

# RETRAITÉ À BREST

1<sup>RE</sup> SÉANCE  
GRATUITE



SPORT



CULTURE/  
LOISIRS



SOLIDARITÉ



PRÉVENTION

LE GUIDE 2021-2022

NOUVEAUX LOCAUX / NOUVELLE ADRESSE  
8 rue des Onze Martyrs - 02 98 80 30 03 - [www.orb29.fr](http://www.orb29.fr)



**ORB**

Office des retraités de Brest

*Le partage de l'expérience*



## RÉSIDENCES SERVICES SENIORS vous êtes ici, chez vous !

À BREST,  
2 résidences seniors  
proches de vous :

& RECOUVRANCE  
268 rue Anatole France

& LAMBÉZELLEC  
Ouverture prochaine  
Rue du Restic

Renseignements  
et visites :

0 800 111 300

Service & appel  
gratuits

www.espaceetvie.fr  
f @espaceetvie

### Retrouvez la sérénité au quotidien dans des résidences pensées pour votre bien-être

Les résidences services seniors de Brest proposent des appartements confortables et fonctionnels où vous pouvez vivre selon votre rythme et vos envies. Grâce à une équipe attentionnée et bienveillante, elles mettent à la portée de tous des services adaptés :



Aide à la personne



Personnel 24h/24



Animations variées  
quotidiennes



Espace beauté  
& détente



Restauration maison



Coordination  
paramédicale



Offre de mobilité



Entretien  
et livraison du linge

21.09- G2L-Espace & Vie. RCS Le Mans 488 885 773.

Depuis l'installation, fin 2020, de l'ORB dans les nouveaux locaux de la rue des Onze Martyrs, achetés et rénovés à cette fin par la ville de Brest, la crise de la Covid a profondément bouleversé nos vies.

Elle a mis en lumière, plus encore, l'importance des dynamiques collectives, l'importance des liens, amicaux, familiaux, de voisinage... pour vivre bien, à tous âges.

Tout au long de cette crise, le service public local, de nombreuses associations, dont l'ORB, des initiatives individuelles dans les quartiers..., ont fait émerger de nouvelles solidarités et ont œuvré à garder actifs tous ces liens, à lutter contre l'isolement.

Le guide que l'équipe de l'ORB a conçu est un sésame pour faciliter la vie, pour apporter sa part dans les réponses aux questions que le fait de vieillir en ville peut amener. C'est aussi une invitation à participer à la vie de l'office et aux nombreuses activités collectives qui existent à Brest dans de multiples domaines, des solidarités à la culture ou aux sports...

La ville de Brest s'est engagée dans la démarche internationale ville amie des aînés. Toutes les actions présentées dans ce guide, dont celles mises en œuvre par l'ORB participent à faire de Brest une ville où bien vieillir en citoyennes et citoyens.



François CUILLANDRE  
Maire de Brest



# ÉCOUTER VOIR

AUDITION MUTUALISTE

- Bilan auditif GRATUIT (test non médical)
  - Essai GRATUIT d'aides auditives\*
  - 0€ de reste à charge sur la gamme Confort 100% SANTÉ
- \* Sur prescription médicale

21 rue Colbert • BREST • 02 98 33 65 45

Besoin d'une aide et /ou  
de soins à domicile **sur Brest ?**



Ouvert à tous  
Sans frais d'adhésion

**Service Polyvalent d'aide et de soins à domicile**

2, rue George Sand

02 98 43 36 36



contact.spasad@mutuelles-de-bretagne.fr

# SOMMAIRE

<b>Présentation de l'ORB</b> .....	<b>8</b>
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
<b>Activités proposées par l'ORB</b> .....	<b>16</b>
<b>Activités physiques</b> .....	<b>22</b>
<b>Activités culturelles et de loisirs</b> .....	<b>27</b>
<b>Activités de solidarité</b> .....	<b>34</b>
<b>Activités de prévention</b> .....	<b>37</b>
La retraite, une étape qui se prépare.....	40
Pour 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

**COMITÉ DE RÉDACTION :**  
Isabelle Kernéis, Annie Julien, Laurence Bernicot, Zélie Le Moal

**PHOTOS :** Michel Coquil/Brest métropole, Brest métropole, ADEUPa Brest Bretagne, Christelle Hall/Brest métropole, Damien Goret/Brest métropole, Service Patrimoines/Brest métropole, Gilles Marzin, Jacques Derrien, Fotolia/Adobe Stock, Freepick/jcomp

**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



**8 rue des Onze Martyrs**  
(Tram Jaurès ou Liberté)  
**29200 BREST**

Tél. 02 98 80 30 03  
**www.orb29.fr**

Nouvelle adresse mail :  
**office-retraites.brest@orb29.fr**

[www.facebook.com/  
officedesretraitesdebrest/](http://www.facebook.com/officedesretraitesdebrest/)

**Bureaux ouverts**

- le lundi de 13h30 à 17h00
- du mardi au jeudi de 10h à 12h et de 13h30 à 17h
- le vendredi de 10h à 12h et de 13h30 à 16h30



## 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<sup>2</sup>  
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](http://www.residence-lesjardinsdavalon.fr)

**LE MONTE ESCALIER BRETON**

02 97 13 59 87

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

Prenez RDV avec le technicien conseil  
06 37 83 97 84

**CRÉDIT D'IMPÔT 25%\***

[www.lamonteescalierbreton.bzh](http://www.lamonteescalierbreton.bzh)



02 52 56 24 27

# Le meilleur compromis entre le domicile et l'Ehpad



## Venez découvrir votre Résidence Avel

- ✓ 1 appartement adapté du T1 au T3
- ✓ 1 loyer + des services inclus
- ✓ 1 tarif abordable
- ✓ La liberté comme à la maison
- ✓ L'accompagnement personnalisé
- ✓ La convivialité

**Votre Résidence Services pour Séniors vous accueille au cœur de la ville de Brest :**

Résidence Avel  
140 Rue du Cap Horn - 29200 Brest

Pour plus d'informations, contactez nous au 02 52 56 24 27 ou sur [www.heurus.com](http://www.heurus.com)



## SAISON 2021/2022 RETOUR VERS UNE NOUVELLE VIE... LA VIE ASSOCIATIVE EST ESSENTIELLE.

L'ORB est un socle d'engagement collectif de valeurs partagées, de solidarité et de liens entre les générations. Le regard et l'écoute, le bien-vivre ensemble sont les tremplins vers le bonheur. Voilà ce qu'a conforté cette crise qui nous invite vers une nouvelle vie !

A nouveau coupés dans notre élan fin octobre, après notre déménagement, nous avons su collectivement démontrer nos capacités d'adaptation qui nous rendent plus forts aujourd'hui.

En décembre, grâce à la visio-conférence pour quelques activités physiques et culturelles nous avons pu garder le contact avec nos adhérents. Fin février des activités en extérieur ont pu reprendre dans le respect des gestes barrières.

**L'annonce d'un début de liberté retrouvée, fin avril**, nous a permis d'élaborer un programme estival pour rebondir sur la reprise de nos activités en septembre, profiter de la qualité de la situation de nos nouveaux locaux et vous accueillir dans un espace chaleureux et lumineux.

En cette rentrée 2021, l'ORB vous invite à vous projeter pour tirer le meilleur parti de l'existence, revenir à l'essentiel qui donne du sens à la vie, la relation avec les autres.

### Notre programmation 2021-2022 marque ainsi le retour à la reprise des relations sociales :

- En vous proposant des activités physiques, culturelles et de loisirs, des activités de solidarité et de prévention, avec quelques nouveautés à découvrir.
- En renforçant le bénévolat, un lien fort de solidarité et de citoyenneté. Nous souhaitons, pouvoir renforcer ce lien entre les membres de notre association, pour ensemble poursuivre nos actions de solidarité (intervention dans les écoles, visites et appels de convivialité aux personnes âgées isolées et aux personnes en situation de handicap, accompagnement social à l'atelier d'insertion Rou'l'âge).
- En structurant et dynamisant notre communication, pour renforcer notre visibilité et aller à la rencontre de l'autre, vers le public et les personnes les plus impactées par les conséquences de cette situation sanitaire inédite.

L'ORB, c'est davantage qu'une association proposant des activités de loisirs ! Le cœur de notre projet associatif est animé par le désir d'accompagner dans l'avancement en âge en bonne santé, permettre le maintien de l'autonomie et ainsi rester citoyen à part entière.

La constance de notre action, rappelons-le, perdure depuis plus de 42 ans grâce à une relation de confiance entretenue entre la Ville de Brest et l'Association.

La Coprésidence de l'ORB

### INFORMATIONS & INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS À partir du 23 août pour l'aquagym et du 30 août pour les autres activités

### REPRISE DES ACTIVITÉS Le 13 septembre pour l'aquagym et le 20 septembre pour les autres 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<sup>er</sup> 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](mailto:contact@ecomusee-plouigneau.fr)

# LES BUTS & FINALITÉS DE L'ASSOCIATION

**L'Office des Retraités de Brest est une association Bretoise qui propose aux seniors un large panel d'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 brestois 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 6 salariées 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 et de la solidarité, mais aussi force de réflexion et de propositions pour une prise en compte des enjeux et des besoins des retraités.



## VIE LOCALE POLITIQUE PUBLIQUE

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

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
- France Bénévolat
- Office des Sports

**À l'extérieur**

- Comité de pilotage du 4<sup>e</sup> 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)
- Banque alimentaire

**Partenariats financiers :**



## 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

## NOUVEAUTÉS

### Aquapalmes

Nagez avec des palmes pour muscler et tonifier votre corps.  
(voir page 22)

### Ping-Pong

Sport loisir 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  
(voir page 24)

### 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.  
(voir page 27)

### Brest reconstruite

**Brest a été détruite, peu savent comment elle a été reconstruite !**

**Cette nouvelle activité se propose d'y répondre à partir du vécu des Brestoises et se centrera au départ, sur la période 1944-1950, où la reconstruction de Brest s'est mise en route**

**Si vous êtes passionné d'histoire, intéressé par cette période proche et féconde, qui a donné le Brest d'aujourd'hui, n'hésitez pas à nous rejoindre, premier rendez vous Mardi 21 septembre à 14h à l'ORB pour en savoir plus et s'organiser pour la suite !!!**

(voir page 27)

**Renseignements  
et inscriptions à l'ORB**

# LES RENDEZ-VOUS À THÈMES

SUR  
INSCRIPTION

Ce sont des temps de rencontre, d'information et de convivialité, pour échanger avec d'autres seniors sur des thématiques qui vous préoccupent ou qui vous interrogent, sous différents formats : cafés, conférences, réunion d'information.

## Les Rendez-vous Pour retrouver le plaisir de vivre ensemble\*

La crise sanitaire que nous traversons depuis plus de 18 mois a bouleversé les relations sociales et notre manière de vivre ensemble. Les confinements successifs ont renforcé le sentiment de solitude, entraînant dans certains cas une perte de confiance, de motivation.

À partir du 30 septembre et jusqu'au 16 décembre, le jeudi de 14h à 16h, nous vous invitons, à venir partager, exprimer ce que vous avez vécu durant cette période. Ces rencontres seront animées par une psychologue autour de différents sujets :

- J'ai été frustré de l'éloignement familial et de l'absence de relation affective (suis-je trop vieux pour que l'on m'embrasse).
- Comment avoir envie de refaire le premier pas vers une activité ou pour retrouver ses amis ?
- Je trouve difficile d'être toujours considéré comme quelqu'un de fragile.
- J'ai le sentiment d'avoir pris un coup de vieux.



Action soutenue dans le cadre de l'action "Ville Amie des aînés" de la ville de Brest.

## Les Rendez-vous bien-être/santé\*\*

### • L'importance de la mémoire

Informations et conseils pratiques pour entretenir sa mémoire.

Animé par Roger Bigot, retraité bénévole (animateur d'ateliers mémoire pendant plus de 10 ans).

Mardi 19 octobre à 14h30

### • Nos dents, un bien à protéger

Que pouvons-nous faire pour les maintenir en bonne santé ? Animés par René Penduff, chirurgien dentiste à la retraite

- Mardi 9 novembre 2021 à 14h30

- Mardi 8 mars 2022 à 14h30

### • Les Risques à domicile

Les risques de chutes, d'incendie et d'intrusion. 2 réunions d'information animées par Présence Verte

- Jeudi 25 novembre 2021 à 14h30  
(à confirmer)

- Jeudi 28 avril 2022 à 14h30

## Les Rendez-vous juridiques\*\*

Animés par Marianik Salaün, conseillère juridique

### • Les successions

Pour en savoir plus  
Vendredi 8 octobre 2021 9h30-11h

### • Les mesures de protections juridiques des personnes vulnérables

Tutelle, curatelle, sauvegarde de justice  
Vendredi 21 janvier 2022 9h30-11h

### • Thème à venir

Vendredi 22 avril 2022 9h30-11h

\* Rendez-vous gratuits, ouverts aux adhérents et non-adhérents

\*\* Gratuits pour les adhérents et 1<sup>er</sup> rendez-vous gratuit pour les non-adhérents.

# COMMENT DEVENIR BÉNÉVOLE ?



**Vous avez des savoir-faire, une passion, du 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 permet de rencontrer d'autres personnes, d'apprendre ou de transmettre et constitue ainsi une nouvelle expérience.

Nous vous proposons une liste d'activités bénévoles, à choisir selon vos compétences, vos envies et 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.
- Investissement dans nos actions de solidarité : appels téléphoniques de convivialité et visites à domicile ou en établissements aux personnes âgées en situation d'isolement social, interventions dans les écoles, atelier d'insertion Rou'l'âge.
- À l'accueil de l'ORB.

## 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, animations de Noël...).

- Petits travaux, accompagnement d'un groupe, aide aux démarches administratives.



Catherine Le Moan  
Hypnose & Thérapie  
Diplômée d'Hypnose Médicale et Clinique, Faculté de médecine de Brest  
Institut Émergences 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 droite à gauche :

- Isabelle KERNEIS, Directrice ;
- Martine FAGON, Chargée de mission, Coordinatrice de l'atelier d'insertion Roulège ;
- Zélie LE MOAL, Animatrice, Coordinatrice du réseau des visiteurs et appelants bénévoles ;
- Véronique BRISSON, Comptable-Secrétaire ;
- Laurence BERNICOT, Secrétaire-Accueil, Référente activités culturelles et loisirs ;
- Annie JULIEN, Secrétaire référente des activités physiques et de la communication.

## Co-présidence & bureau

- Maryse BOSSER, Co-présidente aux activités de solidarité
- Marie-Claire CHALUMEAU, Co-présidente aux activités physiques
- Jocelyne CROZETIÈRE, Co-présidente Animation-Prévention et aux activités culturelles et loisirs
- Odile NOËL, Secrétaire
- Daniel ARIDON, Trésorier
- René LE GOAS, Membre, suppléant aux activités de solidarité
- Geneviève BÉGUIN, Membre
- Jean-Michel SINKUIN, Membre



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

### Membres de droits

Eric Guellec, Adjoint au Maire de Brest ; Mathilde Maillard, Adjointe au Maire de Brest

### Membres associés

Aline Eudo, Mutualité Française ; André Galliou, Association AGIR ABCD ; Françoise Houard, France Bénévolat ; Mme Cécile Kérangoarec, Les Amitiés d'Armor ; Jean-Pierre Ricou, Les Mutuelles de Bretagne

### Membres actifs représentant les activités de l'ORB

Pascal Fournier ; Christiane Le Ber ; René Penduff ; Marie-France Quémeneur

### Membres actifs représentant des personnes physiques retraitées

Marie-Christine Faudot (membre coopté) ; Marie-Jo Gouriou-André ; Patrick Le Guilloux ; Gilbert Mériot ; Simone Pennec

### Membres actifs représentant les sections syndicales

Geneviève Beguin (CFDT) ; Louis Debarnot (CGT) ; Alain Dugoujat (UNSA)

## L'ORB en quelques chiffres

- 2 580 participants
- 220 bénévoles
- 17 salariés
- 3 volontaires en service civique

# COMMENT ADHÉRER À L'ORB & PRATIQUER UNE ACTIVITÉ ?

L'adhésion réglée en 2020-2021 est exceptionnellement valable jusqu'en juin 2022.

Adhérer à l'ORB, c'est manifester sa volonté de rester actif en pouvant participer au plaisir de vivre ensemble.

## Conditions d'inscription

- **L'adhésion**
  - **Tarif classique** : 35€ (assurance comprise), 30€ pour le conjoint.
  - **Tarif réduit** : 25€ (assurance comprise).
  - **Tarif bénévole** : 20€ (assurance comprise).
- Fournir un certificat médical à l'inscription pour les activités physiques

## Modalités de règlement pour cette saison

### Règlement de l'adhésion :

paiement par espèces, chèque, carte bancaire, chèques vacances.

### Modalités de règlement des activités :

- Paiement en une seule fois : espèces, chèque, chèque vacances ou carte bancaire.
  - Paiement échelonné possible en 3 fois jusqu'au 31 décembre 2021. Les chèques, remis à l'inscription, seront encaissés le 15 du mois choisi.
- Le tarif de chaque activité (cotisation) est précisé dans le tableau alphabétique des activités page 16 et suivantes.

## Inscription aux stages

L'inscription aux stages et aux cycles de plusieurs séances 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.

### 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.

## Tarif réduit

Pourront bénéficier du tarif réduit :

- Les personnes seules, dont le Revenu Fiscal de Référence est inférieur ou égal à 868,20 € par mois, soit 10 418 € par an
  - Les couples dont le Revenu Fiscal de Référence est inférieur ou égal à 1 347,88 € par mois, soit 16 175 € par an
- Justificatif à présenter : avis d'imposition ou de non imposition reçu en 2020 sur les revenus de 2019 (année N- 2).

## 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 justificatif (certificat médical ou bulletin de situation) qui devra 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 ou par mail. Le montant de l'adhésion ainsi que 10 € pour frais de dossier resteront acquis à l'association.

**Après le 1<sup>er</sup> janvier, aucune demande de remboursement ne pourra être acceptée.**

# REMBOURSEMENT DES ACTIVITÉS DE LA SAISON 2020-2021

Sur demande l'adhésion donne droit à un reçu ouvrant droit à une réduction d'impôt

## Comment être remboursé, comment faire un don ou obtenir un avoir ?

### L'adhésion à l'ORB

Pour les adhérents ayant payé une adhésion relative à la saison 2020-2021, cette dernière est exceptionnellement prolongée jusqu'en 2022.

L'adhésion reste acquise à l'association, elle n'est pas remboursable (cf conditions de remboursement en page 14 de notre guide) Que je me réinscrive ou que je ne me réinscrive pas, je peux faire un don à l'association. (Reçu fiscal possible pour les personnes imposables).

### La cotisation aux activités : conditions générales\*

- **Pour la période de novembre et décembre 2020** sans activité, le chèque a été encaissé, 3 possibilités basées sur les 2/3 du trimestre (correspond à la condition générale 1)
  - Faire un don de la valeur des semaines de non activité (avec possibilité d'obtenir un reçu fiscal)
  - Demander un avoir correspondant à la suspension de l'activité.
  - Bénéficier du remboursement des cotisations de l'activité.
- **Pour la période de janvier à juin 2021** concernant les activités non réalisées (correspond à la condition générale 2)
  - les chèques de règlement n'ont pas été encaissés, ils seront "annulés" et détruits ou restitués sur demande.
- **Pour la période de janvier à juin 2021** pour les activités assurées en visio-conférence (correspond à la condition générale 3)
  - Si l'adhérent a suivi au moins 5 séances en distanciel, les 2 chèques de règlement seront encaissés, (Les séances en Visio de novembre et décembre sont offertes)
- **Cas particulier des activités à 10€** : pas de remboursement (correspond à la condition générale 4)
- **Cas particuliers de certaines activités dont le tarif annuel brestois est compris entre 11€ et 40€** (correspond à la condition générale 5) : Pas de remboursement sur novembre et décembre, par contre don, avoir, ou remboursement sur la période de janvier à juin pour les personnes qui ont réglé la totalité de l'activité. Si pas de réinscription à une activité : uniquement remboursement ou don (donc pas d'avoir).

\*Conditions générales de remboursement validées par le conseil d'administration du 3 juin 2021.

# 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

Toutes nos activités se déroulent dans le respect des gestes barrières (gel hydroalcoolique, port du masque) et des nouvelles règles sanitaires.

ACTIVITÉS	JOUR	TARIF*	INFOS PRATIQUES	PAGE
<b>AIDE AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES</b>	lundi	Gratuit pour les adhérents	  	<b>35</b>
<b>AIDE JURIDIQUE</b> (sur rendez-vous)	vendredi	Gratuit pour les adhérents	 	<b>35</b>
<b>ANIMATIONS DE NOËL</b>	programme à l'ORB	participation	  	<b>38</b>
<b>ANIMATIONS MUSICALES</b>	répétition le mercredi	Adhésion bénévole		<b>28</b>
<b>ANGLAIS</b> De débutants à confirmés	du lundi au vendredi	85 € / 94 € / 72 €	  	<b>27</b>
<b>AQUAGYM</b> Gym dans l'eau	du lundi au vendredi	92 € / 100 € / 78 €	  	<b>22</b>
<b>AQUAPALMES</b> Stages de 15 séances 	jeudi	115 € / 126 € / 98 €	  	<b>22</b>
<b>AQUAPHOBIE</b> Stages de 15 séances	mercredi	115 € / 126 € / 98 €	 	<b>22</b>
<b>BALADE NATURE</b>	programme à l'ORB	3 € / 5 € / 7 €** Tarif à la séance	 	<b>27</b>
<b>BELOTE ET JEUX DE CARTES</b> 	mardi	20 € / 22 € / 17 €	  	<b>27</b>
<b>BREST RECONSTRUITE</b> 	mardi	25 € / 28 € / 21 € Tarif de lancement	  	<b>27</b>
<b>BRETON</b>	lundi, tous les 15 jours	27 € / 30 € / 23 €	  	<b>28</b>
<b>CAFÉ DISCUSSION</b>	À partir du 21 octobre 2021 3 <sup>ème</sup> jeudi du mois	18 € / 20 € / 16 €	  	<b>37</b>
<b>CLUB LOISIRS INFORMATIQUE</b>	jeudi	40 € / 44 € / 34 €	 	<b>28</b>
<b>CODE DE LA ROUTE</b>	mardi programme à l'ORB	10 € / 11 € / 8,50 € Tarif à la séance	  	<b>38</b>

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
<b>DANSE ACTIVE</b> Débutants et confirmés	lundi et jeudi	100 € / 110 € / 85 €	  	<b>22</b>
<b>DANSES BRETONNES</b> Initiés uniquement	vendredi	44 € / 48 € / 37 €	  	<b>28</b>
<b>DANSES COUNTRY</b>	mardi	80 € / 88 € / 68 €	  	<b>28</b>
<b>DISCUT'COUTURE</b>	mardi	35 € / 39 € / 30 €	 	<b>28</b>
<b>ÉCRITURE</b>	vendredi	26 € / 29 € / 22 €	 	<b>28</b>
<b>ESPAGNOL</b> De débutants à confirmés	lundi, mardi, mercredi et jeudi	132 € / 145 € / 112 €	  	<b>29</b>
<b>FLANERIES URBAINES &amp; GÉOCACHING</b>	programme à l'ORB	3 € / 5 € / 7 €*** Tarif à la séance Tarif préférenciel pour 10 séances	  	<b>29</b>

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

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



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

**AIDE ET ACCOMPAGNEMENT**

**ENTRETIEN DU LOGEMENT**

**TÉLÉ-ASSISTANCE**

**JARDINAGE - BRICOLAGE**

25 ans d'expérience

**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
<b>FOOT EN MARCHANT</b>	jeudi	25 € / 28 € / 21 €		<b>22</b>
<b>GYM D'ENTRETIEN</b>	du mardi au vendredi	98 € / 115 € / 83 €		<b>23</b>
<b>GYM ÉQUILIBRE</b>	jeudi et vendredi stage 10 séances	33 € / 36 € / 28 €		<b>23</b>
<b>GYM MASCULINE</b>	vendredi	98 € / 115 € / 83 €		<b>23</b>
<b>GYM PILATES</b> Débutants et confirmés	lundi et mercredi	100 € / 110 € / 85 €		<b>23</b>
<b>GYM PLUS</b>	mercredi et vendredi	98 € / 115 € / 83 €		<b>23</b>
<b>GYM STRETCHING</b>	mardi, mercredi et jeudi	98 € / 115 € / 83 €		<b>24</b>
<b>INFORMATIQUE</b>				
Je débute en informatique	du lundi au vendredi	Session longue : 65 € / 72 € / 55 € Session courte : 35 € / 39 € / 30 € Session Facilotab : 23 € / 25 € / 20 €		<b>33</b>
Je souhaite développer mes connaissances	du lundi au vendredi	35 € / 39 € / 30 €		<b>33</b>
Je souhaite suivre des mini formations	du lundi au vendredi	5,5 € / 6 € / 5 € Tarif à l'heure		<b>33</b>
J'ai besoin d'une assistance à usage informatique	mercredi matin sur rendez-vous	Gratuit ou 5 € <sup>(1)</sup>		<b>33</b>
<b>INTERGÉNÉRATION - BÉNÉVOLAT</b>				
Des retraités interviennent dans les écoles	permanence le mardi	Adhésion bénévole		<b>34</b>
Insertion Atelier Roul'âge	du mardi au jeudi	Adhésion bénévole		<b>34</b>
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles	permanence le mardi	Adhésion bénévole		<b>36</b>

(1) 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)

# ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR L'ORB

ACTIVITÉS	JOUR	TARIF*	INFOS PRATIQUES	PAGE
<b>LECTURE</b>	vendredi calendrier à l'ORB	26 € / 29 € / 22 €		<b>30</b>
<b>MARCHE</b> Balade, Randonnée	lundi	10 € / 12 € / 8 € Tarif pour 10 séances, tickets vendus sur place		<b>24</b>
<b>NATATION LIBRE</b>	vendredi	92 € / 100 € / 78 €		<b>24</b>
<b>NATATION STAGE</b> Stage 15 séances	mercredi	115 € / 126 € / 98 €		<b>24</b>
<b>PÂTISSERIE</b>	vendredi	10 € / 11 € / 9 € Tarif à la séance		<b>30</b>
<b>PEINTURE</b> Tous niveaux	lundi et vendredi	40 € / 44 € / 36 €		<b>30</b>
<b>PÉTANQUE</b>	vendredi	10 €		<b>24</b>
<b>PING-PONG</b>	mercredi	25 € / 28 € / 21 €		<b>24</b>

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

**« ME SENTIR ENTOURÉE ET RASSURÉE, C'EST AUSSI ÇA, VIVRE L'ESPRIT LIBRE »**

Maryse, institutrice à la retraite.

**DOMITYS, LE CADRE IDÉAL POUR VIVRE SEREINEMENT LA VIE QUE VOUS AIMEZ**

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

**BIEN ENTOURÉ ET RASSURÉ**  
Une équipe 24h/24, 7j/7  
Dans une résidence sécurisée

**BIEN ACCOMPAGNÉ**  
Une restauration de qualité  
Un large programme d'activités

**VOTRE RÉSIDENCE SERVICES SENIORS À DÉCOUVRIR PRÈS DE CHEZ VOUS**

**BREST LES HOUBLONS**  
02 21 10 11 00  
Ouverte 7j/7 de 8h à 20h

**OUVERTURE PROCHAINE**  
**BREST LA CALYPSO**  
02 47 51 70 00  
Visite des appartements témoins sur rendez-vous

Tout est mis en place pour vous recevoir dans le respect des mesures sanitaires.

[domitys.fr](http://domitys.fr)

# ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR L'ORB

ACTIVITÉS	JOUR	TARIF*	INFOS PRATIQUES	PAGE
PLAISIR DE CHANTER	jeudi	40 € / 44 € / 34 €		31
P'TIT DÉJ BIENVENUE AUX NOUVEAUX RETRAITÉS	vendredi	5 € Tarif à la séance		38
QI GONG	cycle 10 séances lundi et mardi	117 € / 128 € / 99 €		24
RELAXATION MÉDITATION	cycle 10 séances le vendredi	73 € / 80 € / 62 €		25
REMUE MÉNINGES	calendrier à l'ORB	23 € / 25 € / 20 €		31
RENCONTRE AUTOUR DU VIN ET DE LA TABLE	4 lundis dans l'année	15 € / 17 € / 13 € Tarif à la séance		31
SCIENCES ET TECHNOLOGIES : CLUB DES CURIEUX	3 <sup>ème</sup> mardi du mois	25 € / 28 € / 21 €		32
SCRABBLE	mardi et mercredi	30 € / 33 € / 25 €		32
SOPHROLOGIE Débutants et initiés	jeudi	225 € / 247 € / 191 €		25
SORTIES D'ÉTÉ ET PROGRAMME ESTIVAL	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 €		25
TENNIS	mardi et jeudi	10 € / 11 € / 9 €		25
VIDÉO	du lundi au vendredi	62 € / 68 € / 53 €		32
VOILE	suivant le calendrier de sorties en mer	Adhésion ORB + souscription à une licence voile		25
YOGA STAGE	lundi	100 € / 110 € / 85 € Tarif de lancement		25



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

**RÉSIDENCE SERVICES SENIORS "HENAOUR"**




**CONTACTEZ-NOUS !**  
**02 29 00 46 00**  
contact@brest.tymmo.fr



## PLOUGASTEL DAULAS

**UN HAVRE DE PAIX EN PLEIN BOURG**

**RESTEZ AUTONOME EN TOUTE SÉRÉNITÉ**

- UN CADRE ACCUEILLANT
- UNE VILLE AUTHENTIQUE
- DES APPARTEMENTS LOCATIFS ADAPTÉS
- DES SERVICES ABORDABLES À LA CLÉ

## UNE PROTECTION À PORTÉE DE MAIN



## QUAND VOTRE DOMICILE EST LOIN DES YEUX.

Un système de télésurveillance accessible à tous et connecté à votre smartphone pour vous protéger des intrusions et des incendies.

**AGIR CHAQUE JOUR DANS VOTRE INTÉRÊT ET CELUI DE LA SOCIÉTÉ**

Prestation exécutée par Nivecur (pour laquelle la Caisse Régionale de Crédit Agricole agit en qualité de mandataire). SAS au capital de 12 547 360 euros. Siège social : 13, rue de Belle-Île - 72190 COLUAINES. SIREN 799 869 342 RCS LE MANS. « L'autorisation d'exercer CNAPS AUT-072-2118-05-28-20190589180 l'autorisation d'exercer n° confère aucune prérogative de puissance publique à l'entreprise ou aux personnes qui en bénéficient ». Sous réserve de la disponibilité de cette offre dans votre Caisse Régionale. L'offre Ma Protection Maison n'est pas certifiée APSAD R80 pour les prestations d'installations. Caisse Régionale de Crédit Agricole Mutual du Finistère, société coopérative à capital variable, agréée en tant qu'établissement de crédit. Siège Social : 7, route du Loch - 29555 QUIMPER CEDEX 9. 778 134 601 R.C.S. QUIMPER. Société de courtage d'assurance immatriculée auprès de l'ORIAS sous le N°07022973. Crédit photo : istock / MW



**FINISTÈRE**



# ACTIVITÉS PHYSIQUES

Retrouvez toutes les infos sur [www.orb29.fr](http://www.orb29.fr)

Toutes nos activités se déroulent dans le respect des gestes barrières (gel hydroalcoolique, port du masque) et des nouvelles règles sanitaires.



## 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<sup>ème</sup>  
activité physique).**

- Horaires & lieux :**
- **Lundi :**  
12h05-12h45 - Piscine St-Marc  
13h00-13h40 - Piscine St-Marc  
14h00-14h40 - Piscine Recouvrance  
15h00-15h40 - Piscine Recouvrance  
15h45-16h30 - Piscine Recouvrance
  - **Mardi :**  
13h00-13h40 - Piscine Recouvrance
  - **Judi :**  
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 NOU VEAU

**Objectifs :**  
Nager avec des palmes pour  
muscler et tonifier son corps.

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

- Horaires & lieux :**
- **Judi :** 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

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



## Danse active

**Objectifs :**  
Apprentissage de nombreuses  
danses de multiples pays (Bol-  
lywood, Batchata, Soul, Disco,  
Tango, musique actuelle, etc..).  
Chaque danse permet de  
travailler la coordination, les  
directions dans l'espace et la  
mémoire. Chacun des partici-  
pants 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<sup>ème</sup> activité physique).**

- Horaires & lieux :**
- **Lundi :**  
14h00-15h00 - Initiés
  - **Judi :**  
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 :**
- **Judi :**  
10h-12h - Gymnase de  
la Brasserie (à confirmer)

## 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 ac-  
cessoires : bâtons, élastiques,  
ballons... Sollicitation cardio-  
vasculaire modérée.

**Tarif préférentiel pour  
2 séances de Gym (50%  
sur la 2<sup>ème</sup> 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
  - **Judi :**  
9h00-10h00  
MPT de Bellevue  
9h20-10h20  
Résidence Louise Le Roux
  - **Vendredi :**  
14h15-15h15  
Centre Socioculturel Horizons

### Gym équilibre

**Objectifs :**  
Prévenir les chutes chez  
les seniors. Cet atelier pro-  
pose un programme intégré  
d'équilibre dynamique. Vous  
retrouverez une bonne posi-

tion corporelle, une bonne  
stabilité au sol, de la sou-  
plesse, de la force et de la ré-  
sistance dans tout le bas du  
corps. Retrouver confiance  
en vous et en votre corps.

**Modalités :**  
Cours assurés par un profes-  
sionnel qualifié.

- Horaires & lieux :**
- **Judi :**  
10h30-11h30  
Résidence Louise Le Roux
  - **Vendredi :**  
15h30-16h30  
Gymnase de la Brasserie  
Stage 10 séances

### Gym masculine

**Objectifs :**  
Conserver sa forme, sa sou-  
plesse en faisant bouger son  
corps en musique. Les cours  
peuvent prendre différentes  
formes selon la zone que l'on  
souhaite travailler (muscula-  
tion haut ou bas du corps, car-  
dio, travail au tapis, assouplis-  
sements, relaxation).

**Modalités :**  
Cours assurés par un profes-  
sionnel qualifié.

**Tarif préférentiel pour  
2 séances de Gym (50%  
sur la 2<sup>ème</sup> activité physique,  
hors Gym équilibre).**

- Horaires & lieux :**
- **Vendredi :**  
10h45-11h45 - MPT de Saint-Pierre

### Gym Pilates

**Objectifs :**  
Développer le corps de fa-  
çon harmonieuse, rectifier les

mauvaises postures, restituer  
la vitalité physique et stimuler  
l'esprit et le participant. Les  
exercices consistent à adop-  
ter 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<sup>ème</sup> activité  
physique, hors Gym équilibre).**

- Horaires & lieux :**
- **Lundi :**  
11h45-12h45 - Débutants
  - **Mercredi :**  
14h00-15h00 - Confirmés  
Centre Social de Pen-ar-Créac'h

### Gym Plus

**Objectifs :**  
Travailler le renforcement  
musculaire, l'équilibre, la sou-  
plesse, les étirements.

**Modalités :**  
Se pratique avec divers ac-  
cessoires : bâtons, élastiques,  
ballons... Cours assurés par un  
professionnel qualifié.

**Tarif préférentiel pour  
2 séances de Gym (50%  
sur la 2<sup>ème</sup> activité physique,  
hors Gym équilibre).**

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

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

Retrouvez toutes les coordonnées des lieux de nos activités en page 54,  
Lors du bouclage du guide, les lieux des activités n'étaient pas tous confirmés.

# ACTIVITÉS PHYSIQUES

## 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<sup>ème</sup> 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
- **Jeudi :**  
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 :

Maîtriser 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<sup>ème</sup> 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 - Lambézellec**

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

## 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

#### 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 :

- **Mercredi :**  
10h-12h - Centre sportif de la Cavale Blanche

## 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 :

À partir de janvier 2022

- **Lundi : 14h15-15h15**
- **Mardi : 9h30-10h30**

École Wu Shu Brest - Guelmeur  
Stage 10 séances



# ACTIVITÉS PHYSIQUES

## Relaxation Méditation

#### Objectifs :

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 :

À partir de janvier 2022

- **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 :

À partir de janvier 2022

- **Jeudi :**  
9h15-10h30 - Débutants  
10h30-11h45 - Initiés  
Ferme Jestin - MPT de Kérinou

## 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 :

- **Jeudi : 14h00**  
Traon-Bihan - Saint-Pierre

## 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
- **Jeudi : 12h00-13h30**  
Gymnase de Provence - Bellevue

## Voile

#### Objectifs :

Participer 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 avec le partenariat Handivoile (suivant le calendrier des sorties en mer)

## Yoga Stage

#### Objectifs :

Par des postures et des exercices respiratoires adaptés à vos besoins spécifiques, ce stage propose un moment pour prendre soin de vous, apaiser votre mental, renforcer votre qualité de concentration, augmenter la tonicité et la vitalité de votre organisme, et ce dans l'aisance et le respect de vos capacités.

#### Modalités :

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

#### Horaires & lieux :

- 1<sup>er</sup> stage du 20 septembre au 13 décembre 2021
- **Lundi : 9h30-11h00**  
MPT de Saint-Pierre



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

Retrouvez toutes les coordonnées des lieux de nos activités en page 54, Lors du bouclage du guide, les lieux des activités n'étaient pas tous confirmés.

DEPUIS 2004, VOUS NOUS FAITES CONFIANCE



**NOUS RECHERCHONS  
APPARTEMENTS ET MAISONS  
SUR LE SECTEUR BRESTOIS ET SES ENVIRONS  
POUR NOTRE CLIENTÈLE**

**ESTIMATION GRATUITE DE VOTRE BIEN**



CAMILLE BERTHOU

06 82 49 37 55

Mail : pdb.berthou@orange.fr Site : www.pierres-de-bretagne-immobilier.fr



# ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS

Toutes nos activités se déroulent dans le respect des gestes barrières (gel hydroalcoolique, port du masque) et des nouvelles règles sanitaires.



## Anglais

### Objectifs :

En toute convivialité, débiter ou perfectionner son 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 (sous réserve)  
10h30-12h00 - Centre Socioculturel Horizons Intermédiaire (sous réserve)  
14h15-15h45 - Maison des associations de Pen-ar-Créac'h Intermédiaire conversation
- **Mercredi :**  
14h15-15h45 - Centre Socioculturel Horizons Débutant  
14h30-16h00 - MPT Pen-ar-Créac'h Confirmé

- **Jeudi :**  
9h30-11h00 - Maison des associations de Pen-ar-Créac'h Faux-débutant conversation  
14h30-16h00 - Office des Retraités de Brest 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 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 :

Premier rendez vous mercredi 22 septembre à 14h au Bois de Kererault



## Belote et jeux de cartes



### 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 :

- **Mardi :** 15h00-17h00 - Foyer des Jeunes Travailleurs Michelet



## Brest reconstruite



### Objectifs :

Activité mixte, alternant des séances de recherche dans les archives diverses, de recueils de témoignages auprès des témoins de cette époque et également des sorties sur le terrain, sous forme de flâneries urbaines, sur les traces de la reconstruction dans la ville centre et quartiers !

L'objectif à plus long terme pouvant être la réalisation d'un "temps fort" à ce sujet, (conférence, expo photos, ...) en relation avec la Mairie et d'autres acteurs de cette période !

### Horaires & lieux :

Premier rendez-vous mardi 21 septembre à 14h

- **Mardi :**  
14h00-16h00 - Office des Retraités de Brest

Retrouvez toutes les coordonnées des lieux de nos activités en page 54, Lors du bouclage du guide, les lieux des activités n'étaient pas tous confirmés.

## ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS



### 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 - Maison des associations de Pen-ar-Créac'h**  
Calendrier complet disponible à l'ORB

#### Horaires & lieux :

- **Jeudi : 9h30-12h00**

Rendez-vous tous les 15 jours au **Centre social et culturel Les Amarres Kéréderm**  
**Des ateliers en vidéoconférence seront proposés en alternance les autres jeudis**



### 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**



### 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).



### Danse Country

NOUVELLE INTER-VENANTE

#### Objectifs :

Envie de danser sans esprit de compétition ni de niveaux. 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. Cours assurés par une professionnelle qualifiée.

#### Horaires & lieux :

- **Mardi : 14h00-16h00 - MPT du Valy-Hir**  
Débutant et initié



### Discut'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**  
**Centre social et culturel Les Amarres de Kéréderm**



### Écriture

#### Objectifs :

Découvrir les consignes et les conseils 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



### 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



### 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 Faux-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**

*Débutant*

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

*Confirmé*



### Flâneries urbaines, Géocaching

#### Objectifs :

Sur les traces du Brest dont il ne reste "presque" plus rien, proposer aux Brestoises 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 :

**Courant octobre 2021**

Tarif préférentiel pour 10 séances

Renseignements et inscriptions à l'ORB

**Pour les groupes et associations : nous consulter.**

## ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS

### 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**

**14h15-16h30 - Lieu à confirmer**

##### • Vendredi :

**14h00-16h00 - PL du Pilier-Rouge**

## 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 :

##### • Jeudi :

**14h30-16h00 - Lieu à confirmer**



### 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 Proudron.

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<sup>e</sup> lundi de chaque mois :

**9h30-11h30 - Horizons**

##### • 2<sup>e</sup> mercredi de chaque mois :

**14h00-16h15 - Îlot Proudron**

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 25 octobre 2021

**Elaboration d'un cocktail-apéritif Au fil de la Dordogne de Lalinde à Libourne : Découverte des domaines de Montravel, Monbazillac, Bergerac, Ste Foy, Castillon et bien d'autres. Pourquoi et comment carafier un vin !**

##### • Séance de Noël (date à définir) "Bien préparer la fête" Découverte des vins effervescents.

**Comment fait-on un vin effervescent ? Les belles bulles saumuroises et gaillacoises ! Un Champagne ou un Crémant ? Que valent le Champagne rosé et 1/2 sec ? Comment choisir et servir un Champagne ?**

##### • Lundi 7 février 2022

**Elaboration d'un cocktail-apéritif Au fil de la Drôme et du Vaucluse : Découverte des domaines du Lubéron, Ventoux, Tricastin, Vivarais, côtes du Rhône et tant d'autres. Comment bien servir une bouteille de vin ?**

##### • Lundi 11 avril 2022

**Elaboration d'un cocktail-apéritif Au fil de l'Aude et du Têt de Narbonne à Perpignan : Découverte des domaines de Minervois, Limoux, Cabardès, Roussillon et tant d'autres. Comment accorder les mets et les vins ?**



#### ÉCOLE WUSHU BREST

11 rue Comtesse de Maleyssie, 29200 BREST

02 98 42 13 80

wushubrest@orange.fr

www.wushubrest.fr

Les exercices de Qigong visent à mobiliser en douceur les articulations afin de garder un corps souple et de faire circuler l'énergie. Trouver l'harmonie entre mouvements et respiration permet de tonifier le corps, et ainsi d'éviter les chutes accidentelles. Le sommeil gagne en qualité. Le processus d'apprentissage d'un enchaînement favorise la concentration et la mémoire.



Retrouvez toutes les coordonnées des lieux de nos activités en page 54, Lors du bouclage du guide, les lieux des activités n'étaient pas tous confirmés.

# ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS

## 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<sup>e</sup> mardi de chaque mois :**  
**10h00 -12h00 - MPT du Guelmeur**

## Scrabble

**Objectifs :**  
Passe-temps pour stimuler vos capacités intellectuelles dans un environnement agréable.

**Modalités :**  
Il vous suffit d'apporter un jeu.

**Horaires & lieux :**  
• **Mardi :**  
**14h00-16h30 - Îlot Proudhon**  
• **Mercredi :**  
**14h00-16h30 - Office des Retraités de Brest**

## 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 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](http://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 :**  
• **Du lundi au vendredi :**  
**aux horaires d'ouverture de l'ORB**  
• **Mercredi : 14h45**  
**Rencontre hebdomadaire du groupe pour visionner et commenter les diverses créations des participants.**  
**Office des Retraités de Brest**

# ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS

## 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) **Vendredi après-midi**
- sur Facilotab (tablette adaptée et simplifiée pour les seniors) (2 séances) **Vendredi après-midi**
- sur Mac avec macOS (Sierra ou Système récent) (4 séances) **Mercredi après-midi**
- sur tablettes ou smartphones (4 séances) **Mardi matin**
- sur internet sur tablettes et smartphones (3 séances) **Mercredi matin**

### Je souhaite développer mes connaissances

- sur outils de visioconférence (WhatsApp, Skype, Messenger, Zoom, Jitsi meet) **Jeudi matin**
- sur la messagerie (accéder à sa messagerie, écrire et lire ses mails, maintenance et sécurité) (3 séances) **Jeudi après-midi**
- sur tablettes ou smartphones (4 séances) **Mardi matin**
- sur Mac avec macOS (Sierra ou Système récent) (4 séances) **Mercredi après-midi**
- sur la maintenance (entretenir et garder son ordinateur performant, protéger son ordinateur) (3 séances) **Jeudi après-midi**

### Je souhaite suivre des mini formations

**Lundi après-midi, mardi après-midi, jeudi 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/ Disque dur externe, Scanner, Archivage des photos, Retouche des photos, Acquérir vidéos et musiques gratuitement, Construire un diaporama musical animé.

### J'ai besoin d'une assistance à usage informatique

**Mercredi matin sur rendez-vous individuel**

Si vous êtes intéressé.e par une autre formation spécialisée (traitement de texte, tableau...) ou une formation ludique "Découvrir les sensations du vol aérien sur simulateur PC" : **contacter l'ORB**



## NOUVEAUTÉS

**Atelier Linux**  
Système d'exploitation simple, performant et gratuit "Comment donner une nouvelle vie à son vieux PC" (3 séances)  
**Jeudi après-midi**

**Réunion d'échanges et d'informations sur les réseaux sociaux (en fonction du nombre de demandes)**

Les Réseaux sociaux prennent une place de plus en plus importante dans la vie personnelle quotidienne. Ils connaissent un engouement auprès d'un public très varié. Nous vous ferons découvrir Snapchat, Instagram, Facebook, Twitter, Whatsapp, Pinterest, Messenger et les conseils de sécurité.

**Jeudi matin**

Retrouvez toutes les précisions sur [www.orb29.fr](http://www.orb29.fr)

## En dehors des activités de l'ORB

### Bibliothèque à domicile

**Contact :**  
**02 98 00 87 79 et 06 80 08 42 75**  
[bibli-a-domicile@mairie-brest.fr](mailto:bibli-a-domicile@mairie-brest.fr)

### Bibliothèques sonores

[www.lesbibliothequesonores.org](http://www.lesbibliothequesonores.org)

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

Toutes nos activités se déroulent dans le respect des gestes barrières (gel hydroalcoolique, port du masque) et des nouvelles règles sanitaires.



### Insertion Atelier Roul'âge

L'atelier Roul'âge est une action sociale financée par le Conseil Départemental. Il est hébergé dans des locaux de la ville de Brest. 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...

**Martine Fagon, Chargée de mission coordinatrice de l'atelier accompagne 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 les lundis de 14h à 17h ; les mardis, mercredis et jeudis de 9h à 12h & de 14h à 17h.**

**Atelier d'Insertion Roul'Âge :**  
**3 rue Charles Le Gros**  
**Zone de Kergonan - 29200 Brest**  
**Tél. 02 98 46 56 63**  
**f AtelierRoulAge**




### Des retraités interviennent dans les écoles

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

Le bénévole intervient sur le temps scolaire ou après 17h pour l'accompagnement aux devoirs (1h, 2h ou plus). 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'échanges sont proposées : psychologue, bibliothèque, rencontres...**

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.**

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




### 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...

Un bénévole retraité vous accompagne dans vos démarches.

**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.**



### 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**

## Les ORB

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

- Vendredi de 10h à 11h30
- Ouvert à tous
- Gratuit pour les adhérents

#### Conférences Juridiques :

- Vendredi 8 octobre 2021 : "Les successions : pour en savoir plus"
  - Vendredi 21 janvier 2022 : "Les mesures de protections juridiques des personnes vulnérables" (tutelle, curatelle, sauvegarde de justice)
  - Vendredi 22 avril 2022 : thème à confirmer
- À l'ORB, à 9h30 pour les conférences.



# ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ



## Réseau des VAB (Visiteurs et Appelants Bénévoles)

**Que propose le réseau des Vab ?  
Favoriser le bien vieillir en créant et entretenant le lien social.**

### Téléphon'âge

Rompre l'isolement en parlant au téléphone avec un bénévole formé à l'écoute qui prendra de vos nouvelles chaque semaine.

### Visite à domicile et en établissement

Rompre la solitude en bénéficiant de la visite régulière et bienveillante d'un bénévole qui sera à votre écoute.

Visites auprès des personnes âgées en situation d'isolement social avec ou sans handicap, qui en font la demande.

Une équipe de bénévoles est formée à la connaissance des maladies neuro-évolutives.

**Vous êtes sensible à cette cause ? Vous souhaitez vous engager dans la lutte contre l'isolement ? Devenir bénévole ? Bénéficier du réseau VAB ?**

**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'age

## 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

Toutes nos activités se déroulent dans le respect des gestes barrières (gel hydroalcoolique, port du masque) et des nouvelles règles sanitaires.

Ouvert à tous adhérents/non adhérents\*



## Sorties d'été et programme estival

### 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.

**Depuis l'été 2020, un programme d'activités estivales (juillet et août) est proposé : café papote, flâneries, scrabble ou café connecté, des activités hebdomadaires à la demi-journée. 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. Les thématiques : le bonheur, se sentir libre, accepter le changement, vivre pleinement ses émotions.

**Reprise de l'activité le 21 octobre 2021, avec des nouveaux thèmes.**

**Venez nous rejoindre, le troisième jeudi de chaque mois, de 14h30 à 16h30. Office des Retraités de Brest**

## 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

Solimut Mutuelle Centre Océan

- VOTRE AGENCE PROCHE de chez vous
- SERVICES DE TÉLÉCONSULTATION ET D'ASSISTANCE
- SERVICE PRÉVENTION (soigné)

Julie Marie Consultante commerciale  
Tél.: 09 77 425 525 / Email: julie.marie@solimut.fr  
www.solimut-centre-ocean.fr

\* 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 2 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 26 novembre 2021 pour la 1<sup>ère</sup> session
- Vendredi 21 janvier 2022 pour la 2<sup>ème</sup> session

Office des Retraités de Brest

Sur inscription, groupe limité à 10 personnes.



### 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 sur l'année :

- Mardi 12 octobre 2021
- Mardi 18 janvier 2022
- Mardi 5 avril 2022

De 14h à 16h, Office des Retraités de Brest

Calendrier disponible à l'accueil de l'ORB.

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

## Les ORB

Animé par un bénévole retraité pour des retraités



### Animation de Noël

#### Les fêtes de fin d'année sont l'occasion de se retrouver !

Nous vous proposerons un moment chaleureux autour d'un goûter dans une ambiance festive et conviviale, si la situation nous le permet. La distribution de papillotes et de gourmandises pourra être envisagée sous forme de colis de Noël, auprès des personnes les plus isolées.

Croire au Père Noël est une magie de l'enfance, une histoire qui sublime la réalité et donne de l'espoir. De bons moments insouciantes pour terminer l'année et tirer le meilleur parti de l'existence.

Le programme est disponible à l'ORB à partir de la fin novembre.



### Atelier de Prévention Mémoire

Le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination) de Brest en partenariat avec l'association Brain Up proposent au cours de l'année des ateliers de prévention mémoire gratuits 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

# “VOTRE SANTÉ EST VOTRE PRIORITÉ. C'EST AUSSI LA NÔTRE.”

## DÉCOUVREZ LA COMPLÉMENTAIRE ADAPTÉE À VOS BESOINS ET À VOTRE BUDGET



groupama.fr

- RÉPONSE À VOTRE DEVIS SANTÉ SOUS 48 H<sup>(1)</sup>
- 10 000 PARTENAIRES SANTÉ AVEC DES TARIFS NÉGOCIÉS<sup>(2)</sup>
- PRISE EN CHARGE DES MÉDECINES DOUCES

### 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

(1) 48 h ouvrées (= 48 h hors samedis, dimanches et jours fériés) à compter de la réception du devis santé. Taux moyen de réponse sans 48 h de 95 %, mesuré en 2019, sur l'ensemble des devis santé reçus par les 9 Caisses Régionales métropolitaines et Groupama Ocean India.  
(2) Vous conservez l'entière liberté de choix de votre professionnel de santé. Voir conditions et modalités en agence.  
Groupama Loire Bretagne - Caisse Régionale d'Assurances Mutuelles Agricoles Bretagne-Pays de la Loire - 23, Boulevard Sofférino - CS 51209 - 35012 Rennes cedex - 383 844 693 RCS Rennes. Entreprise régie par le Code des Assurances et soumise à l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution - 61 rue Taitbout - 75009 Paris. Document et visuels non contractuels - Crédit photo : Aurélien Chauvaud - Création : Agence Marcel, Mai 2021.



Groupama  
la vraie vie s'assure ici

# 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.**

En vous inscrivant à Mon Agenda Retraite, vous recevrez des e-mails personnalisés indiquant les démarches à réaliser en fonction de votre date de départ à la retraite envisagée. Pour s'inscrire : rendez-vous sur le site de la Carsat Bretagne



## Pour vous guider dans vos démarches :

- Consultez notre site internet [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr)
- Visionnez des tutoriels pratiques et ludiques sur [www.youtube.com/lassuranceretraite](http://www.youtube.com/lassuranceretraite)
- Besoin d'aide pour vos démarches en ligne ? Le réseau France Services vous accompagne, pour trouver le lieu d'accueil le plus proche de chez vous, allez sur <https://www.cohesion-territoires.gouv.fr/france-services>
- Contactez un conseiller par téléphone :

**3960** Service gratuit + prix appel

De l'étranger, composez le +33 9 71 10 39 60

**Retrouvez-nous sur [www.carsat-bretagne.fr](http://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](http://www.agirc-arrco.fr)**

**Vous pouvez également préparer votre retraite AGIRC et ARRCO en contactant votre caisse de retraite complémentaire [www.maretraitecomplementaire.fr](http://www.maretraitecomplementaire.fr)**

## Adresses utiles

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



## Les ORB

**Le passage à la retraite  
2 sessions de 5 rencontres  
pour vous accompagner  
Comment s'adapter aux changements ?  
Quels projets ? Quelles activités ?  
(voir page 38)**

Ce guide a été réalisé par...

**...agence Bergame**  
édition - régie publicitaire - événementiel

Guides

Congrès & séminaires

Édition

Plans et Agendas...

Régie publicitaire

**Communication**

... 25, avenue Georges Clemenceau, 29200 Brest - Tél. 02 98 46 05 17 - Mél. [agence.bergame@orange.fr](mailto:agence.bergame@orange.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.
- Un dispositif d'aide aux aidants.



### 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 pour tous les jours de la semaine.

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](http://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 dépliants 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 animés 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

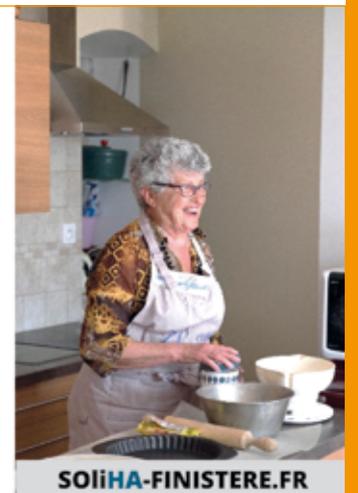
02 98 44 85 76

### 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



# ADRESSES UTILES

ORGANISME	ADRESSE	VILLE	TÉL.	E-MAIL
<b>SERVICES SOCIAUX</b>				
<b>Assurance Retraite de Bretagne Service Action Sociale aux personnes âgées</b>	Square Marc Sangnier	29200 Brest	39 46	
<b>Centre local d'information et de coordination du CCAS de Brest (CLIC)</b>	253 rue Jean Jaurès	29200 Brest	02 98 33 21 66	
<b>Pôle ministériel d'action sociale (PMAS) Ministère de la défense</b>	Rue Colonel Fonferrier CC 28	29240 Brest Cedex 9	02 98 22 10 39	
<b>Mutualité Sociale Agricole (MSA Armorique)</b>	14 rue Yves Giloux	29200 Brest	02 98 85 79 79	
<b>CENTRES DÉPARTEMENTAUX D'ACTION SOCIALE</b>				
<b>CDAS de Lambézellec</b>	Place de Bretagne Rue Pen ar Pavé	29200 Brest	02 98 03 39 52	CDAS.Brest.Lambezellec@finistere.fr
<b>CDAS de Bellevue</b>	Le Grand Pavois 13 place Napoléon III	29200 Brest	02 98 47 08 09	CDAS.Brest.Bellevue@finistere.fr
<b>CDAS de Saint-Marc</b>	41 rue Sébastopol	29200 Brest	02 29 61 29 29	CDAS.Brest.Saint.Marc@finistere.fr
<b>CDAS Rive Droite</b>	25 rue Anatole France	29200 Brest	02 98 45 16 54	CDAS.Brest.Rive.Droite@finistere.fr

ORGANISME	ADRESSE	VILLE	TÉL.	E-MAIL / SITE
<b>INFORMATIONS JURIDIQUES &amp; ADMINISTRATIVES</b>				
<b>Chambre des notaires</b>	38 bis boulevard Duplex	29000 Quimper	02 98 53 18 55	-
<b>Permanence du conciliateur en mairie</b> Conciliation pour tenter de régler les litiges entre particuliers Service accueil de la mairie de Brest	-	-	02 98 00 80 10	-
<b>Permanence du médiateur</b> 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
<b>Association des Conjoints Survivants et Parents d'orphelins du Finistère</b>	8 rue Massillon	29200 Brest	02 98 80 42 23	veuves.finistere@orange.fr www.veuvesveufsdufinistere.fr
<b>Association ALMA 29 &amp; 56</b> Maltraitance des personnes âgées et adultes handicapés <b>Plateforme nationale : 3977</b>	BP 32548	29225 Brest cedex 2	02 98 43 68 07	contact@alma29.fr www.alma29.fr
<b>Service public des décès et cimetières de la ville</b>	-	-	02 98 00 80 80	deces-cimetiere@mairie-brest.fr
<b>Service de renseignement administratif</b>	-	-	3939	www.service-public.fr
<b>Portail national sur les services à la personne</b>	-	-	-	www.servicelapersonne.gouv.fr
<b>Portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches</b>	-	-	-	www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr
<b>HABITAT</b>				
<b>SOLIHA, Solidaire pour l'habitat</b> 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@solih-finistere.fr
<b>ADIL, Agence Départementale d'information sur le logement</b> Informations juridiques, fiscales et financières sur le logement et l'habitat	14 boulevard Gambetta	29200 BREST	02 98 46 37 38	www.adil29.org

**Solutions de téléassistance**

**présence verte**

**Offre spéciale Adhérents ORB**  
-50% de réduction sur les frais d'installation

**Activ'zen**  
Libre de vivre chez soi en toute sécurité

**Activ'mobil**  
La liberté en toute sécurité

**50% RÉDUCTION D'IMPÔTS**

**02 98 85 78 80**

3, rue Hervé De Guébriant 29 412 Landerneau Cedex [www.presenceverte.fr](http://www.presenceverte.fr)

## ADRESSES UTILES

ORGANISME	ADRESSE	VILLE	TÉL.	E-MAIL / SITE
<b>ASSOCIATIONS DE CONSOMMATEURS</b>				
<b>UFC - Que Choisir, Union Fédérale des Consommateurs de Brest</b> 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
<b>CSF, Confédération Syndicale des Familles</b> Défense des consommateurs	21 avenue de Provence	29200 Brest	02 98 80 46 77	www.la-csf.org
<b>CLCV, Consommation Logement Cadre de Vie</b> Conseils logement et cadre de vie	29 rue de Saint-Brieuc	29200 Brest	02 98 01 08 51	-
<b>IMPÔT</b>				
<b>Hôtel des impôts</b>	Plusieurs permanences	Brest	02 98 00 30 31	www.impots.gouv.fr
<b>Informations relatives au calcul des impôts</b> (revenu, locaux, taxe d'habitation, taxe foncière)	8 rue Duquesne	29200 Brest	02 98 00 30 31	www.impots.gouv.fr
<b>TRANSPORT</b>				
<b>Bibus</b> (bus, tram, téléphérique)	33 avenue Clémeanceau	29200 Brest	02 98 80 30 30	www.bibus.fr
<b>Service Accemo</b> , pour le transport des personnes à mobilité réduite (sur réservation)	-	-	02 98 34 42 46	-
<b>Navette marchés</b>	-	-	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 75 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. (voir page 38)



## ADRESSES UTILES

ORGANISME	ADRESSE	VILLE	TÉL.	E-MAIL / SITE
<b>SANTÉ</b>				
<b>ADMD du Finistère</b> (Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité)	Permanence au Centre Social de Pen-ar-Créac'h	Brest	07 85 05 60 92	infos@admd.net www.admd.net
<b>Appui Santé Nord Finistère</b> 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
<b>Association des parkinsoniens du Finistère</b>	Point de rencontre au PL du Pilier Rouge 2 rue Fleurus	29200 Brest	09 60 36 57 68	gp29.org
<b>Association DMLA</b> (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge)	Permanence à l'ORB le 1 <sup>er</sup> mardi du mois de 14h à 16h	29200 Brest	02 98 80 30 03	-
<b>France Alzheimer 29</b>	212 rue Jean Jaurès	29200 Brest	02 98 44 90 27	france.alzheimer29@orange.fr www.francealzheimer.org/finistere
<b>Parent'âge - Association Parentel</b> 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
<b>Service promotion de la santé de la ville de Brest</b> 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 propose un bilan global de santé personnalisé aux allocataires de plus de 50 ans et leurs conjoints.** 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.

Les bilans sont réalisés sur Brest : dans les locaux de la résidence Poul Ar Bachet au 30 rue Louis Pidoux ou bien sur Landerneau : dans les locaux de la Maison des Services Publics au 59 rue de Brest.

**Pour toute inscription, connectez-vous sur le site [www.centredeprevention.com](http://www.centredeprevention.com) rubrique "faire un bilan" ou contacter le centre de prévention AGIRC-ARRCO Bretagne de Brest, par mail à [contact29@cpbvaarenes.fr](mailto:contact29@cpbvaarenes.fr) ou par téléphone au 02 98 00 78 98 les lundis ou vendredis de 8h45 à 12h45 et de 14h à 17h00.**



### 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<sup>er</sup> 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
<b>CENTRE-VILLE</b>				
<b>Club PL Sanquer</b>	26 rue Choquet de Lindu	29200 Brest	02 98 43 91 35	-
<b>Club PL Municipal Guérin</b>	1 rue Alexandre Ribot	29200 Brest	02 98 80 08 42	-
<b>Club des Cheminots retraités</b>	8 rue Musset	29200 Brest	02 98 84 30 25	-
<b>Club des Anciens de Saint-Martin-Guérin</b>	41 rue Bugeaud	29200 Brest	-	-
<b>BELLEVUE</b>				
<b>Club Iroise Animation*</b>	Centre social de Kéréderm "Les Amarres" 4 rue André Messager	29200 Brest	06 25 74 64 37	-
<b>EUROPE</b>				
<b>Club des Retraités de Ker Héol</b>	Résidence 7 rue de Ker-Héol	29200 Brest	02 98 02 29 67	-
<b>LAMBÉZELLE</b>				
<b>Club de Ty-An-Holl</b>	Centre social 4 rue Messenger	29200 Brest	02 98 03 60 13	-
<b>Club de Kertatupage*</b>	Salle JB Lully Rue Pierre Corre	29200 Brest	02 98 07 91 65	-
<b>LES 4 MOULINS/RECOUVRANCE</b>				
<b>Club du PL Recouvrance</b>	2 rue Legendre	29200 Brest	02 98 45 06 90	-
<b>Club du PL J. Le Gouill</b>	15 rue J-F. Tartu	29200 Brest	02 98 05 54 37	-
<b>Club du Landais</b>	Résidence Louis le Roux 20 rue de Maissin	29200 Brest	02 98 05 64 00	-
<b>Association Bouliste de Kérangoff*</b>	40 rue Pierre Loti	29200 Brest	02 98 05 14 40	-
<b>SAINT-MARC</b>				
<b>Club des amitiés sociales Poul ar Bachet</b>	Résidence 30 rue Louis Pidoux	29200 Brest	02 98 37 36 70	-
<b>Club Education nationale MGEN</b>	Patronage du Pilier Rouge 2 rue Fleurus	29200 Brest	-	-

\* Club affilié à l'ORB

<b>ST-PIERRE</b>				
<b>Club des Aînés de Saint-Pierre</b>	Maison pour tous, 23 rue Victor Eusen	29200 Brest	02 98 45 10 92	-
<b>Club du Valy Hir</b>	1 rue des Frères Goncourt	29200 Brest	02 98 45 10 95	-
<b>Club de Kérourien</b>	Centre Social 1 rue Père Ricard	29200 Brest	02 98 34 16 40	-
<b>Association de la Cavale Blanche</b>	9 rue HMS Warspite	29200 Brest	02 98 49 12 89	-

<b>ASSOCIATIONS</b>				
<b>AGIRabcd du Finistère</b> <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
<b>ECTI - Seniors bénévoles</b> <i>Contribution au développement économique et social en France et à l'international</i>	CCI 1 place du 19 <sup>e</sup> RI	29200 Brest	02 98 00 38 02 06 26 90 78 26	accueil@ecti.org www.ecti.org
<b>EGEE (Entente des Générations)</b> <i>Conseils et appuis pour les entreprises, pour l'emploi, l'éducation</i>	CCI 1 place du 19 <sup>e</sup> RI	29200 Brest	Plateforme téléphonique 02 98 46 65 18 06 71 74 47 99	egee.asso.fr egee29@cci-brest.fr brest@egge.asso.fr
<b>Loisirs et Solidarité des retraités</b> <i>Activités de loisirs</i>	Maison du Peuple 2 place Édouard Mazé	29200 Brest	02 98 46 23 42	-
<b>Pourquoi pas Vieilles ?</b> <i>Groupe de réflexion féminin sur le vieillissement</i>	Maison de quartier de Kerinou Rue Somme Py	29200 Brest	09 51 81 55 52	pourquoiipasvieilles@gmail.com
<b>Le moulin à images Studio André Moulin Chemins de traverse</b> <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 contact@moulin-images.fr
<b>UTL (Université du Temps Libre de Brest)</b> <i>Partage du savoir dans sa grande diversité et en toute convivialité</i>	6 rue Pen ar Creac'h	29200 Brest	02 98 47 01 27 09 51 28 73 68	utldebrest1@free.fr www.utlbrest.infini.fr

<b>ASSOCIATIONS INTERVENANT POUR L'ANIMATION EN MILIEU HOSPITALIER ET EN RÉSIDENCES DE PERSONNES ÂGÉES</b>				
<b>AGBO Association de gérontologie de Bretagne Occidentale</b>	Centre René Fortin Route de Ploudalmézeau	29820 Bohars	02 98 01 50 66	-
<b>Les Amis de Delcourt-Ponchelet</b>	Résidence Delcourt-Ponchelet 55 rue Jules Guesde	29200 Brest	02 98 33 49 49	-
<b>Association des Amis de Kérampéré</b>	Ehpad de Kérampéré rue Guillaume Kéraudy	29200 Brest	02 98 41 43 33	-

<b>SYNDICATS REPRÉSENTÉS AU CA DE L'ORB</b>				
<b>Union départementale CGT Union syndicale des retraités</b>	Maison du peuple 2 place Édouard Mazé	29200 Brest	02 98 44 37 55	ud29@cgt.fr
<b>Union territoriale retraités CFDT</b>	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
<b>UNSA Retraité à Brest</b>	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.

## Centre-ville

- **Activités Physiques**
- Marche Balade Randonnées..... 24
- **Activités Culturelles et de Loisirs**
- Anglais..... 27
- Belote et jeux de cartes..... 27
- Brest reconstruite..... 27
- Ecriture..... 28
- Espagnol..... 29
- Flâneries urbaines & Géocaching..... 29
- Informatique..... 33
- Lecture..... 30
- Remue-méninges..... 31
- Rencontres autour du vin et de la table..... 31
- Sortons ensemble..... 32
- Scrabble..... 32
- Vidéo..... 32
- **Activité de Solidarité**
- Aides aux démarches administratives..... 35
- Aide juridique..... 35
- Des retraités interviennent dans les écoles..... 34
- Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles..... 36
- **Activités de Prévention**
- Animations de Noël..... 38
- Café discussion..... 37
- Code la route..... 38
- P'tit déj bienvenue aux nouveaux retraités..... 38
- Sorties d'été et programme estival..... 37

## Bellevue

- **Activités Physiques**
- Gym d'entretien..... 23
- Gym stretching..... 24
- Marche Balade Randonnées..... 24
- Tennis..... 25

- **Activités Culturelles et de Loisirs**
- Peinture..... 30
- **Activité de Solidarité**
- Des retraités interviennent dans les écoles..... 34
- Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles..... 36

## Cavale Blanche

- **Activités Physiques**
- Ping-Pong..... 24

## Europe

- **Activités Physiques**
- Danse active..... 22
- Gym d'entretien..... 23
- Gym pilates..... 23
- Gym plus..... 23
- Gym stretching..... 24
- Marche Balade Randonnées..... 24
- **Activités Culturelles et de Loisirs**
- Anglais..... 27
- Breton..... 28
- Espagnol..... 29
- Flâneries urbaines & Géocaching..... 29
- Pâtisserie..... 30
- Peinture..... 30
- Remue-méninges..... 31
- **Activité de Solidarité**
- Des retraités interviennent dans les écoles..... 34
- Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles..... 36

## Lambézellec

- **Activités Physiques**
- Aquaphobie..... 22
- Foot en marchant..... 22
- Gym d'équilibre..... 23
- Marche Balade Randonnées..... 24
- Natation Stage..... 24
- Pétanque..... 24
- Sophrologie..... 25
- **Activités Culturelles et de Loisirs**
- Club loisirs informatique..... 28
- Discut' Couture..... 28
- Espagnol..... 29
- **Activité de Solidarité**
- Des retraités interviennent dans les écoles..... 34
- 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..... 25
- **Activités Culturelles et de Loisirs**
- Flâneries urbaines & Géocaching..... 29
- Remue-méninges..... 31
- **Activité de Solidarité**
- Des retraités interviennent dans les écoles..... 34
- Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles..... 36

## St-Marc

- **Activités Physiques**
- Aquagym..... 22
- Marche Balade Randonnées..... 24
- Qi gong..... 24
- Relaxation méditation..... 25
- **Activités Culturelles et de Loisirs**
- Flâneries urbaines & Géocaching..... 29
- Peinture..... 30
- Sciences et technologies : club des curieux..... 32

- **Activité de Solidarité**
- Des retraités interviennent dans les écoles..... 34
- Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles..... 36

## St-Pierre

- **Activités Physiques**
- Gym masculine..... 23
- Gym plus..... 23
- Gym stretching..... 24
- Marche Balade Randonnées..... 24
- Swin-golf..... 25
- Yoga Stage..... 25
- **Activités Culturelles et de Loisirs**
- Animations musicales..... 28
- Balade nature..... 27
- Danses bretonnes..... 28
- Danses country..... 28
- **Activité de Solidarité**
- Des retraités interviennent dans les écoles..... 34
- Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles..... 36

## Kergonan

- **Activité de Solidarité**
- Insertion Atelier Roul'âge..... 34

## Brest métropole

- **Activités Physiques**
- Voile..... 25
- **Activités Culturelles et de Loisirs**
- Balade nature..... 27
- **Activité de Solidarité**
- Des retraités interviennent dans les écoles..... 34

# LIEUX DES ACTIVITÉS DANS LA VILLE

## Centre-ville

- ORB
- 8 rue des Onze Martyrs
- Îlot Proudhon
- 10 rue Duret
- PL Sanquer
- 26 rue Choquet de Lindu
- Foyer des Jeunes Travailleurs
- 8 rue Jules Michelet

## Bellevue

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

## Cavale Blanche

- Centre Sportif de la Cavale Blanche
- Avenue de la Libération

## 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

## Kergonan

- Atelier Roull'âge
- 3 rue Charles Le Gros

## Lambézellec

- Boulodrome Keredern
- 4 rue Florent Schmitt
- Centre social et culturel Les Amarres
- 4 rue Messager Brest
- Ferme Jestin Maison Pour Tous de Kérinou
- Rue Somme PY
- Gymnase de la Brasserie
- 24 rue Marguerite Duras
- Parc Emile Augier/Parc de Keraland
- Rue Emile Augier
- 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'Esperey

## Recouvrance

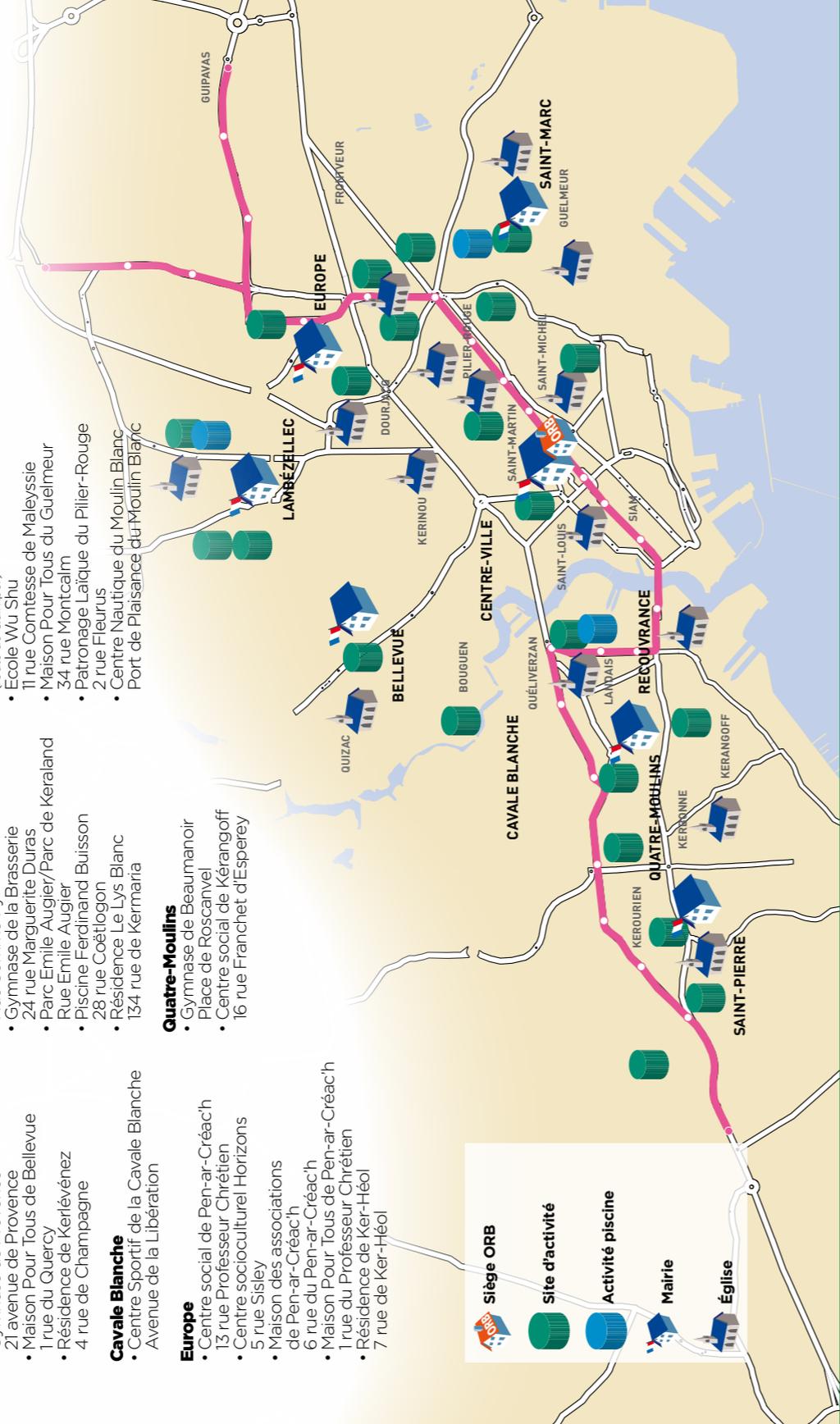
- Piscine de Recouvrance
- Rue de Maissin
- Résidence Louise Le Roux
- 20 rue de Maissin
- Patronage Laique de Recouvrance
- 2 rue Laurence Le Gendre

## Saint-Marc

- Piscine Saint-Marc
- 45 rue Maurice Piquemal (route de Quimper)
- Ecole Wu Shu
- 11 rue Comtesse de Maleysie
- Maison Pour Tous du Guelmeur
- 34 rue Montcalm
- Patronage Laique du Piliier-Rouge
- 2 rue Fleurus
- Centre Nautique du Moulin Blanc
- Port de Plaisance du-Moulin Blanc

## 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
- 105, route Traon Bian Penmesmadec
- Résidence du Ponant
- 26 rue Mithurin Méheut



On se sent plus libre lorsqu'on est bien entouré.



Veiller sur mes parents, c'est un ensemble de solutions pour bien vivre chez soi en toute sérénité, rassurer ses proches et rester connecté à ceux qui comptent : téléassistance, visite du facteur à domicile, livraison de repas et de médicaments, tablette et téléphone simples d'utilisation... et bien d'autres solutions pour vivre pleinement !

➤ Découvrez les offres **Veiller sur mes parents** dédiées aux seniors sur [laposte.fr/veillersurmesparents](http://laposte.fr/veillersurmesparents) ou au **0 800 000 011** Service à Appel gratuit



vous simplifier la vie

Les offres du bouquet de services Veiller sur mes parents sont distribuées par La Poste, SA au capital de 5384851384 € - 355 000 000 RCS Paris - Siège social : 9, rue du Colonel-Pierre-Ava - 75015 Paris. Crédit photo : Lina La Fur - BSCC/BUGP - 05/2021. © NET - NAVAS PARIS

Avez-vous déjà pensé  
à une colocation  
intergénérationnelle ?

# LOUEZ

UNE CHAMBRE  
*à une étudiante*

**0805 29 29 79**

Renseignements et accompagnement individuel  
auprès de l'Agence départementale d'information  
sur le logement