourrait s'initier sans la participation de professionnels :

L'équipe de l'ORB est composée de 7 permanentes chargées de la mise en œuvre des activités initiées **par le Conseil d'Administration**. Elle s'appuie également sur des intervenants qualifiés dont certains interviennent depuis de nombreuses années.

Un collectif de + de 200 bénévoles :

Les bénévoles, participant au dynamisme de l'Association, sont une source vive et active, partie prenante dans la vie de la cité. Aux côtés des professionnels, ils interviennent pour renforcer et diversifier les liens relationnels avec et entre les adhérents, transmettre leurs compétences et leur savoir-faire et soutenir ainsi l'action de l'ORB.

Les bénévoles sont présents dans tous les domaines de la vie de l'ORB : au niveau administratif, dans le cadre de l'animation ou de la solidarité, mais aussi force de réflexion pour une prise en compte des enjeux et des besoins des retraités.



VIE LOCALE POLITIQUE PUBLIQUE

L'ORB vous représente dans tous les lieux importants où sont prises les décisions sur les projets et politiques "retraités et personnes âgées".

Délégations

Sur Brest

- Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)
- Réseau isolement et précarité
- Collectif "Un avenir après le travail" (ESAT)
- Commission locale de lutte contre les exclusions (CLLE)
- Réseau Voisin'âge
- Commission accessibilité
- Office des Sports
- Banque alimentaire

À l'extérieur

- Comité de pilotage du 4^e schéma "Bien vieillir" du Conseil départemental
- Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie (CDCA)
- UROPAR (Union Régionale des Offices des Personnes Agées à la Retraite)

Partenariats financiers :



Votre avis nous intéresse

Faites nous part de vos questions et point de vue sur la place des retraités dans la cité.

NOUVEAUTÉS

Aquapalmes

Nagez avec des palmes pour muscler et tonifier votre corps.

À confirmer.

Ping-Pong

Sport loisirs qui se joue à deux ou à quatre. La table partagée par un filet favorise le respect des gestes barrières, tout en pratiquant une activité physique conviviale.

Balade nature

Avec Bretagne Vivante, nous vous proposons trois balades d'une demi-journée qui offrent l'opportunité de découvrir des milieux sauvages abritant une faune et une flore d'une grande richesse. Elles permettront également de parfaire vos connaissances sur la biodiversité du pays de Brest, au fil de la marche et des observations.

Belote et jeux de cartes

Cette activité a pour but de passer du bon temps et de se détendre autour du jeu mais également améliorer la mémoire, la concentration, l'observation et la rapidité.

Programme disponible à l'accueil de l'ORB.

CDCA

Le Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie constitue un lieu de dialogue, d'information et de réflexion favorisant notamment la promotion et le partage des expériences innovantes.

Conseil Départemental du Finistère

Direction Personnes Agées, Personnes Handicapées (DPAPH), Mission Etablissements et Services à domicile

4 Boulevard du Finistère - 29325 Quimper cedex - Tél. 02 98 76 22 15 - cdca29@finistere.fr

LES RENDEZ-VOUS À THÈMES

Code la route

3 rendez-vous pour réactualiser ses connaissances en toute convivialité avec un moniteur d'auto-école retraité.

- **Mardi 12 janvier**
- **Mardi 9 février**
- **Mardi 9 mars**

De 14h à 16h à l'ORB.

Rencontres "Autour du vin et de la table"

• **Lundi 14 décembre** : Programme "bien préparer Noël" : un cocktail de fête. Au fil de la Loire de Tours à Nantes : découverte des domaines de Chinon, Bourgueil, Anjou, Muscadet... Comment choisir et servir un Champagne ou un Crémant !

• **Lundi 15 mars** : Elaboration d'un cocktail-apéritif. Au fil de l'Aude et du Têt de Narbonne à Perpignan : découverte des domaines de Minervo, Limoux, Cabardès, Roussillon... Dégustation et carafage.

• **Lundi 17 mai** : Programme "bien préparer l'été" : le SPRITZ. Au fil de l'Adour et du Gave de Pau : découverte des domaines de Madiran, Pacherenc, Tursan, Jurançon... Choisir et servir les rosés de l'été !

De 14h à 16h à l'ORB.

Balade nature

• **Mardi 19 janvier 2021** : Promenade à la découverte des oiseaux des jardins : Comme chaque année, le dernier week-end de janvier, Bretagne Vivante met en place l'opération "Comptage des oiseaux des jardins" au niveau régional. Venez avec nous à la rencontre de nos amis à plumes, apprenons ensemble à les identifier. L'occasion parfaite de se préparer à l'événement !

Rendez-vous à 14h : centre sportif Kergrac'h (accès tram à proximité) possibilité de stationnement rue Kergrac'h



• **Mercredi 21 avril 2021** : Balade champêtre dans la vallée du Costour : un espace boisé préservé, entourée de champs et de prairies, c'est un lieu idéal de promenade, une zone humide abritant une faune et une flore de sous-bois propice à la découverte.

Rendez-vous à 14h : parking rue du Costour au Relecq Kerhuon - Arrêt de bus "Ste Barbe" (ligne 11) à 10 min à pied.

• **Mercredi 2 juin 2021** : Balade champêtre au bois du Cam à Guipavas : promenade à la rencontre de la biodiversité dans un espace naturel protégé (ENP). Propriété du département, ce site regorge de richesses. Au gré des sentiers nous côtoierons les chemins forestiers et les zones humides.

Rendez-vous à 14h : au bout de la rue Henri Dunant à Guipavas - Arrêt de bus "Le Coat" (ligne 12) à 10 min à pied.

Rendez-vous bien-être

Pour donner à chacun l'envie, la connaissance et les moyens de cultiver son bien-être au quotidien.

Programation à partir de janvier 2021, animation par l'association "Alliance pour le mieux-être"

Rendez-vous "Juridique"

S'informer pour pouvoir anticiper !

• **Vendredi 27 novembre 2020** : Les successions : pour en savoir plus

• **Vendredi 23 avril 2021** : Les droits des personnes âgées, à domicile ou en établissements

À 9h30 à l'ORB, animés par notre conseillère juridique

COMMENT DEVENIR BÉNÉVOLE ?

Vous avez des compétences, des savoir-faire, une passion et un peu de temps disponible... Venez rejoindre l'équipe des bénévoles !

Que ce soit pour soi ou dirigée vers les autres, la retraite offre du temps pour agir et s'impliquer dans de diverses activités. Prendre part à la vie d'une association peut être l'occasion de s'ouvrir sur son environnement immédiat, son quartier, sa ville. Le bénévolat est là, il permet de rencontrer d'autres personnes, d'apprendre ou de transmettre et constitue ainsi une nouvelle expérience.



Adhésion
Jeunes
Bénévoles
10 €

Nous vous proposons une liste d'activités bénévoles, à choisir selon votre disponibilité.

Bénévolat régulier

Une fois par semaine, une ou deux fois par mois

Encadrement des activités physiques et culturelles et de loisirs, investissement dans nos activités de solidarité.

Bénévolat ponctuel

• **Quelques heures**

Diffusion du guide, d'affiches, flyers dans son quartier.

• **Une journée ou une demi-journée**

- Sur nos manifestations et action de prévention (portes ouvertes, rentrée des bénévoles, sorties d'été, cabarets de Noël...).

- Service, accueil, manutention, accompagnement d'un groupe lors de sorties.

Catherine Le Moan

Hypnose & Thérapie

Diplômée d'Hypnose Médicale et Clinique, Faculté de médecine de Brest

Institut Emergences Rennes

06 59 72 98 20 - hypnose.crozon@gmail.com - 9 rue de Camaret - 29160 Crozon

UNE ÉQUIPE À VOTRE ÉCOUTE



L'équipe des salariées permanentes

De gauche à droite : Isabelle KERNEIS, Directrice ; Annie JULIEN, Secrétaire-Accueil, Référente activités physiques ; Marie-Hélène JACOLOT, Coordinatrice de l'Atelier Roull'âge ; Véronique BRISSON, Comptable-Secrétaire ; Laurence BERNICOT, Secrétaire-Accueil, Référente activités culturelles et loisirs ; Zélie LE MOAL, Animatrice, Coordinatrice du réseau des visiteurs et appelants bénévoles ; Martine Fagon (absente sur la photo), Chargée d'insertion professionnelle à l'Atelier Roull'âge

Co-présidence et bureau (photo en page 13)

Marie-Claire CHALUMEAU, Co-présidente aux activités physiques
Gilbert MÉRIOT, Co-président aux activités culturelles et loisirs
Maryse BOSSER, Co-présidente aux activités de solidarité
Jocelyne CROZETIÈRE, Co-présidente Animation-Prévention
Odile NOËL, Secrétaire
Geneviève BÉGUIN (absente sur la photo), Secrétaire-adjointe, déléguée au CCAS et solidarité
Daniel ARIDON, Trésorier
René LE GOAS, Membre, suppléant aux activités de solidarité
Jean-Michel SINQUIN, Membre





Autres membres du Conseil d'Administration (à la date de parution de ce guide)

Maguy LEFÈVRE, ORB ; Aline EUDO, Mutualité Française ; Éric GUELLEC, Adjoint au Mairie de Brest ; Louis DEBARNOT, ORB ; Pascal FOURNIER, ORB ; Christiane LE BER, ORB ; Françoise HOUARD, France Bénévolat ; Liliane JÉZÉQUEL, ORB ; Jean-Pierre RICOU, Mutuelles de Bretagne ; Marie-Jo GOURIOU-ANDRÉ, ORB ; Simone PENNEC, ORB

Absents sur la photo

Véronique BOURBIGOT, Conseillère municipale - Mairie de Brest
Cécile KÉRANGOAREC, Directrice qualité communication innovation - Amitiés d'Armor
André GALLIOU, AGIR ABCD
René PENDUFF, ORB
Daniel JUIF, ORB
Jean-Claude LE BRETON, Syndicat UNSA

L'ORB en quelques chiffres

- **2 580 participants**
- **215 bénévoles**
- **19 salariés**
- **3 volontaires en service civique**

COMMENT ADHÉRER À L'ORB & PRATIQUER UNE ACTIVITÉ ?

Adhérer à l'ORB, c'est manifester sa volonté de rester actif en pouvant participer au mieux-être de tous.

Conditions d'inscription

- L'adhésion classique : 35€ -assurance comprise- (30€ pour le conjoint sur justificatifs) qui donne accès à toutes les activités.
- L'adhésion tarif réduit : 25€ -assurance comprise- qui donne accès à toutes les activités.
- L'adhésion bénévole à 20€ -assurance comprise- qui donne accès à toutes les activités.
- Fournir un certificat médical à l'inscription pour les activités physiques

Et ensuite verser une cotisation propre à chaque activité.

Les membres qui parrainent un nouvel adhérent peuvent bénéficier d'une réduction sur leur adhésion. Se renseigner à l'accueil.



Tarif réduit

Pourront bénéficier du tarif réduit :

- Les personnes seules, dont le Revenu Fiscal de Référence est inférieur ou égal à 10 348 €
 - Les couples dont le Revenu Fiscal de Référence est inférieur ou égal à 16 065 €
- Justificatif à présenter : avis d'imposition ou de non imposition reçu en 2019 sur les revenus de 2018 (année N- 2).

Modalités de règlement pour cette saison

Règlement de l'adhésion :

Paiement par chèque

Règlement des activités :

Paiement en 3 chèques (encaissés au début de chaque trimestre) ou en chèques vacances

Inscription aux stages

L'inscription aux stages ne devient définitive qu'à réception du règlement (dans les 48h qui suivent la préinscription). Au-delà de ce délai, elle ne sera pas prise en compte.



VMC :
ne les laissez pas s'encrasser !

Chez les particuliers, 7 incendies sur 10 ont pour origine un défaut de VMC. Pour votre sécurité, faites nettoyer votre installation par un professionnel.

Agences Finistère
Quimper / Saint-Renan

Agence Morbihan
Hennebont

02 98 42 85 52

LES
**COMPAGNONS
DU VENT**
Solutions de ventilation



Lors du règlement de votre adhésion un reçu au titre "des dons à un organisme d'intérêt général" pourra vous être délivré à votre demande, ouvrant droit ainsi à une réduction d'impôt.

Conditions de remboursement

En cas d'arrêt définitif de l'activité pour raisons médicales exclusivement, un éventuel avoir sera proposé à l'adhérent, et ce uniquement sur présentation de justificatifs (certificat médical ou bulletin de situation) qui devront nous parvenir sous 48h.

À compter de la présentation de ces documents, la demande sera étudiée mais elle restera exceptionnelle et soumise à l'appréciation de la co-présidence de l'association.

Cette demande devra être faite par courrier uniquement.

Le montant de l'adhésion ainsi que 10 € pour frais de dossier resteront acquis à l'association.

Après le 1^{er} janvier, aucune demande de remboursement ne pourra être acceptée.

Pensez à contacter votre Mutuelle !

Certaines mutuelles proposent une aide financière à l'inscription d'une activité physique ou d'une activité culturelle, sur présentation d'une attestation que nous pouvons vous remettre.

ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR L'ORB

Les activités sont à un niveau d'accessibilité différent, selon l'état de santé, selon la situation de handicap. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'accueil de l'équipement ou de la structure indiquée.

Les activités sont soumises à l'adhésion sauf : Code de la route ; Flâneries et Géocaching ; P'tits déj bienvenue aux nouveaux retraités

Information : selon l'évolution de la situation sanitaire, nous adapterons la fréquence, les lieux et les tarifs des activités. Toutes nos activités s'organisent dans le respect des gestes barrières et sous réserve d'un nombre suffisant de participants.

ACTIVITÉS	JOUR	TARIF*	INFOS PRATIQUES	PAGE
AIDE AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES	lundi	Gratuit ⁽¹⁾	  	34
AIDE JURIDIQUE (sur rendez-vous)	vendredi	Gratuit pour les adhérents	 	34
ANIMATIONS MUSICALES	répétition le mercredi	Adhésion bénévole		29
ANGLAIS De débutants à confirmés	du lundi au vendredi	85 € / 94 € / 72 €	  	28
AQUAGYM Gym dans l'eau	du lundi au vendredi	92 € / 100 € / 78 €	   	22
AQUAPALMES  Stages de 15 séances	jeudi (à confirmer)	115 € / 126 € / 98 €	  	22
AQUAPHOBIE Stages de 15 séances	mercredi	115 € / 126 € / 98 €	 	22
BALADE NATURE 	À partir de janvier 2021	3 € / 5 € / 7 €***	 	28
BIEN-ÊTRE	À partir de janvier 2021	10 €	  	22
BELOTE ET JEUX DE CARTES 	À partir de janvier 2021	20 € / 22 € / 17 €	  	28
BRETON	lundi, tous les 15 jours	27 € / 30 € / 23 €	  	29
CABARETS DE NOËL	programme à l'ORB	participation	  	37
CAFÉ DISCUSSION	À partir de janvier 2021 3 ^{ème} jeudi du mois	18 € / 20 € / 16 €	  	37
CLUB LOISIRS INFORMATIQUE	jeudi	40 € / 44 € / 34 €	 	29
CODE DE LA ROUTE	mardi programme à l'ORB	10 € / 11 € / 8,50 €	  	38

(1) Gratuit pour les adhérents.

Légende

 Atelier/Stage

 Rendez-vous à la séance

 Accès Tram

 Rendez-vous à l'année

 Personne en situation de handicap

ACTIVITÉS	JOUR	TARIF*	INFOS PRATIQUES	PAGE
COUTURE	mardi et vendredi	35 € / 39 € / 30 €	 	29
DANSE ACTIVE Débutants et confirmés	lundi et vendredi	100 € / 110 € / 85 €	  	22
DANSES BRETONNES Initiés uniquement	vendredi	44 € / 48 € / 37 €	  	29
DANSES COUNTRY et danses en ligne	mardi	60 € / 66 € / 51 €	  	29
ÉCRITURE	vendredi	26 € / 29 € / 22 €	 	30
ESPAGNOL De débutants à confirmés	lundi, mardi, mercredi et jeudi	132 € / 145 € / 112 €	  	30
FLANERIES URBAINES & GÉOCACHING	programme à l'ORB	3 € / 5 € / 7 €***	  	31

* TARIF : Tarif classique / Tarif hors Brest / Tarif réduit (voir conditions en page 14)

** TARIF : 3 séances ou 6 séances

*** TARIF : Adhèrent / Non adhérent / Tarif famille



AMADEUS
AIDE ET SOINS
Pour vous, Avec vous, Chez vous

25 ans
d'expérience



AIDE ET ACCOMPAGNEMENT



ENTRETIEN DU LOGEMENT



TÉLÉ-ASSISTANCE



JARDINAGE - BRICOLAGE

02 98 21 06 73

48 Boulevard Montaigne — 29200 Brest

www.amadeus-asso.fr – contact@amadeus-asso.fr

Association à but non lucratif loi 1901 – SIREN 330160086





ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR L'ORB

ACTIVITÉS	JOUR	TARIF*	INFOS PRATIQUES	PAGE
FOOT EN MARCHANT	jeudi	25 € / 28 € / 21 €		22
GYM D'ENTRETIEN	du lundi au vendredi	98 € / 115 € / 83 €		23
GYM ÉQUILIBRE	jeudi et vendredi stage 10 séances	33 € / 36 € / 28 €		23
GYM MASCULINE	vendredi	98 € / 115 € / 83 €		23
GYM PILATES De débutants à confirmés	jeudi et vendredi	100 € / 110 € / 85 €		24
GYM PLUS	mercredi et vendredi	98 € / 115 € / 83 €		24
GYM STRETCHING	mardi, mercredi et jeudi	98 € / 115 € / 83 €		24
INFORMATIQUE				
Je débute en informatique	du lundi au vendredi	65 € / 72 € / 55 € 35 € / 39 € / 30 €		33
Je souhaite développer mes connaissances	du lundi au vendredi	35 € / 39 € / 30 €		33
Je souhaite suivre des mini formations	du lundi au vendredi	5,5 € / 6 € / 5 €		33
J'ai besoin d'un soutien technique, d'une assistance informatique	mercredi matin sur rendez-vous	Gratuit ou 5 € ⁽²⁾		33
INTERGÉNÉRATION - BÉNÉVOLAT				
Des retraités interviennent dans les écoles	permanence mardi	Adhésion bénévole		35
Insertion Atelier Roul'âge	du mardi au jeudi	Adhésion bénévole		35
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles	permanence mardi	Adhésion bénévole		36

(1) Gratuit pour les adhérents.

(2) Gratuit pour les adhérents ayant participé à une formation dans la saison et pour les conseils d'orientation vers une session, sinon le service est payant.

Légende

Atelier/Stage

Rendez-vous à la séance

Accès Tram

Rendez-vous à l'année

Personne en situation de handicap

* TARIF : Tarif classique / Tarif hors Brest / Tarif réduit (voir conditions en page 14)

** TARIF : 3 séances ou 6 séances

*** TARIF : Adhérent / Non adhérent / Tarif famille

ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR L'ORB

ACTIVITÉS	JOUR	TARIF*	INFOS PRATIQUES	PAGE
LECTURE	vendredi calendrier à l'ORB	26 € / 29 € / 22 €		31
MARCHE Balade, Randonnée	lundi	10 € / 12 € / 8 €		24
NATATION LIBRE	vendredi	92 € / 100 € / 78 €		24
NATATION STAGE Stage 15 séances	mercredi	115 € / 126 € / 98 €		24
PÂTISSERIE	vendredi	10 € / 11 € / 9 €		31
PEINTURE Tous niveaux	lundi, mercredi et jeudi	40 € / 44 € / 36 €		31
PÉTANQUE	vendredi	10 €		25
PING-PONG	À confirmer	25 € / 28 € / 21 €		25

* TARIF : Tarif classique / Tarif hors Brest / Tarif réduit (voir conditions en page 14)

** TARIF : 3 séances ou 6 séances

*** TARIF : Adhèrent / Non adhérent / Tarif famille

LOCATION D'AUTOCARS
VEHICULES DE 53 à 61 PLACES

Devis et renseignements au **02.98.44.67.47**
Ou par email à **tourisme29@transdev.com**

TOURISME AFFAIRES SCOLAIRES
www.transdev-bretagne.com

Numéro Unique
02 98 33 18 33

Plateforme de **SERVICES à DOMICILE**

SANTÉ A DOMICILE

- Soins infirmiers
- injections, pansements, soins d'hygiène
- Perfusions, nutrition entérale
- Assistance respiratoire à domicile
- Matériel médical, adaptation du logement.

AIDE A LA PERSONNE

- Accompagnement aux tâches quotidiennes.
- Aide aux déplacements
- Garde de nuit
- Soutien aux aidants
- Téléalarme
- Garde d'enfants

SERVICES DOMESTIQUES

- Ménage, repassage
- Bricolage,
- Jardinage,
- Petits déménagements

Archipel Assurances Domicile
Une équipe de professionnels répond à votre demande

181 rue Jean Jaurès - 29200 BREST
www.archipel-assistancesdomicile.fr
RCS - 481 513 376

ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR L'ORB

ACTIVITÉS	JOUR	TARIF*	INFOS PRATIQUES	PAGE
PLAISIR DE CHANTER (à confirmer)	jeudi	40 € / 44 € / 34 €	 	32
P'TIT DÉJ BIENVENUE AUX NOUVEAUX RETRAITÉS	vendredi	5 €	  	38
QI GONG	cycle 10 séances lundi et mardi	117 € / 128 € / 99 €	 	25
RELAXATION MÉDITATION	cycle 10 séances le jeudi	73 € / 80 € / 62 €	 	25
REMUE MÉNINGES	calendrier à l'ORB	23 € / 25 € / 20 €	  	32
RENCONTRE AUTOUR DU VIN ET DE LA TABLE	3 lundis dans l'année	15 € / 17 € / 13 € Tarif à la séance	  	32
SCIENCES ET TECHNOLOGIES : CLUB DES CURIEUX	3 ^{ème} mardi du mois	25 € / 28 € / 21 €	 	32
SCRABBLE	mercredi	30 € / 33 € / 25 €	 	32
SOPHROLOGIE Débutants et initiés	jeudi et vendredi	225 € / 247 € / 191 €		25
SORTIES D'ÉTÉ	programme à l'ORB	adhésion Sorties d'été + participation par sortie	 	37
SORTONS ENSEMBLE	programme à l'ORB	Gratuit pour les adhérents	  	32
SWIN-GOLF	jeudi	140 €	 	27
TENNIS	mardi et jeudi	10 € / 11 € / 9 €	 	27
VIDÉO	du lundi au vendredi	62 € / 68 € / 53 €	  	33
VOILE	vendredi	76 €	 	27
YOGA	lundi	176 € / 194 € / 150 €	 	27



* TARIF : Tarif classique / Tarif hors Brest / Tarif réduit (voir conditions en page 14)

** TARIF : 3 séances ou 6 séances

*** TARIF : Adhérent / Non adhérent / Tarif famille

Agence Petits-fils, l'agence des services aux grands-parents



Installée depuis presque trois ans à Brest, l'agence d'aide aux personnes âgées Petits-fils se distingue par une approche premium, à la fois très professionnelle et très humaine. De l'aide ponctuelle à l'accompagnement de la perte d'autonomie, les collaborateurs expérimentés de cette agence apportent aide et soutien aux aînés et à leurs proches avec le même niveau d'exigence pour leurs propres grands parents.

C'est un fait, les français vivent de plus en plus longtemps et, le plus souvent, les personnes âgées font le choix de vivre chez elles. Un choix qui s'accompagne souvent d'un engagement fort des proches, les enfants en tête, pour accompagner les personnes âgées dans leur quotidien à domicile. On estime en France que 6 millions de personnes sont des aidants familiaux. Ils s'occupent de leurs proches au quotidien, bien souvent en parallèle de leur vie personnelle et professionnelle, ce qui est souvent épuisant. C'est justement pour accompagner et aider les personnes âgées et leurs enfants que Thomas Spindler a ouvert il y a un peu plus de deux ans l'agence Petits-fils de Brest, spécialisée dans l'aide à domicile pour les personnes âgées. Petits-fils : le nom de cette enseigne, qui est aujourd'hui un réseau de 115 agences en France, n'a pas été choisi au hasard. "Nous exigeons le même niveau de qualité que s'il s'agissait de nos propres grands-parents" explique Thomas Spindler. "De nombreux aidants familiaux nous contactent pour avoir des conseils sur la façon de répondre à la perte d'autonomie de leurs parents. Compte tenu de notre expérience, professionnelle et personnelle, nous comprenons bien leurs situations, leurs besoins et nous les accompagnons en leur proposant un service professionnel adapté à chaque situation".

La qualité de service avant tout

Associer compétence professionnelle et esprit de famille, voilà ce qui anime le directeur de cette agence spécialisée dans l'accompagnement des personnes âgées ou handicapées. "C'est un métier à part entière, qui nécessite un réel savoir-faire". Ainsi, chez Petits-fils les auxiliaires de vie ont au minimum trois ans d'expérience professionnelle et un diplôme reconnu. "Nous accordons aussi une grande importance au savoir-être tel que la ponctualité et la politesse. Nos auxiliaires de vie sont des personnes de confiance, dont nous avons soigneusement vérifié les références. Nous nous posons toujours cette question : enverrais-je cette auxiliaire de vie chez mes propres grands-parents ?". Si les qualités professionnelles sont essentielles, l'aspect humain l'est tout autant. Ainsi, le person-

nel de l'agence prend le temps de comprendre les besoins et les attentes de la personne âgée et ses proches, en venant les rencontrer à domicile, afin de proposer l'auxiliaire de vie qui conviendra le mieux. Avant le premier jour d'intervention, une rencontre à domicile (gratuite) entre l'auxiliaire de vie et la personne âgée est organisée. Par la suite, un contrôle de satisfaction est assuré au minimum mensuellement. Enfin, Petits-fils garantit à ses clients d'avoir toujours la même auxiliaire de vie et assure la continuité de service si un remplacement était nécessaire.

Spécialiste de l'aide à la perte d'autonomie

Coté services, Petits-fils s'adapte à toutes les situations et tous les besoins, depuis l'aide aux petites tâches de quotidien jusqu'à la grande dépendance. Une auxiliaire de vie peut ainsi proposer de l'aide-ménagère, un accompagnement pour les sorties et loisirs, ou une aide à la préparation des repas. Mais l'agence est surtout spécialisée dans l'aide aux personnes en perte d'autonomie auxquelles sont proposés des services d'aide au lever et au coucher, d'aide à la toilette, ou encore de gardes de nuit. Leur présence professionnelle permet de soulager les aidants familiaux, notamment lors d'un retour d'hospitalisation quand une présence importante est nécessaire.

Des services déductibles d'impôt

Un support précieux pour les personnes âgées et leur famille, d'autant que des aides existent pour mettre en œuvre ces services. Ainsi, toutes les prestations sont déductibles du montant des impôts à hauteur de 50%. Et les personnes dépendantes peuvent bénéficier de l'allocation personnalisée d'autonomie, ou de la prestation de compensation du handicap qui permettent de financer en partie ces prestations. Sans compter que les services apportés par Petits-fils sont très flexibles. En effet, si les heures et jours de passage sont fixés à la convenance des personnes aidées selon leurs besoins, il suffit de prévenir pour les modifier, les suspendre, ou les arrêter. Enfin, tous les services de Petits-fils sont sans engagement de durée ni frais d'inscription. Une bonne raison d'essayer.

Le même niveau d'exigence que pour nos propres grands parents !

Petits-fils Brest - 2 Rue Alain Fournier - 29200 Brest

Tél. 02 57 23 01 00 - brest@petits-fils.com - www.petits-fils.com

Bureaux ouverts du lundi au vendredi : 9h-12h30 et 14h-17h30
Prestations disponibles 7 jours sur 7, 24 heures sur 24

Zones d'intervention : Brest, Bohars, Gouesnou, Guilers, Guipavas, Le Relecq-Kerhuon, Plouzané, Saint-Renan, Plougastel-Daoulas, Plougonvelin, Loperhet, Dirinon, Landerneau, Plouguerneau, et bien d'autres encore.

petits-fils
services aux grands-parents





ACTIVITÉS PHYSIQUES

Aquagym

Objectifs :

Apprécier le plaisir d'évo-
luer dans l'eau. L'eau, un
élément naturel et agréable,
qui massera votre corps et
le modèlera au rythme des
exercices.

Modalités :

Cours assurés par un profes-
sionnel qualifié. Bonnet de
bain obligatoire.

**Tarif préférentiel
pour l'activité Aquagym
+ Natation (50% sur la 2^{ème}
activité physique).**

Horaires & lieux :

- **Lundi :**
12h05-12h45 - Piscine St-Marc
13h00-13h40 - Piscine St-Marc
14h00-14h40 - Piscine Recouvrance
15h00-15h40 - Piscine Recouvrance
15h55-16h35 - Piscine Recouvrance
- **Mardi :**
13h00-13h40 - Piscine Recouvrance
- **Jedi :**
13h05-13h45 - Piscine Recouvrance
- **Vendredi :**
12h10-12h50 - Piscine Recouvrance
13h05-13h45 - Piscine Recouvrance

Les horaires indiqués correspondent
au temps de présence dans l'eau.



Aquapalmes



Objectifs :

Nagez avec des palmes pour
muscler et tonifier votre corps.

Modalités :

Cours assurés par un profes-
sionnel qualifié. Bonnet de
bain obligatoire. Savoir nager.

Horaires & lieux :

- **Jedi : 12h10-12h50**
Piscine de Recouvrance

Les horaires indiqués correspondent
au temps de présence dans l'eau.



Aquaphobie

Objectifs :

Permettre de vaincre sa peur
de l'eau et de s'y sentir à l'aise.

Modalités :

Cours assurés par un profes-
sionnel qualifié. Bonnet de
bain obligatoire.

Horaires & lieux :

- **Mercredi :**
10h30-11h10 - Piscine Buisson



Bien-Être

Objectifs :

Ateliers, proposés pour élargir
ses connaissances, partager ses
expériences, ses questionne-
ments.

Animés par un praticien en
thérapies complémentaires et
techniques naturelles de santé.

Horaires & lieux :

À partir de janvier 2021

Renseignements et inscriptions à l'ORB

Danse active

Objectifs :

Apprentissage de nombreuses
dances de multiples pays (Bol-
lywood, Batchata, Soul, Disco,
Tango, musique actuelle, etc..).
Chaque danse permet de tra-
vailler la coordination, les di-
rections dans l'espace et la mé-
moire. Chacun des participants
évolue à son rythme, celui du
plaisir qu'ils prennent à danser.

**Tarif préférentiel
pour l'activité Danse active
+ Gym Pilates (50% sur la
2^{ème} activité physique).**

Horaires & lieux :

- **Lundi :**
14h00-15h00 - Initiés
- **Vendredi :**
14h00-15h00 - Débutants
Centre social de Pen-ar-Créac'h



Foot en marchant Walking Foot

Objectifs :

Sport santé, mixte et intergéné-
rationnel, pour permettre une
pratique loisir en toute sécurité
et pour lutter contre la séden-
tarité.

Modalités :

En partenariat avec le District
de Foot du Finistère.

Horaires & lieux :

- **Jedi :**
11h45-13h30 - Gymnase de
la Brasserie

Pour toutes les activités physiques, merci de fournir un certificat médical.

Retrouvez toutes les infos sur www.orb29.fr

Information : selon l'évolution de la situation sanitaire, nous adapterons la fréquence, les lieux et les tarifs des activités. Toutes nos activités s'organisent dans le respect des gestes barrières et sous réserve d'un nombre suffisant de participants.



Gym

Gym d'entretien

Objectifs :

Réaliser des exercices bons pour la santé et non-agressifs pour les articulations, pour la colonne vertébrale, pour les épaules.

Modalités :

Se pratique avec divers accessoires : bâtons, élastiques, ballons... Sollicitation cardiovasculaire modérée.

Tarif préférentiel pour 2 séances de Gym (50% sur la 2^{ème} activité physique, hors Gym équilibre).

Horaires & lieux :

- **Mardi :**
9h00-10h00
Centre social de Kérangoff
10h00-11h00
MPT de Bellevue
- **Mercredi :**
9h00-10h00
Centre Social de Pen-ar-Créac'h
- **Jeudi :**
9h00-10h00
MPT de Bellevue
9h20-10h20
Lieu à confirmer
- **Vendredi :**
14h15-15h15
Centre Socioculturel Horizons

Gym équilibre

Objectifs :

Prévention des chutes chez les seniors. Cet atelier propose un programme intégré d'équilibre dynamique. Vous

retrouvez une bonne position corporelle, une bonne stabilité au sol, de la souplesse, de la force et de la résistance dans tout le bas du corps. Retrouver confiance en vous et en votre corps.

Modalités :

Cours assurés par un professionnel qualifié. .

Horaires & lieux :

- **Jeudi :**
10h30-11h30
Lieu à confirmer
- **Vendredi :**
15h30-16h30
Gymnase de la Brasserie
Stage 10 séances

Gym masculine

Objectifs :

Conserver sa forme, sa souplesse en faisant bouger son corps en musique. Les cours peuvent prendre différentes formes selon la zone que l'on souhaite travailler (muscultation haut ou bas du corps, cardio, travail au tapis, assouplissements, relaxation).

Modalités :

Cours assurés par un professionnel qualifié.

Tarif préférentiel pour 2 séances de Gym (50% sur la 2^{ème} activité physique, hors Gym équilibre).

Horaires & lieux :

- **Vendredi :**
10h45-11h45 - MPT de Saint-Pierre



ACTIVITÉS PHYSIQUES

Gym Pilates

Objectifs :

Vise à développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique et stimuler l'esprit et le participant. Les exercices consistent à adopter des postures différentes qui sollicitent tour à tour tous les muscles du corps, dans un ordre établi.

Modalités :

Se pratique essentiellement sur tapis. Tenue confortable.

Tarif préférentiel pour 2 séances de Gym Pilates ou Danse active ou Gym (50% sur la 2^{ème} activité physique, hors Gym équilibre).

Horaires & lieux :

- **Jedi :**
16h30-17h30 - Débutants
 - **Vendredi :**
15h00-16h00 - Confirmés
- Centre Social de Pen-ar-Créac'h

Gym Plus

Objectifs :

Travail de renforcement musculaire, équilibre, souplesse, étirements.

Modalités :

Se pratique avec divers accessoires : bâtons, élastiques, ballons... Cours assurés par un professionnel qualifié.

Tarif préférentiel pour 2 séances de Gym (50% sur la 2^{ème} activité physique, hors Gym équilibre).

Horaires & lieux :

- **Mercredi :**
10h45-11h45 - MPT du Valy-Hir
- **Vendredi :**
9h30-10h30 - MPT Pen-Ar-Créac'h

Gym Stretching

Objectifs :

Accroître notre énergie, tonifier nos muscles, renforcer notre colonne vertébrale et améliorer notre souplesse. Pratiquée régulièrement, cette activité a une influence bénéfique sur le mental et sur les émotions.

Modalités :

Cours assurés par un professionnel qualifié.

Tarif préférentiel pour 2 séances de Stretching ou Danse active ou Gym (50% sur la 2^{ème} activité physique, hors Gym équilibre).

Horaires & lieux :

- **Mardi :**
10h00-11h00 - Centre social de Kérangoff
10h45-11h45 - MPT du Valy-Hir
- **Mercredi :**
10h00-11h00 - Centre Social de Pen-ar-Créac'h
- **Jedi :**
10h00-11h00 - MPT de Bellevue



Marche Balade, Randonnée

Objectifs :

Marcher dans les sentiers pendant 2 ou 3 h selon la distance dans une ambiance conviviale. Plusieurs niveaux sont proposés entre 4 et 9 kms.

Modalités :

Prévoir de bonnes chaussures, une bouteille d'eau. Bien s'équiper.

Horaires & lieux :

- **Lundi à partir de 14h**
- Programme à l'accueil



Natation

Natation libre

Objectifs :

Maîtrise de la nage ventrale ou dorsale sur 50 m ou 25 m. 2 lignes d'eau dédiées pour ces exercices.

Modalités :

Bonnet de bain obligatoire.

Bénéficiez d'un tarif préférentiel pour l'activité Natation + Aquagym (50% sur la 2^{ème} activité physique).

Horaires & lieux :

- **Vendredi : 12h10-12h50**
Piscine de Recouvrance

Les horaires indiqués correspondent au temps de présence dans l'eau.

Natation stage

Objectifs :

Fait suite au cours d'aquaphobie et permet d'apprendre les différentes nages.

Modalités :

Cours assurés par un professionnel qualifié. Bonnet de bain obligatoire. .

Horaires & lieux :

- **Mercredi : 11h25-12h05**
Piscine Ferdinand Buisson

Les horaires indiqués correspondent au temps de présence dans l'eau.



ACTIVITÉS PHYSIQUES



Pétanque

Objectifs :

Pratiquer une activité simple en jouant aux boules sans esprit de compétition.

Modalités :

Apporter ses propres boules.

Horaires & lieux :

• Vendredi :

13h45-16h30 - Boulodrome Keredern ou Parc Emile Augier

.....

Ping-Pong

NOUVEAU

Objectifs :

Le Ping-pong est un sport de raquette opposant deux ou quatre joueurs autour d'une table.

Modalités :

Prévoir vos raquettes et balles.

Horaires & lieux :

À confirmer

Renseignements et inscriptions à l'ORB

.....



Qi Gong

Objectifs :

Développer un équilibre physique et psychique ayant des effets bénéfiques sur le corps et la santé grâce à cet art chinois. 2 disciplines associées entre une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration fondée sur la connaissance, la maîtrise de l'énergie vitale associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

Modalités :

Tenue confortable. .

Horaires & lieux :

• Lundi : 14h00-15h15

• Mardi : 10h15-11h30

École Wu Shu Brest - Guelmeur

Stage 10 séances

.....

Relaxation Méditation

Objectifs :

Faire découvrir la méditation de pleine conscience. La pleine conscience est l'état de conscience qui émerge en portant notre attention intentionnellement sur l'expérience qui se dégage dans l'instant. Nous expérimentons la méditation allongée,

en mouvement, assise guidée et en silence. L'objectif est de permettre aux personnes de méditer seules.

Modalités :

Cours assurés par un professionnel qualifié. Apporter coussin et petite couverture (pull ou polaire). .

Horaires & lieux :

• Vendredi :

9h15-10h30 - MPT du Guelmeur
Stage 10 séances

.....

Sophrologie

Objectifs :

Développer l'équilibre entre nos sensations, nos émotions, nos pensées, nos comportements afin d'améliorer la relation corps/esprit. La sophrologie permet de mieux gérer le stress, de libérer les tensions, d'apaiser l'anxiété, de gérer la douleur, d'améliorer le sommeil. Les propositions sont reproductibles dans le quotidien.

Modalités :

Cours assurés par un professionnel qualifié. Tenue confortable. Prévoir chaussettes. .

Horaires & lieux :

• Jeudi :

9h15-10h30 - Débutants

10h30-11h45 - Initiés

Ferme Jestin - MPT de Kérinou

Retrouvez toutes les coordonnées des lieux de nos activités en page 54.

Aéroport
Brest Bretagne



VISITEZ L'AÉROPORT BREST BRETAGNE !
UN GUIDE VOUS DÉVOILERA LES COULISSES DE
CET UNIVERS CAPTIVANT DANS UNE AMBIANCE CONVIVIALE.

Un aéroport
du Conseil régional de Bretagne



Vivez à 100 %
sans vous préoccuper
de vos frais de santé

CHOISISSEZ UNE ASSURANCE SANTÉ 100% UTILE

- Nouveau : un panier de soins dentaires et optiques remboursés à 100%.
- Dès 50 ans, bénéficiez de 50€ supplémentaires sur vos forfaits ⁽¹⁾.

(1) Pour les forfaits Prothèses dentaires, Optique, Matériel médical, Aides auditives, Cure thermique. A partir de la formule Intain et Forfait. Le contrat d'assurance Complémentaire Santé est assuré par PACIFICA, entreprise régie par le Code des Assurances. PACIFICA S.A. au capital entièrement libéré de 398.609.760 euros, entreprise régie par le Code des Assurances. Siège social 8-10 Boulevard de Vaugirard - 75724 Paris Cedex 15. 352 356 665 RCS Paris. Les événements garantis et les conditions figurent au contrat. Ce contrat est distribué par votre Caisse Régionale de Crédit Agricole, immatriculée auprès de l'ORIAS en qualité de courtier d'assurance. Les mentions de courtoisier en assurances de votre Caisse sont disponibles sur www.mentionscourtoisier.credit-agricole.fr ou dans votre agence Crédit Agricole. Sous réserve de la disponibilité de cette offre dans votre Caisse Régionale.

Édité par la Caisse Régionale de Crédit Agricole Mutuel du Finistère - Société coopérative à capital variable, agréée en tant qu'établissement de crédit - Société de courtage d'assurance immatriculée auprès de l'ORIAS sous le N° 07.022.973 - Siège Social : 7, route du Loch 29555 QUIMPER CEDEX 3 - 778 134 601 R.C.S. 29000 QUIMPER - Téléphone : 02 98 76 01 11 - www.credit-agricole.fr/ca-finistere. Crédit photo : istock.



FINISTÈRE

ACTIVITÉS PHYSIQUES



Swin-golf

Objectifs :

Pratiquer une activité de plein-air.

Modalités :

Le club est à 3 faces, la balle est plus souple et plus grosse que celle du golf. Le terrain est abrité, il contient 18 trous équivalents à 5 kms de marche.

Horaires & lieux :

- **Judi : 14h00 - Traon-Bihan**



Tennis

Objectifs :

Echanger des balles dans la bonne humeur. Aucun niveau n'est requis. Cette activité se déroule en toute convivialité.

Modalités :

Horaires & lieux :

- **Mardi : 12h00-13h30**
Gymnase de Beaumanoir
Quatre Moulins
- **Judi : 12h00-13h30**
Gymnase de Provence - Bellevue



Voile

Objectifs :

Vous participez à la conduite d'un voilier de 9 m en rade de Brest. Il n'est pas nécessaire de connaître la voile. Le bateau peut embarquer 8 personnes. Les personnes handicapées sont bienvenues à bord (place pour 2 fauteuils roulants).

Modalités :

Venir avec des vêtements adaptés à la météo (ciré ou crème solaire).

Horaires & lieux :

Centre nautique du Moulin-Blanc
(suivant le calendrier des sorties en mer)



Yoga

Objectifs :

Harmoniser corps et mental. Développer un état de conscience augmenté ainsi qu'une connaissance accrue de son propre fonctionnement physique, énergétique et psychique grâce au hatha yoga. Il faudra transpirer un peu, apprendre à se concentrer, à se relaxer et à "voir" au-dedans de soi.

Modalités :

Tenue souple. Coussin dur et couverture à prévoir. Fournir un certificat médical.

Horaires & lieux :

- **Lundi : 9h30-11h00**
MPT de Saint-Pierre

Pour toutes les activités physiques, merci de fournir un certificat médical.

ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS



Anglais

Objectifs :

En toute convivialité, venez débiter ou perfectionner votre anglais à l'aide de différents manuels et exercices pratiques. Chacun doit se sentir suffisamment à l'aise pour s'exprimer, quel que soit son niveau, lors d'un voyage ou de rencontres ; la bonne humeur est toujours au rendez vous !

Modalités :

Méthodes "Total english" ou Headway et autres supports ludiques autour de chansons, recettes de cuisine, actualités, jeux, livres, anecdotes...

Pour les nouveaux, une séance d'essai est prévue pour évaluer le niveau le mieux adapté.

Horaires & lieux :

• Lundi :

9h30-11h00 - Îlot Proudhon

Intermédiaire

13h45-15h00 - Maison des associations de Pen-ar-Créac'h

Pré-intermédiaire

15h00-16h15 - Maison des associations de Pen-ar-Créac'h

Faux-débutant

16h15-17h30 - Maison des associations de Pen-ar-Créac'h

Faux-débutant

• Mardi :

9h00-10h30 - Centre Socioculturel

Horizons Intermédiaire

10h30-12h00 - Centre Socioculturel

Horizons Intermédiaire

14h15-15h45 - Résidence Ker Héol

Intermédiaire conversation

• Mercredi :

14h15-15h45 - Centre Socioculturel

Horizons Débutant

14h30-16h00 - MPT Pen-ar-Créac'h

Confirmé

• Jeudi :

9h30-11h00 - Lieu à confirmer

Faux-débutant conversation

14h30-16h00 - Lieu à confirmer

Faux-débutant

• Vendredi :

13h45-15h00 Intermédiaire

15h00-16h15 Intermédiaire

16h15-17h30 Pré-intermédiaire

Maison des associations de Pen-ar-Créac'h



Balade nature

Objectifs :

Au fil de la marche et des observations, ces 3 balades d'une demi-journée offrent l'opportunité de découvrir des milieux sauvages abritant une faune et une flore d'une grande richesse et de parfaire vos connaissances sur la biodiversité du pays de Brest.

Moyens :

Un animateur de l'association Bretagne Vivante vous guidera à travers ses espaces naturels.

Horaires & lieux :

• **Mardi 19 janvier 2021 à 14h00**

Rendez-vous : centre sportif Kergrac'h

• **Mercredi 21 avril 2021 à 14h00**

Rendez-vous : parking rue du Costour au Relecq Kerhuon

• **Mercredi 2 juin 2021 à 14h00**

Rendez-vous : au bout de la rue Henri Dunant à Guipavas



Belote et jeux de cartes

NOUVEAU

Objectifs :

Se retrouver et se détendre autour du jeu mais également améliorer la mémoire, la concentration, l'observation et la rapidité.

Modalités :

Il vous suffit d'apporter un jeu de cartes.

Horaires & lieux :

À partir de janvier 2021

Renseignements et inscriptions à l'ORB



Retrouvez toutes les infos sur www.orb29.fr

Information : selon l'évolution de la situation sanitaire, nous adapterons la fréquence, les lieux et les tarifs des activités. Toutes nos activités s'organisent dans le respect des gestes barrières et sous réserve d'un nombre suffisant de participants.



Breton

Objectifs :

Chercher à comprendre au mieux les textes proposés et à enrichir notre vocabulaire en breton, sans aucune prétention et toujours dans une ambiance conviviale et détendue.

Modalités :

Cet atelier repose sur une lecture de textes, nouvelles, poèmes, articles de journaux et autres qui seront traduits oralement.

Horaires & lieux :

Rendez-vous tous les 15 jours

• Lundi :

14h30-16h30 - Lieu à confirmer

Calendrier complet disponible à l'ORB



Couture

Objectifs :

Se retrouver sans programme pré défini en toute convivialité et "faire de la couture".

Modalités :

Le choix des réalisations est libre. Les participants apportent tissus et idées et partagent leurs savoirs.

Horaires & lieux :

• **Mardi 13h30-16h30**

• **Vendredi : 14h00-17h00**

Centre social et culturel

Les Amarres de Kéréderm



Club loisirs informatique de l'ORB (Clio)

Objectifs :

Activités d'échange et d'entraide dans l'utilisation des outils informatiques et de communication : Internet, traitement de photos, généalogie, outils collaboratifs, skype, multimédia...

Modalités :

Il s'adresse aussi bien à des "faux débutants" qu'à des férus en informatique. Le domaine couvert est très vaste. Il faut venir avec son propre matériel (PC portable, tablette ou smartphone).

Horaires & lieux :

Rendez-vous tous les 15 jours

• **Jeu-di : 9h30-12h00**

Centre social et culturel

Les Amarres Kéréderm

et ateliers en vidéoconférence



Danses Bretonnes

Objectifs :

Se perfectionner dans les danses bretonnes.

Modalités :

Ce cours est réservé aux initiés uniquement.

Horaires & lieux :

• **Vendredi :**

14h15-16h15 - MPT du Valy Hir



Danse Country Danses en ligne

Objectifs :

Vous avez envie de danser sans esprit de compétition ni de niveaux. Venez nous rejoindre ! Passez la porte de la salle, et oubliez tout le reste. On y danse, on se dépense, on rit et fait travailler ces neurones, on se lie d'amitié.

Moyens :

Choisir une tenue décontractée sans chaussures à talons hauts.

Horaires & lieux :

• **Mardi :**

14h00-15h00 - Débutants

15h00-16h00 - Initiés

MPT du Valy-Hir



Animations musicales

Maisons de Retraite, Concerts caritatifs, Cabarets de Noël, etc.

Orchestre de Musique Populaire "Chandavant" formé de musiciens, chanteuses, chanteur...

Large répertoire de variétés.

Renseignements auprès de l'ORB : 02 98 80 30 03

ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS

Écriture

Objectifs :

Venez découvrir les consignes et les aides qui vous aideront et faciliteront la venue de l'écriture et le plaisir d'écrire.

Certains écrivent spontanément sous l'impulsion de leurs idées, d'autres y songent avant de coucher sur le papier leurs pensées.

Il ne s'agit pas de littérature, juste de jouer avec les mots.

Modalités :

Écrire en groupe et lire ses écrits devant d'autres engendrent confiance et respect. Laisser son crayon libre...

Horaires & lieux :

• Vendredi :

14h30-16h30 - PL Sanquer

Calendrier complet disponible à l'ORB

Espagnol

Objectifs :

Dans une ambiance conviviale et à travers d'activités diverses (cuisine, chant, musique, cinéma,...) l'activité espagnole vous fait découvrir la langue et la culture hispanophones. Les cours vous apprennent à vous exprimer dans les circonstances de la vie quotidienne.

Moyens :

Chaque année, propositions de sorties (repas paella, bar à tapas, cinéma et spectacles...).

Horaires & lieux :

• Lundi :

9h00-10h30 Faux-débutant

10h30-12h00 Faux-débutant

Centre socioculturel Horizons

• Mardi :

9h00-10h30 Débutant

10h30-12h00 Intermédiaire

**Centre social et culturel
Les Amarres Kéréderm**

• Mercredi :

9h00-10h30

Intermédiaire conversation

10h30-12h00

Intermédiaire conversation

Office des Retraités de Brest

• Jeudi :

9h00-10h30 - Îlot Proudhon

Faux-débutant conversation

10h30-12h00 - Îlot Proudhon

Faux-débutant conversation

**14h00-15h30 - Maison des
associations de Pen-ar-Créac'h**

Intermédiaire

**15h30-17h00 - Maison des associa-
tions de Pen-ar-Créac'h**

Confirmé



Être entouré,
accompagné
et en sécurité

Réservez votre appartement et
bénéficiez de nombreux services inclus.



Service de
conciergerie
et sécurité



Équipe d'aide-
soignant.e.s



Restaurant



Animations
quotidiennes

Et plus encore...

heurus
Résidences Services pour Séniors

NOUVELLE RÉSIDENCE
AVEL À BREST

02 52 56 18 63

www.heurus.com

ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS



Flâneries urbaines, Géocaching

Objectifs :

Sur les traces du Brest dont il ne reste “presque” plus rien, proposer aux Brestoïses au sens large, de découvrir la ville sous des angles divers et variés, et redécouvrir les quartiers et les nouveaux espaces urbains.

Certaines flâneries urbaines sont associées à une visite d'un lieu historique, culturel et patrimonial.

Ainsi qu'un circuit Géocaching sur le centre-ville, à la recherche des traces de la reconstruction...

Modalités :

Accompagnées par des bénévoles retraités amoureux de leur ville, elles durent 2h environ et tiennent compte des capacités des participants (prévoir des chaussures confortables).

Horaires & lieux :

À partir de janvier 2021

Renseignements et inscriptions à l'ORB

Pour les groupes et associations : nous consulter.



Lecture

Objectifs :

Faire partager ses lectures et écouter les propositions des autres.

Moyens :

Un thème commun est proposé un mois sur deux. La lecture libre est donnée le mois suivant.

Horaires & lieux :

• Vendredi :

14h00-16h30 - PL Sanquer

Calendrier annuel disponible à l'accueil



Pâtisserie

Objectifs :

Venez confectionner des gâteaux dans la joie et la bonne humeur avec des produits de tous les jours, sans additif, ni conservateur. Vous repartirez avec votre pâtisserie que vous dégusterez chez vous. Ne pas oublier son torchon, son tablier et un plat de service.

Moyens :

L'atelier est encadré par un pâtissier professionnel à la retraite.

Horaires & lieux :

• Vendredi :

9h00-12h00

13h30-16h30

Centre Socioculturel Horizons

Programme annuel disponible à l'ORB



Peinture

Objectifs :

Venez exprimer vos talents de peintre dans nos ateliers et partager vos connaissances de l'art dans une ambiance sympathique.

Modalités :

En groupe, vous rechercherez de la documentation et des sujets à peindre pour exercer au mieux votre talent.

Il ne s'agit pas de cours de peinture.

Horaires & lieux :

• Lundi :

14h00-16h00 - Maison des associations de Pen-ar-Créac'h

• Mercredi :

14h15-16h30 - Lieu à confirmer

• Jeudi :

14h00-16h00 - MPT de Bellevue

• Vendredi :

14h00-16h00 - PL du Pilier-Rouge

En dehors des activités de l'ORB

Bibliothèque à domicile

Contact :

02 98 00 87 79 et 06 80 08 42 75

bibli.desserte-a-domicile @mairie-brest.fr

Bibliothèque sonore

www.bibliothequesonorefinistere.fr

ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS

Plaisir de chanter

Objectifs

Chanter pour le plaisir, sans performance. Cette activité est accessible à tous et propose des moments de partage et d'échanges multiples. Les vertus adoucissantes du chant ne sont plus à démontrer ; il permet d'exprimer ses émotions, se libérer de son stress et se sentir bien tout simplement.

Moyens

L'activité est animée par un musicien passionné de chant.

Horaires & lieux :

- **Judi 14h30-16h00 - À confirmer**
Lieu à préciser

Remue-méninges

Objectifs :

Garder un esprit vif et curieux, stimuler ses neurones en s'amusant et en se cultivant.

Modalités :

Des questions de vocabulaire, des exercices ludiques (jeux d'observation, de logique) à la portée de tous pour l'atelier de l'Ilot Proudhon.

Des exercices alliant recherches personnelles en duo, trio et mise en commun afin de comprendre les différentes mémoires et de les stimuler pour l'atelier du centre socioculturel Horizons.

Horaires & lieux :

- **2^e lundi de chaque mois :**
9h30-11h30 - Horizons
- **Le 2^e mardi de chaque mois :**
14h00-16h15 - Mairie des 4 moulins
À confirmer
- **2^e mercredi de chaque mois :**
14h00-16h15 - Ilot Proudhon

Calendrier annuel disponible à l'ORB

Rencontres "Autour du vin et de la table"

Objectifs :

Echanges sympathiques et ambiance conviviale autour des vins et de la table.

Modalités :

Découverte et dégustations de vins de vigneron récoltants, apprentissage en œnologie, conseils d'accords mets et vins, démonstrations de cocktails apéritif, initiation aux arts et au service de la table...

Niveau débutant(e) et intermédiaire, tout public bienvenu.

Horaires & lieux :

14h00-16h00 - Office des Retraités de Brest

- **Lundi 14 décembre :**
"Bien préparer Noël" : élaboration d'un cocktail de fête. Au fil de la Loire de Tours à Nantes. Comment choisir et servir un Champagne ou un Crémant !
- **Lundi 15 mars :**
Élaboration d'un cocktail-apéritif. Au fil de l'Aude et du Têt de Narbonne à Perpignan. Décantage et carafage.
- **Lundi 17 mai :**
"Bien préparer l'été" : élaboration du cocktail de l'été : le SPRITZ. Au fil de l'Adour et du Gave de Pau. Choisir et servir les rosés de l'été !



Sciences et technologies : Club des curieux

Objectifs :

Ce club sans prétention, ce "café technico-scientifique" est destiné aux curieux de sciences et technologies, sans a priori, juste pour s'y sentir bien !

Modalités :

Un(e) curieux(se) aime parcourir internet pour y trouver des informations et échanger en toute bienveillance.

Horaires & lieux :

- **Le 3^e mardi de chaque mois :**
10h00 -12h00 - MPT du Guelmeur



Scrabble

Objectifs :

Passer-temps pour stimuler vos capacités intellectuelles dans un environnement agréable.

Modalités :

Il vous suffit d'apporter un jeu.

Horaires & lieux :

- **Mercredi : 14h00-16h30**
Lieu à confirmer

Sortons ensemble

Objectifs :

Une activité pour créer du lien ! Vous aimeriez sortir, aller au cinéma, voir une exposition, découvrir un nouveau restaurant... mais seul cela n'a rien de motivant ! L'ORB vous

ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS

propose une nouvelle activité, pour faciliter le lien, faire ensemble.

C'est simple ! A chacun de venir avec ses idées, ses envies, pour définir votre programme de sorties du mois.

Modalités :

Un référent ORB accompagné par un bénévole, apportera son soutien technique pour faire du lien avec l'actualité culturelle ou autre et établir le programme. Programme consultable sur le site : www.orb29.fr.

Horaires & lieux :

Rencontres le dernier lundi de chaque mois à 14h30, à l'ORB

.....



Vidéo

Objectifs :

Pour répondre au mieux à vos attentes, l'atelier vidéo vous propose différents ateliers : numérisation de film 8 ou super 8, montages et créations de films, réalisations de prise de vue avec un caméscope, création de mini-reportage.

Horaires & lieux :

- **Lundi : 13h30-17h00**
- **Mardi, mercredi et jeudi : 9h00-12h00 et 13h30-17h00**
- **Vendredi : 9h00-12h00**
- **Mercredi : 14h45**

Rencontre hebdomadaire du groupe pour visionner et commenter les diverses créations des participants.

Office des Retraités de Brest



Informatique

De nombreuses formations sont proposées toute l'année. Animées par des retraités bénévoles, les formations se déroulent dans les locaux de l'ORB.

Je débute en informatique

- sur ordinateur (PC) (6 séances) **Mardi et/ou vendredi après-midi**
- sur tablettes et smartphones (4 séances) **Mardi matin**
- sur Internet sur tablettes et smartphones (3 séances) **Mercredi matin**

Je souhaite développer mes connaissances

- sur la messagerie (3 séances) **Jeudi après-midi**
- sur les tablettes ou smartphones (4 séances) **Mardi matin**
- sur les outils de visioconférence **Jeudi matin**
- sur les réseaux sociaux **Jeudi matin**
- sur la maintenance **Jeudi après-midi**
(entretenir et garder son ordinateur performant)

Je souhaite suivre des mini formations

Lundi après-midi, mardi après-midi

Sécurité informatique, Gestion des mots de passe et des codes d'accès, Google maps, Windows 10, Explorateur et le classement, La gestion des téléchargements Clé USB, Scanner

J'ai besoin d'un soutien technique, d'une assistance informatique

Mercredi matin sur rendez-vous individuel

Si vous êtes intéressé(e) par une autre formation
(traitement de texte, tableur, photo et musique, Mac) :
contacter l'ORB



ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ

**Devenir
bénévole**
Nous sommes toujours
à la recherche
de bénévoles.
Si nos activités vous
intéressent :
contactez-nous !



Aide juridique de l'ORB

L'accompagnement des retraités brestois a fait sentir dès ses débuts le besoin d'une permanence juridique.

Cette permanence, qui connaît un succès jamais démenti, s'est imposée comme une activité fondamentale de l'Office.

En effet, à l'âge de la retraite, des questions inévitables se posent, comme celles des successions, des donations, des mesures de protection juridique, sans oublier les litiges de plus en plus fréquents sur le droit de la consommation, et son corollaire, l'abus de faiblesse.

La permanence juridique offre un accueil individualisé et un service personnalisé le vendredi matin sur rendez-vous.

ORB - Tél. 02 98 80 30 03



Aide aux démarches administratives en ligne

Une aide sur rendez-vous

Avec l'accélération du numérique les formalités administratives en ligne deviennent incontournables, les procédures se dématérialisent mais ces démarches ne sont pas toujours aisées pour celles et ceux qui ont découvert internet plus tardivement.

Créer son compte Ameli, signaler un changement d'adresse, changer sa carte grise, déclarer ses revenus en ligne...

L'ORB propose une permanence le lundi après-midi tous les 15 jours pour vous accompagner individuellement dans vos démarches. Pour y accéder il suffit d'être adhérent et de prendre rendez-vous auprès de l'accueil de l'ORB.

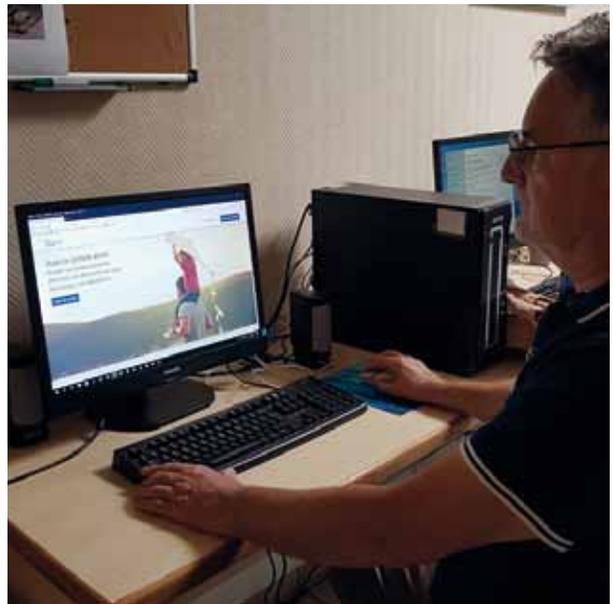
Les **ORB**

Permanences juridiques à l'ORB sur rendez-vous personnalisé avec Marianik Salaün - Le Duff, conseillère juridique

- Vendredi de 9h à 10h30
- Ouvert à tous
- Gratuit pour les adhérents

Conférences Juridiques :

- Vendredi 27 novembre 2020 :
"Les successions : pour en savoir plus"
 - Vendredi 23 avril 2021 :
"Les droits des personnes âgées, à domicile ou en établissements"
- À l'ORB, à 9h30 pour les conférences.



Cette action
a fait école
en France et sert
de référence
à l'association
nationale
"Lire et Faire
lire"

Insertion Atelier Roul'âge

L'atelier Roul'Âge est une action sociale financée par le conseil départemental... Des bénéficiaires de minima sociaux y sont accueillis dans le cadre de leur parcours d'insertion. L'activité consiste à récupérer et recycler différents matériels (électroménagers, vélos, paramédicaux, mobiliers, machines à coudre...) à destination de publics démunis ou d'associations humanitaires. Des retraités bénévoles sont chargés de l'accompagnement technique des bénéficiaires. De plus, des activités sont proposées, telles que des ateliers informatique, sorties culturelles, visites...

Marie-Hélène Jacolot, Coordinatrice et Martine Fagon, Chargée d'insertion professionnelle accompagnent les bénéficiaires dans la résolution des différents problèmes de la vie quotidienne et dans l'élaboration d'un projet d'avenir.

L'atelier est ouvert du mardi au jeudi de 9h00 à 16h30.

**Roul'Âge : 3 rue Charles Le Gros
Zone de Kergaradec - 29200 Brest
Tél. 02 98 46 56 63**



Des retraités interviennent dans les écoles

**Les actions :
lecture, jeux éducatifs, ateliers manuels,
etc...**

Le bénévole intervient sur le temps scolaire (1H, 2H ou plus) et dans le cadre de temps d'activité périscolaire* ou après 17H pour l'aide aux devoirs.

Un bénévole référent par école assure la coordination en collaboration avec les enseignants et sous leur responsabilité. Le bénévole ne remplace ni les enseignants, ni les parents.

Deux essais en école (sans engagement) sont proposés en présence des bénévoles déjà en place dans lesdites écoles.

Des séances de formation et d'échange sont proposées aux bénévoles (psychologues, bibliothécaires...).

20 établissements scolaires (publics ou privés) et 2 Centres sociaux font appel à l'ORB pour cette action. Ils sont répartis, pour la plupart, sur les 7 quartiers de la ville de Brest. **Cette action intergénérationnelle vous intéresse : Permanence à l'ORB le mardi de 10h à 12h.**

**Conditions pour y participer :
Souscrire une adhésion bénévole : 20 €/an
Adhérer à la charte du bénévole.**

* En dehors du temps scolaire

ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ

Réseau des VAB (Visiteurs et Appelants Bénévoles)

**Qu'est-ce que le réseau des Vab ?
L'entretien du lien social favorise
le bien vieillir**

Téléphon'âge

Parce que vous avez envie de parler au téléphone avec un bénévole formé à l'écoute et que l'on prenne de vos nouvelles régulièrement.

Visite à domicile et en établissement

Parce que vous êtes en situation d'isolement et souhaitez qu'un bénévole vienne vous visiter régulièrement pour rompre la solitude.

Visites auprès de personnes âgées avec ou sans handicap.

Une équipe de visiteurs bénévoles est formée aux maladies neuro-évolutives.

Vous êtes sensible à cette cause ? Vous souhaitez vous engager dans la lutte contre l'isolement ? Devenir bénévole ?

Permanence à l'ORB le mardi de 10h à 12h. Les bénévoles et l'animatrice-coordinatrice se tiennent à votre disposition pour vos demandes de renseignements.

Cette activité est signataire de la charte nationale :



REJOIGNEZ LE RÉSEAU
Voisin'âge

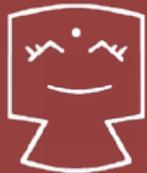
Réseau Voisin'Age

Piloté par la ville de Brest, en partenariat avec des équipements socioculturels et l'ORB, le réseau Voisin'âge rassemble des bénévoles qui souhaitent s'investir auprès des personnes âgées isolées connaissant des difficultés de déplacement au sein de leur quartier. Les bénévoles proposent des animations sur le quartier en lien avec les équipements (ciné-café, atelier cuisine...) et les accompagnent à ces activités de loisir.

Si vous souhaitez bénéficier de ce réseau ou devenir bénévoles, n'hésitez pas à contacter le CLIC de Brest qui vous orientera vers le réseau de votre quartier.

CLIC de Brest : 02 98 33 21 66





ACTIVITÉS DE PRÉVENTION

Ouvert
à tous
adhérents/
non
adhérents*



Cabaret de Noël

Pouvoir se divertir, en période de fête !

Dans une ambiance festive et conviviale, cet après-midi festif permet aux plus de 65 ans de passer un moment chaleureux et intergénérationnel. Les cabarets sont l'occasion de se retrouver entre habitants du quartier et de favoriser les liens. De beaux moments pour terminer l'année sous la bonne humeur !

Le programme est disponible à l'ORB à partir de la fin novembre (sous réserve de la situation sanitaire).



Sorties d'été

Pouvoir s'évader le temps d'une journée en été !

Moment de convivialité et de partage, les sorties d'été à la journée sont destinées aux personnes de plus de 60 ans. Ces sorties permettent de découvrir le Finistère avec un programme qui s'adapte aux souhaits des participants.

Des sorties sont proposées entre juillet et août. Le programme est disponible à l'ORB à partir de mi-juin.



Café-Discussion

Chaque mois, depuis plus de 10 ans, un petit groupe de personnes se retrouve autour d'un café pour échanger et partager des thèmes choisis ensemble à l'avance.

Ceci part d'une présentation du sujet pour aller vers des échanges et des partages d'expériences qui mènent à davantage de bien-être. La thématique : l'écoute, le courage, l'amitié, etc.

Reprise de l'activité en janvier 2021, avec des nouveaux thèmes
Venez nous rejoindre, le troisième jeudi de chaque mois, de 14h30 à 16h30.
Office des Retraités de Brest



Venez découvrir comment la nature protège nos cultures

Saveol
La meilleure façon d'être

LA FERME AUX INSECTES

Visites guidées à 5 min. de Brest
02 98 40 09 39 - www.saveol.com
La Ferme aux insectes, Savéol nature, Kervado, 29490 Guipavas

Brest Philatélie

02 98 44 31 71
contact@brestphilatelie.com

18, rue de Lyon
29200 Brest

www.brestphilatelie.com



Collections et matériels pour :
Timbres
Monnaies • Billets
Cartes postales

Ouvert du mardi au vendredi,
de 10h à 18h30
et le samedi, de 10h à 18h

* Hors Café-Discussion

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION

P'tit dej' bienvenue aux nouveaux retraités

Temps d'échange et de réflexion sur le passage à la retraite pour un nouveau départ !

En toute convivialité, nous vous proposons 3 sessions de 5 rencontres, de 9h à 11h, pour échanger sur les changements liés au passage à la retraite, comment s'adapter... Mais aussi sur les projets, les activités.

À partir du :

- **Vendredi 13 novembre pour la 1^{ère} session**
- **Vendredi 15 janvier pour la 2^{ème} session**
- **Vendredi 19 mars pour la 3^{ème} session**

Office des Retraités de Brest

Sur inscription, groupe limité à 10 personnes.



Atelier de Prévention Mémoire

Le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination) de Brest en partenariat avec l'association Brain Up propose un atelier gratuit de prévention mémoire pour les personnes de plus de 60 ans.

Réunion d'information et inscriptions au CLIC 253 rue Jean Jaurès à Brest.

Renseignements auprès du CLIC de Brest :
02 98 33 21 66

Code de la route

Réactualiser ses connaissances en toute convivialité avec un moniteur d'auto-école retraité.

Avec les nouvelles réglementations, les nouveaux panneaux... il n'est pas toujours facile de comprendre le code de la route !

3 rendez-vous :

- **Mardi 12 janvier**
- **Mardi 9 février**
- **Mardi 9 mars**

De 14h à 16h,

Office des Retraités de Brest

Programme susceptible d'être modifié en fonction des attentes des participants.

Les

Animé par un bénévole retraité pour des retraités

Action prévention routière :
Tout au long de l'année nous menons des actions autour de la mobilité et de la prévention routière. Pour + d'infos, nous contacter à l'accueil del'ORB.



EN VRAI, APRÈS 60 ANS ON N'A PAS LES MÊMES DENTS QU'À 20 ANS.

GROUPAMA SANTÉ ACTIVE SENIOR

Prise en charge de toutes
vos prothèses dentaires
chaque année.

groupama.fr

VOS AGENCES DE BREST

80 rue de Siam
29200 BREST

Tél. 02 98 46 34 59

18 place de Strasbourg
29200 BREST

Tél. 02 98 48 03 13

13 place des F. F. I.
29200 BREST

Tél. 02 98 47 58 54



Coût d'un appel local
ou gratuit selon
votre abonnement



Groupama
la vraie vie s'assure ici

Prise en charge à la hauteur de votre garantie. Avantage fidélité accordé à condition d'être assuré en complémentaire santé auprès de Groupama depuis au moins 2 ans. Voir conditions en agence.
Groupama Loire Bretagne - Caisse Régionale d'Assurances Mutuelles Agricoles Bretagne-Pays de la Loire - ZS, Boulevard Solbérino - CS 51209 - 35032 Rennes cedex - 383 844 695 RCS Rennes
Entreprise régie par le Code des Assurances et soumise à l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution - 61 rue Talbot - 75009 Paris. Document et visuels non contractuels - Crédit photo : Aurélien Chauvaud - Création : Agence Maré.

LA RETRAITE, UNE ÉTAPE QUI SE PRÉPARE...

Anticiper les démarches administratives, pour faire valoir ses droits à la retraite, préparer cette nouvelle étape, devenir bénévole ou rester acteur et citoyen dans sa cité. Oui, mais comment faire ? À Brest, institutions et associations vous accompagnent dans vos démarches.

S'informer

Deux organismes de formation proposent des stages de préparation à la retraite prise en charge par les employeurs

- L'Université de Bretagne Occidentale de Brest (UBO) : Tél. 02 98 01 63 32
sufca@univ-brest.fr - www.univ-brest.fr/fc
- La Chambre de commerce et d'industrie de Brest : Tél. 02 98 30 45 78
www.formation.cci-brest.fr

L'ORB intervient dans ces formations.

Pour vous guider dans vos démarches :

- Consultez notre site internet
www.lassuranceretraite.fr
- Visionnez des tutoriels pratiques et ludiques sur
www.youtube.com/lassuranceretraite
- Besoin d'aide pour vos démarches en ligne ?
Rendez-vous dans la MSAP la plus proche de chez vous : www.maisondeservicesaupublic.fr
- Contactez un conseiller par téléphone :

3960

Service 0,06 € / min
+ prix appel

Retrouvez-nous sur www.carsat-bretagne.fr

Pour la retraite complémentaire :

Le CICAS :

6 mois avant la date à laquelle vous souhaitez partir, appelez un conseiller au 0 820 200 189 ou en ligne sur www.agirc-arrco.fr

Vous pouvez également préparer votre retraite AGIRC et ARRCO en contactant votre caisse de retraite complémentaire www.maretraite.complementaire.fr



Demander sa retraite

Pour la retraite de la Sécurité sociale :

Créez votre espace personnel sur lassuranceretraite.fr et découvrez des services en ligne adaptés à votre profil.

• **A partir de 55 ans :**

- "Régulariser mon relevé de carrière" : vérifiez votre relevé de carrière et demandez sa mise à jour en ligne si vous constatez une erreur ou un oubli ;

• **6 mois avant votre date de départ, demandez votre retraite en ligne :**

Plus besoin de multiplier les demandes : une seule suffit !

Adresses utiles

ORGANISME	ADRESSE	VILLE	TÉL.	SITE
RÉGIME DE RETRAITE GÉNÉRAL				
CARSAT Bretagne Agence Retraite Brest-Centre	Bât Madelorn 3 ^e étage 220 rue Hemingway <i>Accueil uniquement sur rendez-vous</i>	29200 Brest	3960	www.lassuranceretraite.fr
LA RETRAITE COMPLÉMENTAIRE				
CICAS	16 rue de Lyon <i>Accueil uniquement sur rendez-vous</i>	29200 Brest	0 820 200 189	www.agirc-arrco.fr
LES AUTRES RÉGIMES DE RETRAITE				
Sécurité Sociale Indépendants	8 square Marc Sangnier	29200 Brest	3648 (services et prestations)	www.secu-independants.fr
MSA Armorique	14 rue Yves Giloux Accueil <i>Exclusivement sur rendez-vous</i>	29200 Brest	02 98 85 79 79	www.msa-armorique.fr
Groupe Malakoff-Médéric	4 rue Abbé Laudrin	56100 Lorient Cedex	02 97 35 03 60	-
Groupe Humanis	2 square René Cassin CS 20638	35706 Rennes Cedex 7	02 99 27 46 27	-



Les +ORB

3 rendez-vous en toute convivialité
autour d'un p'tit déjeuner, sur le passage
à la retraite.
Comment s'adapter aux changements ?
Quels projets ? Quelles activités ?

Ecomusée de Plouigneau



L'écomusée de Plouigneau invite à remonter le temps. A travers une riche collection, vous traverserez les lieux, les années et évolutions de la vie quotidienne. La maison, l'école, la galerie agricole et les métiers du village feront vivre et revivre les ambiances d'autrefois.

Ouvert du 1^{er} avril au 31 octobre
Du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 18h
Le dimanche de 14h à 18h (du 15 juin au 30 septembre)
Visites de groupes toute l'année, sur réservation

Ecomusée de Plouigneau, 5 rue de la Gare, 29610 Plouigneau
02 98 79 85 80 - contact@ecomusee-plouigneau.fr

POUR BIEN VEILLIR À BREST : LE CLIC



S'informer, s'orienter, être accompagné dans les démarches

Le CLIC, centre local d'information et de coordination du CCAS de Brest, est le guichet d'information sur la ville pour répondre à toutes vos questions sur les services et dispositifs d'aide au maintien à domicile.

Le Clic de Brest

S'adresse :

- Aux personnes âgées
- Aux familles
- Aux proches
- Aux professionnels
- Aux personnes handicapées (aide sociale, portage de repas)

Propose aux personnes de plus de 60 ans

- Un lieu d'accueil, d'écoute, d'information, de conseil et d'orientation.
- Une évaluation de la situation au domicile.
- La mise en place d'un plan d'aide avec l'usager en relation avec les professionnels.
- Une aide à la constitution des dossiers APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie).
- Des actions de prévention : prévention de l'isolement social, adaptation de l'habitat, conférences, ateliers.

Propose aux personnes handicapées et aux personnes âgées

- Un service d'aide sociale légale : aide à la constitution des dossiers d'aide sociale, des dossiers d'allocation solidarité personne âgée (caisse des dépôts et de consignation).
- Un service de portage de repas à domicile avec une livraison 5 fois par semaine pour les 7 repas.

Pour plus de renseignements sur l'ensemble de ces services : CLIC de Brest

**Arrêt Tram Place de Strasbourg
253, rue Jean Jaurès - 02 98 33 21 66**



“Les Jeudis des Seniors”

Entrée libre et gratuite

Temps d'échange et de découverte organisé par le CLIC de Brest, ces temps d'information et d'échange ouverts à tous se dérouleront au sein de plusieurs résidences de la ville de Brest. Plusieurs rendez-vous autour de thèmes variés.

**Programme détaillé sur le site :
www.brest.fr
Contactez le CLIC**

Les **ORB**

L'ORB peut vous apporter une première information et ensuite vous orienter vers les services spécifiques.
Brochures et dépliant sont disponibles à l'accueil, n'hésitez pas à les demander.

Possibilité de s'inscrire à la gym d'équilibre de l'ORB en complément des ateliers préventions des chutes du CLIC.
Informations page 23



Ateliers Soliha

Bien chez soi de Soliha

Mis en œuvre dans le cadre du programme "pour bien vieillir Bretagne"
Ateliers animées par une ergothérapeute et une chargée de prévention habitat sur les thèmes suivants :

- Astuces et conseils pour un logement pratique et confortable
- Les bons gestes et postures au quotidien
- L'aménagement du logement et les aides existantes...

Inscription et inscription auprès de SOLIHA : 07 82 36 98 84,
en partenariat avec le CLIC de la ville de Brest.



SOLIHA

SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

FINISTÈRE



2 rue de Denver
29200 BREST

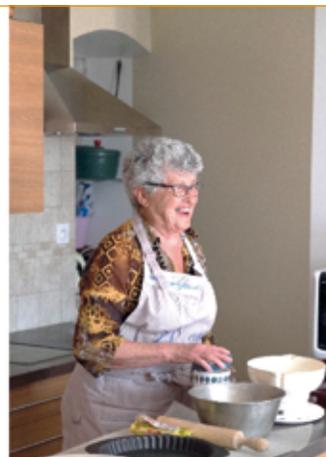
02 98 44 85 76

AMÉLIORER VOTRE BIEN-ÊTRE À DOMICILE

Être accompagné et guidé pour adapter son habitation, rénover un logement, réaliser des économies d'énergie...

ACHETER UN LOGEMENT, FINANCER VOS PROJETS

Être conseillé et informé sur les subventions, prêts, certificats d'économie d'énergie, crédit d'impôts...



SOLIHA-FINISTERE.FR

POUR BIEN S'INFORMER

Vous avez 60 ans et plus, vivez à votre domicile, dans votre famille, dans un établissement (maison de retraite, foyer-logement...) ou dans une famille d'accueil agréée. Au quotidien, vous avez besoin d'une aide pour effectuer les actes essentiels de la vie : vous lever, faire votre toilette, vous habiller, entretenir votre logement, préparer votre repas. L'APA peut vous faciliter la vie et vous aider à vivre mieux.

L'APA, un soutien indispensable **Allocation Personnalisée d'Autonomie**

- À domicile, l'APA sert principalement à rémunérer des heures d'aide à domicile et des dépenses autres (travaux d'adaptation de l'habitat, système de téléalarme, portage de repas à domicile...).
- En établissement, elle permet de prendre en charge les prestations "d'aide à la dépendance".

Les bénéficiaires

Les conditions à remplir :

- Vous avez plus de 60 ans ;
- Vous avez une résidence stable et régulière en France ;
- Vous êtes reconnu(e) en perte d'autonomie (GIR 1 à 4) par référence à la grille nationale de dépendance AGGIR ;
- Vous ne bénéficiez pas d'une prestation de même nature.



Les avantages de l'APA

L'APA ne donne pas lieu à récupération sur succession ou donation. Si vous faites appel à un service agréé ou si vous employez un salarié à domicile, vous pourrez également déduire de votre impôt sur le revenu 50 % des rémunérations versées et non couvertes par l'APA, dans la limite d'un plafond, il peut s'agir d'une déduction ou d'un crédit d'impôt (pour les personnes non imposables).

L'APA, un soutien pour le proche aidant

Le plan d'aide peut prévoir la mise en place d'une aide au répit pour le proche aidant qui assure une présence ou une aide indispensable au soutien à domicile d'un bénéficiaire et qui ne peut être remplacé, dans la limite d'un forfait de 508,23 € maximum par an et sur justificatifs de dépenses (il faut y déduire la participation du bénéficiaire APA au titre de ses ressources).

En cas d'hospitalisation du proche aidant, il est possible de prendre en charge, sur justificatifs, des aides complémentaires mises en place pour assurer la continuité d'accompagnement de la personne âgée sur cette période dans la limite de 1 009,73 € maximum par an (il faut y déduire la participation du bénéficiaire APA au titre de ses ressources).



**LES AMITIÉS
D'ARMOR**

**Des résidences et des services performants
dans l'accueil, l'accompagnement et la qualité de vie
de la petite enfance, des jeunes,
des personnes âgées et des personnes handicapées**



**Ensemble
dans la différence**

N° Vert 0 800 51 26 72

Direction Générale - 11 rue de Lannédec - CS 33813 - 29238 BREST Cedex 3
Tél. 02 98 03 06 77 - Fax 02 98 47 56 74 - mail : amities@amities-armor.asso.fr
www.amities-armor.asso.fr

Où retirer votre dossier de demande

- Centres Départementaux d'Action Sociale (CDAS)
- Centre local d'information et de coordination (Clic)
- Mairies
- Établissements d'hébergement pour personnes âgées.
- www.finistere.fr/ à votre service/Personnes âgées - APA/rubrique : documents associés

Contacts

**Conseil départemental du Finistère
Direction territoriale d'action sociale
du pays de Brest
Service APA et coordination gérontologique
4 rue Paul Sabatier - 29850 Gouesnou
Tél. 02 98 42 64 40**

ADRESSES UTILES

ORGANISME	ADRESSE	VILLE	TÉL.
SERVICES SOCIAUX			
Assurance Retraite de Bretagne Service Action Sociale aux personnes âgées	236 rue de Châteaugiron	35030 Rennes Cedex 9	3960
Centre local d'information et de coordination du CCAS de Brest (CLIC)	253 rue Jean Jaurès	29200 Brest	02 98 33 21 66
Pôle ministériel d'action sociale (PMAS) Ministère de la défense	Rue Colonel Fonferrier CC 28	29240 Brest Cedex 9	02 98 22 10 39
Mutualité Sociale Agricole (MSA Armorique)	14 rue Yves Giloux	29200 Brest	02 98 85 79 79
CENTRES DÉPARTEMENTAUX D'ACTION SOCIALE			
CDAS de Lambézellec	Place de Bretagne	29200 Brest	02 98 03 39 52
CDAS de Bellevue	Le Grand Pavois 13 place Napoléon III	29200 Brest	02 98 47 08 09
CDAS de Saint-Marc	41 rue Sébastopol	29200 Brest	02 29 61 29 29
CDAS Rive Droite	25 rue Anatole France	29200 Brest	02 98 45 16 54

Solutions de téléassistance

présence verte

-50% de réduction sur les frais d'installation

Offre spéciale Adhérents ORB

Activ'zen
Libre de vivre chez soi en toute sécurité

Activ'mobil
La liberté en toute sécurité

50% CREDIT D'IMPÔTS RÉDUCTION D'IMPÔTS

02 98 85 78 80

3, rue Hervé De Guébriant 29 412 Landerneau Cedex

www.presenceverte.fr

ORGANISME	ADRESSE	VILLE	TÉL.	E-MAIL / SITE	
INFORMATIONS JURIDIQUES & ADMINISTRATIVES					
Chambre des notaires	38 bis boulevard Duplex	29000 Quimper	02 98 53 18 55	-	
Permanence du conciliateur en mairie Conciliation pour tenter de régler les litiges entre particuliers Service accueil de la mairie de Brest	-	-	02 98 00 80 10	-	
Permanence du médiateur Médiation pour résoudre les problèmes entre une administration ou un service public et un usager.	Sous-préfecture de Brest	3 rue Parmentier - CS 91823	29218 Brest Cedex	02 98 00 97 71	-
	Annexe PIMMS - Mairie de l'Europe	31 rue Saint-Jacques	29200 Brest	02 98 41 00 66	-
Association des Conjoints Survivants et Parents d'orphelins du Finistère	8 rue Massillon	29200 Brest	02 98 80 42 23 09 61 34 45 80	veuves.finistere@orange.fr www.veuvesveufsdufinistere.fr	
Association ALMA 29 & 56 Maltraitance des personnes âgées et adultes handicapés Plateforme nationale : 3977	BP 32548	29225 Brest cedex 2	02 98 43 68 07	contact@alma29.fr www.alma29.fr	
Service public des décès et cimetières de la ville	-	-	02 98 00 80 80	deces-cimetiere@mairie-brest.fr	
Service de renseignement administratif	-	-	3939	www.service-public.fr	
Portail national sur les services à la personne	-	-	-	www.servicessalapersonne.gouv.fr	
Portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches	-	-	-	www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr	
HABITAT					
SOLIHA, Solidaire pour l'habitat Conseils neutres et accompagnement sur l'adaptation du logement et la recherche de financements.	Antenne de Brest 2, rue de Denver	29200 BREST	02 98 44 85 76	guidehabitat29.com info.brest@solihafinistere.fr	
ADIL, Agence Départementale d'information sur le logement Informations juridiques, fiscales et financières sur le logement et l'habitat	14 boulevard Gambetta	29200 BREST	02 98 46 37 38	www.adil29.org	

ADRESSES UTILES

ORGANISME	ADRESSE	VILLE	TÉL.	E-MAIL / SITE
ASSOCIATIONS DE CONSOMMATEURS				
UFC - Que Choisir, Union Fédérale des Consommateurs de Brest Conseils sur la consommation	6 rue Pen-ar-Créac'h	29200 Brest	02 98 80 64 30	www.ufcquechoisir-brest.org contact@brest.ufcquechoisir.fr
CSF, Confédération Syndicale des Familles Défense des consommateurs	21 avenue de Provence	29200 Brest	02 98 80 46 77	www.la-csf.org
CLCV, Consommation Logement Cadre de Vie Conseils logement et cadre de vie	29 rue de Saint-Brieuc	29200 Brest	02 98 01 08 51	-
IMPÔT				
Hôtel des impôts	Plusieurs permanences	Brest	07 85 05 60 92	admd29@admd.net www.admd.net
Informations relatives au calcul des impôts (revenu, locaux, taxe d'habitation, taxe foncière)	8 rue Duquesne	29200 Brest	02 98 00 30 31	www.impots.gouv.fr
TRANSPORT				
Bibus (bus, tram, téléphérique)	33 avenue Clémeanceau	29200 Brest	02 98 80 30 30	www.bibus.fr
Service Accemo , pour le transport des personnes à mobilité réduite (sur réservation)	-	-	02 98 34 42 46	-
Navette marchés	-	-	0 811 36 15 15	-

Transports Le service "Sortir Plus"

Faire des courses, aller chez le coiffeur ou le médecin, rendre visite à des amis ou à des parents peut devenir difficile.

Le service "Sortir Plus", en facilitant la sortie des personnes âgées de leur domicile permet de maintenir le lien social.

• Publics concernés

Pour bénéficier de ce service, les personnes doivent avoir plus de 80 ans, être retraité AGIRC ARRCO sans condition de ressources.

• Organisation

Le financement est effectué sous la forme de chèques emploi service universels, préfinancés et nominatifs, attribués par les caisses de retraite complémentaire.

Tél. 09 71 09 09 71 - sortir-plus.fr

Les **ORB**

**Séances code de la route :
Pour remettre à jour ses connaissances, un rendez-vous par trimestre à partir de janvier 2021.
Cf page 38**



ADRESSES UTILES

ORGANISME	ADRESSE	VILLE	TÉL.	E-MAIL / SITE
SANTÉ				
ADMD du Finistère (Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité)	Plusieurs permanences	Brest	07 85 05 60 92	infos@admd.net www.admd.net
Appui Santé Nord Finistère Accessible par l'intermédiaire d'un médecin traitant à toute personne âgée fragilisée et ou présentant une perte d'autonomie	215 rue Louison Bobet ZA Lavallot	29490 Guipavas	02 98 28 23 53	antenneouest@appuisante.fr appuisante.fr
Association des parkinsoniens du Finistère	Point de rencontre au PL du Pilier Rouge 2 rue Fleurus	29200 Brest	09 60 36 57 68	gp29.org
Association DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge)	Permanence à l'ORB le 1 ^{er} mardi du mois de 14h à 16h	29200 Brest	02 98 80 30 03	-
France Alzheimer 29	212 rue Jean Jaurès	29200 Brest	02 98 44 90 27	france.alzheimer29@orange.fr www.francealzheimer.org/finistere
Parent'âge - Association Parentel Soutien des liens intergénérationnels par l'aide psychologique des personnes âgées et de leur famille	4 rue Colonel Fonferrier	29200 Brest	02 98 43 25 26	communication@parentel.org www.parentel.org
Service promotion de la santé de la ville de Brest Information et conseils en matière de prévention de la santé	16 rue Alexandre Ribot	29200 Brest	02 98 00 84 80	promotion-sante@mairie-brest.fr www.sante-brest.net



Le Centre de Prévention AGIRC ARRCO Bretagne, situé sur Brest dans les locaux de la résidence Poul Ar Bachet, propose un bilan global de santé personnalisé aux allocataires de plus de 50 ans et leurs conjoints qui pourra bientôt se faire à l'ORB. Les bilans sont gratuits et financés par les fonds mutualisés de l'action sociale AGIRC-ARRCO.

L'évaluation médico-psycho-sociale, réalisée par un médecin gériatre et un(e) psychologue, dure 2 heures. Il permet d'appréhender la santé de manière globale (hygiène de vie, dépistages, équilibre, nutrition, mémoire, sommeil, humeur, habitudes de vies, vécu affectif et relationnel, situation d'aidant...). La synthèse de ce bilan cible toutes vulnérabilités susceptibles d'impacter l'autonomie et la qualité de vie.

Pour toute inscription, connectez-vous sur le site www.centredeprevention.com rubrique "faire un bilan" ou contacter le siège du centre de prévention AGIRC-ARRCO Bretagne à Rennes, par mail à assistante@cpbvaarennes.fr ou par téléphone au 02 99 92 25 25.



Les ORB

Des visites de soutien aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, proposées par des bénévoles formés par France Alzheimer.

DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge) :
L'ORB accueille la permanence mensuelle de l'association,
le 1^{er} mardi du mois de 14h à 16h.

CLUBS, ASSOCIATIONS & SYNDICATS

Ce sont des associations (indépendantes de l'ORB), situées dans votre quartier et qui constituent des lieux de rencontre de la population âgée, ce sont des relais de proximité.

CLUB	ADRESSE	VILLE	TÉL.	E-MAIL / SITE
CENTRE-VILLE				
Club PL Sanquer	26 rue Choquet de Lindu	29200 Brest	02 98 43 91 35	-
Club PL Municipal Guérin	1 rue Alexandre Ribot	29200 Brest	02 98 80 08 42	-
Club des Cheminots retraités	8 rue Musset	29200 Brest	02 98 84 30 25	-
Club des Anciens de Saint-Martin-Guérin	41 rue Bugeaud	29200 Brest	-	-
BELLEVUE				
Club Iroise Animation*	Centre social de Kéréderm "Les Amarres" 4 rue André Messager	29200 Brest	06 25 74 64 37	-
EUROPE				
Club des Retraités de Ker Héol	Résidence 7 rue de Ker-Héol	29200 Brest	02 98 42 36 50	-
LAMBÉZELLEC				
Club de Ty-An-Holl	Centre social 4 rue Messenger	29200 Brest	02 98 03 60 13	-
Club de Kertatupage*	Salle des associations Pen ar Menez	29200 Brest	02 98 07 91 65	-
LES 4 MOULINS/RECOUVRANCE				
Club du PL Recouvrance	2 rue Legendre	29200 Brest	02 98 45 06 90	-
Club du PL J. Le Gouill	15 rue J-F. Tartu	29200 Brest	02 98 05 54 37	-
Club du Landais	Résidence Louis le Roux 20 rue de Maissin	29200 Brest	02 98 05 64 00	-
Association Bouliste de Kérangoff*	40 rue Pierre Loti	29200 Brest	02 98 05 14 40	-
SAINT-MARC				
Club des amitiés sociales Poul ar Bachet	Résidence 30 rue Louis Pidoux	29200 Brest	02 98 37 36 70	-
Club Education nationale MGEN	Patronage du Pilier Rouge 2 rue Fleurus	29200 Brest	02 98 61 10 08	-

* Club affilié à l'ORB

ST-PIERRE				
Club des Aînés de Saint-Pierre	Maison pour tous, 23 rue Victor Eusen	29200 Brest	02 98 45 10 92	-
Club du Valy Hir	1 rue des Frères Goncourt	29200 Brest	02 98 45 10 95	-
Club de Kérourien	Centre Social 1 rue Père Ricard	29200 Brest	02 98 34 16 40	-
Association de la Cavale Blanche	9 rue HMS Warspite	29200 Brest	02 98 49 12 89	-
ASSOCIATIONS				
AGIRabcd du Finistère <i>Action des bénévoles pour la coopération et le développement</i>	Centre social de Kerangoff 16 rue Franchet d'Esperey	29200 Brest	06 60 41 70 58	delegue.agirabcd29@gmail.com www.agirabcd.org
ECTI - Seniors bénévoles <i>Contribution au développement économique et social en France et à l'international</i>	CCI 1 place du 19 ^e RI	29200 Brest	02 98 00 38 02 06 26 90 78 26	accueil@ecti.org www.ecti.org
EGEE (Entente des Générations) <i>Conseils et appuis pour les entreprises, pour l'emploi, l'éducation</i>	CCI 1 place du 19 ^e RI	29200 Brest	02 98 46 65 18 06 71 74 47 99	egee.asso.fr egee29@cci-brest.fr
Loisirs et Solidarité des retraités <i>Activités de loisirs</i>	Maison du Peuple 2 place Édouard Mazé	29200 Brest	02 98 46 23 42	-
Pourquoi pas Vieilles ? <i>Groupe de réflexion féminin sur le vieillissement</i>	Maison de quartier de Kerinou Rue Somme Py	29200 Brest	-	pourquoiipasvieilles@gmail.com
Le moulin à images Studio André Moulin Chemins de traverse <i>Magazine TV Séniors Tébéo Tébésud</i>	Rue Paul Dukas	29200 Brest	02 98 47 62 58	www.tebeo.bzh/replay/ 349-chemins-de-traverse
UTL (Université du Temps Libre de Brest) <i>Partage du savoir dans sa grande diversité et en toute convivialité</i>	6 rue Pen ar Creac'h	29200 Brest	09 51 28 73 68	utldebrest1@free.fr www.utlbrest.infini.fr
ASSOCIATIONS INTERVENANT POUR L'ANIMATION EN MILIEU HOSPITALIER ET EN RÉSIDENCES DE PERSONNES ÂGÉES				
AGBO Association de gérontologie de Bretagne Occidentale	Centre René Fortin Route de Ploudalmézeau	29820 Bohars	02 98 01 50 66	-
Les Amis de Delcourt-Ponchelet	Résidence Delcourt-Ponchelet 55 rue Jules Guesde	29200 Brest	02 98 33 49 49	-
Association des Amis de Kérampéré	Ehpad de Kérampéré rue Guillaume Kéraudy	29200 Brest	02 98 41 43 33	-
SYNDICATS REPRÉSENTÉS AU CA DE L'ORB				
Union départementale CGT Union syndicale des retraités	Maison du peuple 2 place Edouard Mazé	29200 Brest	02 98 44 37 55	ud29@cgt.fr
Union territoriale retraités CFDT	9 rue de l'Observatoire CS 21825	29218 Brest Cedex 1	02 98 33 64 10 02 98 33 29 29 (standard)	finistere@retraites.cfdt.fr
UNSA Retraité à Brest	3 rue de Kerabecam	29200 Brest	02 98 80 62 67	kermoalgerard@gmail.com

LES ACTIVITÉS DE L'ORB DANS LES QUARTIERS

L'ORB a pour mission de favoriser l'offre de loisirs auprès des retraités sur la ville et les quartiers. Vous trouverez ci-après, l'ensemble des activités proposées sur les sept quartiers de la ville. D'autres activités de loisirs sont aussi organisées par les équipements socioculturels de Brest. Nous vous invitons à vous rapprocher de l'équipement le plus proche de votre domicile pour connaître leurs programmes. La plaquette des activités socioculturelles des équipements de quartier de Brest est également à votre disposition à l'accueil de l'ORB.

Centre-ville

• Activités Physiques

Bien-être.....	22
Marche Balade Randonnées.....	24

• Activités Culturelles et de Loisirs

Anglais.....	28
Belote et jeux de cartes.....	28
Ecriture.....	30
Espagnol.....	30
Flâneries urbaines & Géocaching.....	31
Informatique.....	33
Lecture.....	31
Remue-méninges.....	32
Rencontres autour du vin et de la table.....	32
Sortons ensemble.....	32
Vidéo.....	33

• Activité de Solidarité

Aides aux démarches administratives.....	34
Aide juridique.....	34
Des retraités interviennent dans les écoles.....	35
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles.....	36

• Activités de Prévention

Café discussion.....	37
Code la route.....	38
P'tit déj bienvenue aux nouveaux retraités.....	38
Cabaret de Noël.....	37
Sorties d'été.....	37

• Activités Culturelles et de Loisirs

Peinture.....	31
---------------	----

• Activité de Solidarité

Des retraités interviennent dans les écoles.....	35
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles.....	36



Europe

• Activités Physiques

Danse active.....	22
Gym d'entretien.....	23
Gym pilates.....	24
Gym plus.....	24
Gym stretching.....	24
Marche Balade Randonnées.....	24

• Activités Culturelles et de Loisirs

Anglais.....	28
Breton.....	29
Espagnol.....	30
Flâneries urbaines & Géocaching.....	31
Pâtisserie.....	31
Peinture.....	31
Remue-méninges.....	32

• Activité de Solidarité

Des retraités interviennent dans les écoles.....	35
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles.....	36



Bellevue

• Activités Physiques

Gym d'entretien.....	23
Gym stretching.....	24
Marche Balade Randonnées.....	24
Tennis.....	27

Lambézellec

• Activités Physiques

Aquaphobie.....	22
Foot en marchant.....	22
Gym d'équilibre.....	23
Marche Balade Randonnées.....	24

Natation Stage.....	24
Pétanque.....	25
Sophrologie.....	25

• **Activités Culturelles et de Loisirs**

Anglais.....	28
Couture.....	29
Club loisirs informatique.....	29
Espagnol.....	30
Scrabble.....	32

• **Activité de Solidarité**

Des retraités interviennent dans les écoles.....	35
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles.....	36



Les 4 Moulins/Recouvrance

• **Activités Physiques**

Aquagym.....	22
Aquapalmes.....	22
Gym d'entretien.....	23
Gym d'équilibre.....	23
Gym stretching.....	24
Marche Balade Randonnées.....	24
Natation libre.....	24
Tennis.....	27

• **Activités Culturelles et de Loisirs**

Flâneries urbaines & Géocaching.....	31
Remue-méninges.....	32

• **Activité de Solidarité**

Des retraités interviennent dans les écoles.....	35
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles.....	36



St-Marc

• **Activités Physiques**

Aquagym.....	22
Marche Balade Randonnées.....	24
Qi gong.....	25
Relaxation méditation.....	25

• **Activités Culturelles et de Loisirs**

Anglais.....	28
Flâneries urbaines & Géocaching.....	31

Peinture.....	31
Sciences et technologies : club des curieux.....	32

• **Activité de Solidarité**

Des retraités interviennent dans les écoles.....	35
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles.....	36



St-Pierre

• **Activités Physiques**

Gym masculine.....	23
Gym plus.....	24
Gym stretching.....	24
Marche Balade Randonnées.....	24
Swin-golf.....	27
Yoga.....	27

• **Activités Culturelles et de Loisirs**

Animations musicales.....	29
Balade nature.....	28
Danses bretonnes.....	29
Danses country.....	29

• **Activité de Solidarité**

Des retraités interviennent dans les écoles.....	35
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles.....	36



Kergaradec

• **Activité de Solidarité**

Insertion Atelier Roul'âge.....	35
---------------------------------	----



Brest métropole

• **Activités Physiques**

Voile.....	27
• Activités Culturelles et de Loisirs	
Balade nature.....	28

• **Activité de Solidarité**

Des retraités interviennent dans les écoles.....	35
--	----

LIEUX DES ACTIVITÉS DANS LA VILLE

Centre-ville

- ORB
- 12-14 rue Fautras / 8 rue des onze Martyrs
- Îlot Proudhon
- 10 rue Duret
- PL Sanquer
- 26 rue Choquet de Lindu
- Maison du Libre
- 214 rue Jean Jaurès

Bellevue

- Gymnase de Provence
- 21 avenue de Provence
- Maison Pour Tous de Bellevue
- 1 rue du Quercy
- Résidence de Keriénévez
- 4 rue de Champagne

Europe

- Centre social de Pen-ar-Créac'h
- 13 rue Professeur Chrétien
- Centre socioculturel Horizons
- 5 rue Sisley
- Maison des associations de Pen-ar-Créac'h
- 6 rue du Pen-ar-Créac'h
- Maison Pour Tous de Pen-ar-Créac'h
- 1 rue du Professeur Chrétien
- Résidence de Ker-Héol
- 7 rue de Ker-Héol

Kergardec

- Atelier Roullage
- 3 rue Charles Le Gros



Siège ORB



Site d'activité



Activité piscine



Mairie



Église

Lambézellec

- Boulo-drome Keredern
- 4 rue Florent Schmitt
- Centre social et culturel Les Amarres
- 4 rue Messenger Brest
- Ferme Jestin Maison Pour Tous de Kérinou
- Rue Somme Py
- Gymnase de la Brasserie
- 24 rue Marguerite Duras
- Piscine Ferdinand Buisson
- 28 rue Coëtlogon
- Résidence Le Lys Blanc
- 134 rue de Kermaria

Quatre-Moullins

- Gymnase de Beaumanoir
- Place de Roscanvel
- Centre social de Kérangoff
- 16 rue Franchet d'Espèrey
- Mairie des Quatre-Moullins
- 200 rue Anatole France

Recouvrance

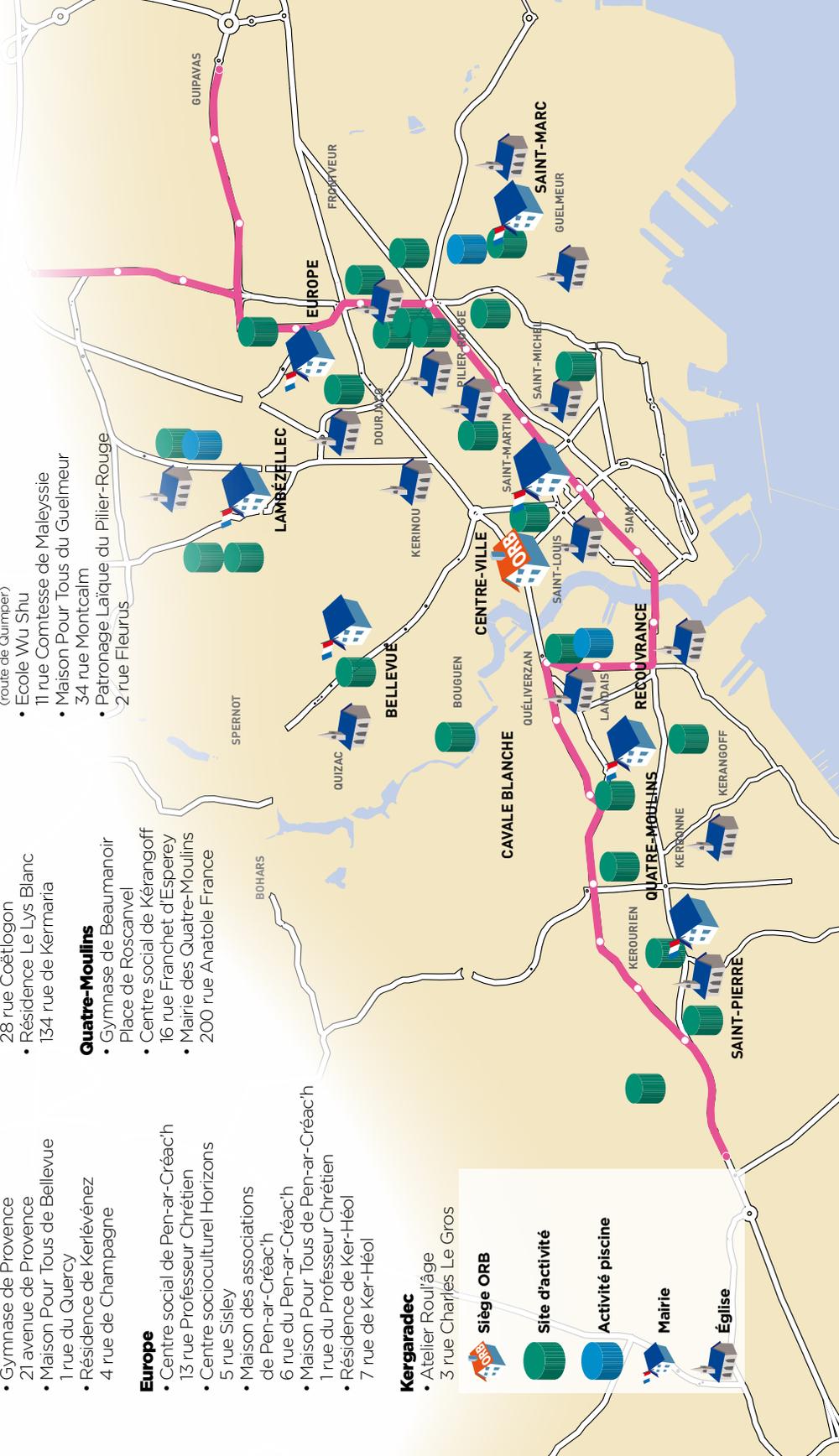
- Piscine de Recouvrance
- Rue de Maisin
- Résidence Louise Le Roux
- 20 rue de Maisin
- Patronage Laïque de Recouvrance
- 2 rue Laurence Le Gendrie

Saint-Marc

- Piscine Saint-Marc
- 45 rue Maurice Piquemal (route de Quimper)
- Ecole Wu Shu
- 11 rue Comtesse de Malessyie
- Maison Pour Tous du Guelmeur
- 34 rue Montcalm
- Patronage Laïque du Plier-Rouge
- 2 rue Fleurus

Saint-Pierre

- Légion Saint-Pierre
- 3 rue des Quatre-Pompes
- Maison Pour Tous de Saint-Pierre
- 25 rue Victor Eusen
- MPT du Vally-Hir
- 1 rue des Frères Goncourt
- Traon-Bihan
- 1105, route Traon Bian Penmesmadec
- Résidence du Ponant
- 26 rue Mathurin Méheut





La Maison du Monte Escalier
L'autonomie retrouvée

25 ans d'expérience,
+ de 11000 installations.

MONTE-ESCALIERS
ÉLÉVATEURS INTÉRIEURS
ET EXTÉRIEURS COMPACTS
PLATEFORMES
ASCENSEURS PRIVATIFS

DEVIS GRATUIT

Crédit d'impôts*
-25%

La Maison du Monte Escalier
83 Rue de l'Industrie
ZAC d'Orion - 35 770 VERN-SUR-MÈCHE
02 23 30 10 30
www.la-maison-du-monte-escalier.fr

CÔTES-D'ARMOR 02 98 30 96 08
MORBIGAN 02 97 63 92 49
FINISTÈRE 02 98 25 40 73



CHâteau DU TAUREAU
Baie de Morlaix

LA MER VEILLE

www.chateaudutaureau.bzh

Informations & réservations : 02 98 62 29 73

Embarquement
CARANTEC
Place du Relais
Plougasnou
Port du Dielen

Un équipement
CCI MÉTROPOLITAINE
BRETAGNE OUEST
Morlaix

en partenariat avec
MORLAIX
communauté
de communes

Haut-Léon
Communauté
de communes

J'AI TROUVÉ LE MOYEN DE SÉCURISER MA VIE
ET DE RASSURER MES ENFANTS
C'EST ÇA, VIVRE L'ESPRIT LIBRE



DOMITYS. LE CADRE IDÉAL POUR VIVRE SÉRÈNEMENT LA VIE QUE VOUS AIMEZ !

RÉSIDENCE LES HOUBLONS À BREST
— 02 47 51 70 00 ou domitys.fr —
appel non surtaxé

DOMITYS SA au capital de 2000000 - RCS Paris 88871114 - 100, rue de la République - 29200 Brest - France
* voir le plan de localisation des résidences • www.domitys.fr • 02 47 51 70 00

VOTRE APPARTEMENT
En location du studio au 3 pièces
Avec vos meubles

SI VOUS AVEZ BESOIN
Des services et une équipe
à votre écoute 24h/24, 7j/7

SI VOUS AVEZ ENVIE
Un restaurant
Des activités et excursions

**DÉCOUVREZ À BREST
VOTRE RÉSIDENCE
SERVICES SENIORS**



DOMITYS
vivre l'esprit libre



U *express*

Brest Recouvrance

Faites-vous livrer à domicile

AVEC LA LIVRAISON ENTRE

PARTICULIERS



+ d'infos sur shopopop.com

33 rue Armorique
02 98 45 13 68



DRIVE

coursesu.com



**U express
recouvrance**