



GUIDE 2022-2023

OSER RENCONTRER BOUGER





ESPACE
& VIE

VIVRE EN RÉSIDENCES SERVICES SENIORS

Vous êtes ici, chez vous !

- ✓ Location d'appartements meublés et confortables
- ✓ Résidences sécurisées
- ✓ Équipes bienveillantes et présentes 24h/24
- ✓ Animations variées quotidiennes
- ✓ Services à la carte en fonction de vos besoins

Testez la vie
en résidences en
TEMPO-REPOS
à partir de
78€/jour
(voir conditions en résidence)

À BREST, des résidences services seniors proches de vous :

& Résidence Espace & Vie
BREST RECOUVRANCE
268 rue Anatole France

& Résidence Espace & Vie
BREST LAMBÉZELLE
75 rue de Lanroz (rue du restic)

Plus d'infos sur espaceetvie.fr

0 800 111 300 Service & appel gratuits

22.06. G2L-Espace & Vie. RCS Le Mans 488 885 773. Tarif pour 1 personne en T1. Tarifs applicables au 01/07/2021

Désormais bien installé dans les locaux achetés et réaménagés par la Ville de Brest, l'Office des Retraités brestoises continue de mener à bien ses actions en direction de tous les brestoises et brestoises retraités, dans un contexte rendu plus complexe avec cette crise sanitaire qui s'éternise.

Une crise qui a mis en évidence plus encore les enjeux du vieillissement dans notre pays et l'importance qu'enfin des décisions nationales fortes soient prises pour que toutes et tous nous puissions bien vieillir dans notre pays.

Ici à Brest, nous avons impulsé une dynamique forte de mise en réseau de tous les acteurs du bien vieillir et de mobilisations de nos politiques publiques renforcées par notre adhésion au réseau francophone Villes Amies des Aînés.

Avec les autres communes de la métropole réunies dans le CLIC, nous nous mobilisons pour répondre aux questions que les habitantes et habitants peuvent se poser pour bien vieillir dans nos communes.

L'ORB, par nombre de ces actions participe de cet engagement collectif de notre territoire pour permettre de bien vieillir à Brest et apporter à toutes et tous les réponses aux questions qu'amène l'âge. Cette nouvelle édition du guide "Retraités à Brest" l'illustre pleinement.

Avant de vous laisser découvrir toutes les informations qu'il contient, je tenais à saluer ici, l'engagement des bénévoles, adhérents et professionnels de l'ORB mobilisés toute l'année pour que tous les retraités à Brest vivent bien dans leur ville et leur quartier et puissent y être toujours pleinement citoyennes et citoyens.



François CUILLANDRE
Maire de Brest

Ar





Audition Bricher

Accueil
Compétence

Test auditif GRATUIT*
Essai d'aides auditives GRATUIT**
Équipement rechargeable, discret, connecté, Reste à charge 0
4 ans de suivi d'appareillage et de garantie GRATUITS

* non médical ** sur prescription médicale

Avec 20 ans d'expérience au bénéfice de votre audition
Rachel Bricher - Foulon - Audioprothésiste D.E.
est heureuse de vous retrouver

Un son d'avance

33 rue de la Porte - BREST ☎ 02 98 45 95 67 🌐 www.audition-bricher.fr Tram - Stationnements gratuits

**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 • TÉL. 02 98 43 36 36
contact.spasad@alvheol.fr

alv'heol
PRENDRE SOIN DE VOUS
À TOUS LES ÂGES DE LA VIE



**RESIDENCE
SERVICES SENIORS**

- Escoute et soutien
- Gym & Détente
- Personnel 24h/24
- Cuisine « maison »
- Animation & Sorties
- Suivi médical

Restaurant
Parc 13 000 m²
Proximité des commerces
et des transports en commun
T1, T2 et T3
Chambres d'invités

17, rue Ker Héol • **BREST 02 98 41 43 88**
www.residence-lesjardinsdavalon.fr

**SÉJOUR
DÉCOUVERTE**
(en T2, meublé,
pension complète)
57€/JOUR

VISITE
SUR
RDV

Réseau-Sérénys,
une qualité de vie
au rythme des seniors

SERENYS
www.residence-serenys.fr



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

Tél. 02 98 80 30 03
www.orb29.fr
office-retraites.brest@orb29.fr

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

SOMMAIRE

Présentation de l'ORB	8
Les buts & finalités de l'association	8
Vie locale / Politique publique	9
Les rendez-vous à thèmes	10
Comment devenir bénévole	11
Une équipe à votre écoute	12
Comment adhérer à l'orb	14
Que m'apporte l'adhésion ?	15
Activités proposées par l'ORB	16
ACTIVITÉS PHYSIQUES	21
ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS	27
ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ	37
ACTIVITÉS DE PRÉVENTION	41
La retraite, une étape qui se prépare	44
Pour bien vieillir à Brest	46
Pour bien s'informer	48
Adresses utiles	50
Clubs, associations & syndicats	54
Les activités de l'ORB dans les quartiers	56



**LE MONTE
ESCALIER
BRETON**

02 97 13 59 87

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

**CRÉDIT
D'IMPÔT
25%***

Prenez RDV avec
le technicien conseil
06 37 83 97 84

www.lamonteescalierbreton.bzh



heurus
Résidences Services pour Séniors

02 52 56 24 27

Heureux chez soi, en toute sécurité

Découvrez 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
- ✓ La possibilité d'un séjour temporaire

Venez visitez notre Résidence Services pour Séniors au cœur de la ville de Brest !

Pour convenir d'un RDV sans engagement, ou obtenir plus d'informations sur ce lieu de vie convivial, profitant d'une vue sublime, contactez-nous au 02 52 56 24 27 ou sur www.heurus.com

Résidence Avel, 140 Rue du Cap Horn - 29200 Brest

SAISON 2022/2023 LA VIE À L'ORB A REPRIS SON COURS...

Et les adhérents ont fait le choix de se retrouver dans la pratique d'une activité physique, culturelle ou dans les actions bénévoles.

L'ORB permet de se rencontrer, d'échanger, de sortir de "sa bulle", de stimuler son potentiel physique et intellectuel, de prendre le temps de se faire plaisir, de partager et développer des compétences, de mieux appréhender la retraite et de s'impliquer dans la vie de la cité.

C'est un lieu d'accueil favorisant l'engagement collectif de valeurs partagées, la solidarité et les liens entre les générations.

Cette année 2022 est marquée par la réactualisation de notre projet associatif et ses objectifs. Sa réalisation, son application, son évolution relèvent de la responsabilité de tous les adhérents. Il permet de donner du sens aux actions et aux valeurs que l'ORB veut transmettre.

Cette réflexion collective est un vaste chantier qui doit progresser suivant le contexte dans lequel évolue la population pour répondre aux souhaits et aux besoins des retraités et personnes âgées de notre Ville et de son territoire.

Ce projet associatif est associé au renouvellement de la convention pluriannuelle d'objectifs 2017-2021 conclue avec la Municipalité de Brest en cours de finalisation. Rappelons-le, la constance de notre action perdure depuis plus de 43 ans, grâce à une relation de confiance entretenue entre la Ville de Brest et l'Association.

Notre programmation 2022-2023 renforce le maintien des relations sociales et l'inclusion :

- En vous proposant des activités physiques, culturelles et de loisirs, des activités de solidarité et de prévention, avec quelques nouveautés à découvrir.
- En proposant des actions de bénévolat pour fortifier les liens de solidarité et de citoyenneté : interventions dans les écoles, visites et appels de convivialité aux personnes âgées isolées et aux personnes en situation de handicap, accompagnement social à l'atelier Roull'âge.
- En dynamisant notre communication pour se faire connaître et aller à la rencontre de l'autre, du public et des personnes les plus impactées par l'isolement.

Le cœur de notre projet associatif est animé par le désir d'accompagner dans l'avancement en âge en bonne santé, de permettre le maintien de l'autonomie et ainsi de rester citoyen à part entière.

Nous vous attendons, rejoignez-nous !

La Coprésidence
de l'ORB

**RENTRÉE
DES BÉNÉVOLES
VENDREDI
2 SEPTEMBRE,
SALLE ROZ VALAN,
BOHARS**



**Vous êtes un PROPRIÉTAIRE exigeant ?
Je suis votre PARTENAIRE de confiance !
CONSTRUISONS ensemble votre projet de vie !**

**N'hésitez plus...
Contactez-moi !**

Merci à Yann Languenou Icomi France pour ses conseils et son professionnalisme. Grâce à sa réactivité, nous avons pu trouver rapidement un bien dans le secteur que l'on souhaitait. Une personne de confiance, à l'écoute et qui vous accompagne tout au long de votre projet. Je recommande sans hésiter.
Pauline L.

**ESTIMATION GRATUITE
ET PERSONNALISÉE
EN MOINS DE 24H**

YANN LANGUENOU
06 48 14 01 07

Agent commercial - E.I. - RSAC 799 261 441 BREST

BÉNÉFICIEZ DU SAVOIR-FAIRE IMMOBILIER D'ICOMI FRANCE

LES BUTS & FINALITÉS DE L'ASSOCIATION

L'Office des Retraités de Brest est une association Brestoise 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 brestoïse 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

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

Locales

- 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)
- Conseil Local "Brest, Ville Amies des Aînés"
- Commission accessibilité métropole
- Comité de pilotage mobilité métropole
- France Bénévolat
- Office des Sports
- Banque alimentaire

Départementales

- Comité de pilotage du 5^e schéma "Bien vieillir" du Conseil Départemental
- Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie (CDCA)

Régionales

- UROPAR (Union Régionale des Offices des Personnes Agées à la Retraite)
- Membre du CA Gérotopôle "Kozh Ensemble"

Votre avis nous intéresse

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

Partenariats financiers :



Le CDCA, 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

AQUAGYM Bien-Être Santé

Nouvelle activité aquatique sport-santé. Vous souhaitez reprendre une activité physique après une maladie ou un long arrêt. Cette activité vous accompagnera, de manière adaptée et progressive, quelles que soient vos capacités vers votre objectif. Séance animée par une éducatrice sport-santé.
(page 22)

Plaisir de Danser

Pratiquer toutes les danses, juste pour passer un bon moment, dans la bonne humeur. Cette activité permet de prendre soin de son corps, de garder un bon moral et de redonner l'envie de faire de nouvelles rencontres, sources de joie et de bien-être.
(page 32)

Dépannage solidaire

Un service de Dépannage Solidaire à domicile sur la ville de Brest. Vous souhaitez être aidé dans vos petits travaux à domicile ? Ou apprendre à les réaliser avec de bons conseils ? Des bénévoles viennent à domicile vous dépanner.
(page 38)

PORTES OUVERTES VENDREDI 9 SEPTEMBRE
SALON RICHELIEU, MAIRIE DE BREST

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 période que nous traversons depuis 2020 a bouleversé les relations sociales et notre manière de vivre ensemble. Les changements de société, le développement des réseaux sociaux, les bouleversements climatiques, la perte de repères, ont renforcé le sentiment de solitude, d'insécurité, entraînant dans certains cas une perte de confiance, de motivation.

Du 10 novembre au 9 février 2023, les jeudis de 14h à 16h, nous vous invitons, à venir partager, exprimer ce que vous vivez. Ces rencontres seront animées par M^{me} Bohic, psychologue.

Actions soutenues par la Conférence des Financeurs

Les Rendez-vous santé**

• L'AVC

"quand chaque minute compte"

En France, on compte 1 AVC toutes les 4 minutes. Savoir reconnaître les symptômes d'un AVC, repérer ses propres facteurs de risque, surtout ceux sur lesquels agir, comprendre pourquoi il faut aller vite pour préserver son cerveau... autant d'informations qui vous permettront de réagir et de pouvoir être un véritable maillon de la chaîne de secours.

Animé par une infirmière chargée de prévention

Mardi 22 novembre 2022 à 14h30

• Nos dents, un bien à protéger

Que pouvons-nous faire pour les maintenir en bonne santé ?

Animé par René Penduff, chirurgien dentiste à la retraite

Mardi 14 février 2023 à 14h30

En complément un atelier pratique sur l'hygiène dentaire en Mars 2023

Rendez-vous "Aînés avisés pour ne pas être abusés"*

• Les bons gestes à domicile, à l'extérieur et lors de déplacements

Conseils, astuces sur : les bons gestes à domicile, les bons gestes en sorties extérieures et les bons gestes lors des déplacements. En partenariat avec Présence Verte et le référent sureté du commissariat de police de Brest

- Jeudi 20 octobre 2022 à 14h30

- Jeudi 13 avril 2023 à 14h30

• Le démarchage à domicile

Animé par UFC Que Choisir

- Comment éviter les arnaques de la vie courante

Mardi 8 novembre 2022 à 14h

- Séance ludique : que se cache-t-il derrière les étiquettes des produits alimentaires ?

Mardi 6 décembre 2022 à 10h

- Séance ludique : savoir éviter les arnaques

Jeudi 16 mars 2023 à 14h

Actions soutenues par la Conférence des Financeurs

Les Rendez-vous juridiques**

Animés par Marianik Salaün, conseillère juridique

• Les mesures de protections juridiques des personnes vulnérables

Vendredi 7 Octobre 2022 à 9h30

• Succession, les nouvelles réglementations

Pour en savoir plus

Vendredi 20 Janvier 2023 à 14h

• Thème à venir

Vendredi 21 avril 2023 à 9h30

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

** Gratuits pour les adhérents et 1^{er} 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 Roul'âge : encadrement de personnes en situation de fragilité dans des activités de réparation, de démantèlement et de tri ou à l'accès au numérique.
- 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.

Solimut devient **Mutami**
Centre Océan LE LIEN SOLIDAIRE

Votre complémentaire santé adaptée à vos besoins !

- + SERVICE PRÉVENTION dédié
- + TARIFS PRÉFÉRENTIELS négociés
- + SANS DÉLAIS d'attente à la souscription
- + SANS LIMITE D'ÂGE et SANS QUESTIONNAIRE de santé

Votre Conseillère de proximité dédiée :

Julie Marie
Conseillère mutualiste

Tél. : 07 86 73 84 96
Email : julie.marie@solimut.fr

UNE ÉQUIPE À VOTRE ÉCOUTE



L'ÉQUIPE DES SALARIÉES PERMANENTES

- De droite à gauche :
- Isabelle KERNEIS, Directrice ;
 - Martine FAGON, Chargée de mission accompagnement socioprofessionnel & Coordinatrice de l'atelier d'insertion Roulage ;
 - 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.

L'ORB EST À VOS COTÉS DEPUIS PLUS DE 44 ANS !

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Représentant les activités de l'ORB

 Maryse Bosser co-présidente aux activités de solidarité	 Jocelyne Crozetière co-présidente Animation-Prévention et aux activités culturelles et de loisirs	 Marie-Christine Faudot bénévole accueil au siège	 Bruno Gonzalès bénévole Atelier Roul'âge	 Patrick Le Guilloux co-président aux activités physiques
 Thierry Moal bénévole activité "Plaisir de chanter"	 René Penduff bénévole groupe "Chanda-vant"	 Thierry Puech bénévole Atelier Roul'âge	 Marie-France Quéménéur bénévole intervenant dans les écoles	 Jean-Michel Siquin bénévole activités gymnastique

Représentant les personnes physiques retraitées

 Daniel Aridon trésorier	 Jean-Pierre Gouaille membre
 René Le Goas, suppléant aux activités de solidarité	 Gilbert Mériot membre
 Odile Noël secrétaire	 Simone Pennec membre

Représentant les sections syndicales

 Geneviève Béguin CFDT	 Louis Debarnot CGT
 Alain Dugoujat UNSA	

Membres associés

 Jennifer Canevet Les Amitiés d'Armor	 Aline Eudo Mutualité Française	 André Galliou Association AGIRabcd
 Françoise Houard France Bénévolat	 Jean-Pierre Ricou Alv'Heol (Les Mutuelles de Bretagne)	

Représentant la mairie

 Eric Guellec adjoint au maire de Brest, membre de droit	 Mathilde Maillard adjointe au maire de Brest, membre observateur
---	--

COMMENT ADHÉRER À L'ORB

Adhérer à l'ORB, c'est manifester sa volonté de rester acteur en participant au plaisir de vivre ensemble que l'on soit actif ou retraité !

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 2022. 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 Conditions d'accès plus favorables : -25% du tarif de base

Pourront bénéficier du tarif réduit :

- Les personnes seules, dont le Revenu Fiscal de Référence est inférieur ou égal à 12 648 € par an
 - Les couples dont le Revenu Fiscal de Référence est inférieur ou égal à 19 640 € par an
- Justificatif à présenter : avis d'imposition ou de non imposition reçu en 2021 sur les revenus de 2020 (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^{er} janvier, aucune demande de remboursement ne pourra être acceptée.

QUE M'APPORTE L'ADHÉSION ?

- L'adhésion permet d'officialiser son appartenance à l'Association et de fédérer autour de ses objectifs et ses valeurs.
- L'adhésion ouvre l'accès à l'inscription de l'ensemble de nos activités et de nos actions de solidarité présentées dans ce guide.
- L'adhésion donne un accès gratuit à la permanence juridique, à l'aide aux démarches administratives et aux rendez-vous à thèmes.
- L'adhésion permet d'accéder au service dépannage solidaire
- L'adhésion vous permet de recevoir toute notre actualité à travers notre bulletin mensuel "Le Lien" ainsi que le Flash infos.
- L'adhésion apporte une couverture d'assurance dans le cadre des activités choisies et pratiquées.

En adhérant à l'ORB, vous choisissez de soutenir une association reconnue d'utilité sociale qui œuvre depuis plus de 40 ans sur la ville de Brest, en portant la parole des aînés auprès des collectivités, pour rester citoyen à part entière et changer le regard sur les personnes âgées.

L'adhésion ou le don, ouvre droit à une réduction d'impôt, n'hésitez pas à demander un reçu



Faire un Don

Soutenez les actions de solidarité de l'ORB
Faire un don, c'est aider l'ORB à mener à bien ses projets en faveur des personnes défavorisées et fragilisées par les événements de la vie.

C'est contribuer à favoriser le développement de nouveaux projets, innovants et solidaires, au bénéfice des personnes âgées, des personnes en insertion et des enfants que nous accompagnons.

"Construire une cité où il fait bon vivre sa retraite dans le respect de tous, citoyens à part entière, au service de nos aînés comme des plus jeunes à travers des actions diversifiées"



Votre agence
Harmonie Médical Service
19 rue de l'Eau Blanche
29200 BREST
02 98 02 56 13

Handicap
Mobilité
Maintien à domicile
Aides techniques
Matériel médical professionnel
Orthopédie

 **Harmonie
médical service**
GROUPE vyv

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



ACTIVITÉS	JOUR	TARIF ⁽¹⁾	INFOS PRATIQUES	PAGE
AIDE AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES	sur rendez-vous	Gratuit pour les adhérents		38
AIDE JURIDIQUE (sur rendez-vous)	vendredi	Gratuit pour les adhérents		39
ANIMATIONS DE NOËL	programme à l'ORB	5 €		43
ANIMATIONS MUSICALES	répétition le mercredi	Adhésion bénévole		30
ANGLAIS De débutants à confirmés	du lundi au vendredi	100 € / 115 € / 75 € ⁽³⁾		29
AQUAGYM Bien-Être Santé	lundi	280 € / 322 € / 210 €		22
AQUAGYM Gym dans l'eau	du lundi au vendredi	120 € / 138 € / 90 € ⁽³⁾		22
AQUAPALMES Stages de 15 séances	jeudi	135 € / 155 € / 101 €		22
AQUAPHOBIE Stages de 15 séances	mercredi	135 € / 155 € / 101 €		22
BALADE Randonnée, Marche	lundi	15 € / 17 € / 11 € Tarif pour 10 séances, tickets vendus sur place		23
BREST RECONSTRUITE	mardi	30 € / 35 € / 23 €		29
BRETON	lundi, tous les 15 jours	30 € / 35 € / 23 €		29
CAFÉ DISCUSSION	À partir du 20 octobre 2022 3 ^{ème} jeudi du mois	20 € / 23 € / 15 €		42
CLUB LOISIRS INFORMATIQUE	jeudi	45 € / 52 € / 34 €		30
CODE DE LA ROUTE	mardi programme à l'ORB	10 € / 11 € / 8,50 € Tarif à la séance		42

- Légende
- Atelier/Stage
- Rendez-vous à la séance
- Accès Tram
- Rendez-vous à l'année
- Personne en situation de handicap

ACTIVITÉS	JOUR	TARIF ⁽¹⁾	INFOS PRATIQUES	PAGE
DANSE ACTIVE Débutants et confirmés	lundi et jeudi	120 € / 138 € / 90 €		23
DANSES BRETONNES Initiés uniquement	vendredi	55 € / 63 € / 41 €		30
DANSES COUNTRY	mardi	96 € / 110 € / 72 €		30
DISCUT'COUTURE	mardi	35 € / 40 € / 26 €		30
ÉCRITURE	vendredi	26 € / 30 € / 20 €		30
ESPAGNOL De débutants à confirmés	lundi, mardi, mercredi et jeudi	150 € / 173 € / 113 € ⁽³⁾		31
FLANERIES URBAINES & GÉOCACHING	programme à l'ORB	3 € / 5 € / 7 € ⁽²⁾ Tarif à la séance Tarif préférentiel pour 10 séances		31
FOOT EN MARCHANT	mardi	30 € / 35 € / 23 €		23

(1) TARIF : Tarif classique / Tarif hors Brest / Tarif réduit (voir conditions en page 14)
(2) TARIF : Adhérent / Non adhérent / Tarif famille
(3) Pour information, le tarif à la séance est d'environ 3,50 €

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

48, boulevard Montaigne
BREST

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

Aide et Accompagnement

Entretien du logement

Télé-Assistance

Jardinage - Bricolage

02 98 21 06 73

Charte nationale
qualité

Union Nationale
Intercommunale

Association à but non lucratif loi 1901 - Siren : 330 160 086

Amadeus
Aide et soins

Instagram

16

17

ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR L'ORB

ACTIVITÉS	JOUR	TARIF ⁽¹⁾	INFOS PRATIQUES	PAGE
GYM D'ENTRETIEN	du mardi au vendredi	120 € / 138 € / 90 € ⁽³⁾	  	23
GYM ÉQUILIBRE	jeudi et vendredi	120 € / 138 € / 90 € ⁽³⁾	  	24
GYM MASCULINE	vendredi	120 € / 138 € / 90 € ⁽³⁾	 	24
GYM PILATES Débutants et confirmés	lundi et jeudi	120 € / 138 € / 90 € ⁽³⁾	  	24
GYM PLUS	mercredi et vendredi	120 € / 138 € / 90 € ⁽³⁾	  	24
GYM STRETCHING	mardi, mercredi et jeudi	120 € / 138 € / 90 € ⁽³⁾	  	24
INFORMATIQUE				
J'ai des questions 	lundi après-midi sur rendez-vous	Gratuit	  	28
Se lancer en informatique	mardi, mercredi et vendredi	6 séances : 72 € / 83 € / 54 € 4 séances : 39 € / 45 € / 29 € Facilotab : 25 € / 29 € / 19 €	   	28
Développer ses connaissances	mardi, mercredi et jeudi	39 € / 45 € / 29 €	   	28
Participer à des mini formations	lundi, mardi, jeudi et vendredi	6 € / 7 € / 5 € Tarif à l'heure	   	28
Trouver une assistance informatique	mercredi matin sur rendez-vous	Gratuit ou 5 € ⁽⁴⁾	  	28
INTERGÉNÉRATION - BÉNÉVOLAT				
Dépannage solidaire 	du lundi au vendredi sur rendez-vous	Se renseigner à l'ORB		38
Des retraités interviennent dans les écoles	permanence le mardi	Adhésion bénévole	 	39
Insertion Atelier Roul'âge	du mardi au jeudi	Adhésion bénévole	 	38
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles	permanence le mardi	Adhésion bénévole	 	40

Légende

 Atelier/Stage
Rendez-vous à l'année

 Rendez-vous à la séance

 Personne en situation de handicap

 Accès Tram

ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR L'ORB

ACTIVITÉS	JOUR	TARIF ⁽¹⁾	INFOS PRATIQUES	PAGE
LECTURE	vendredi calendrier à l'ORB	26 € / 30 € / 20 €	 	31
NATATION LIBRE	vendredi	120 € / 138 € / 90 € ⁽³⁾	  	25
NATATION STAGE Stage 15 séances	mercredi	135 € / 155 € / 101 €	 	25
PÂTISSERIE	vendredi	15 € / 17 € / 11 € Tarif à la séance	  	31
PEINTURE Tous niveaux	lundi et vendredi	45 € / 52 € / 34 €	  	32
PÉTANQUE	vendredi	15 € / 17 € / 11 €		25
PING-PONG	mercredi	25 € / 29 € / 19 €		25

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

(2) TARIF : Adhérent / Non adhérent / Tarif famille

(3) Pour information, le tarif à la séance est d'environ 3,50 €

(4) Gratuit pour les adhérents ayant participé à une formation dans la saison, sinon le service est payant.



LA VOIE DU PARTAGE C'EST ASSURER VOTRE QUOTIDIEN

ASSURANCE DÉPENDANCE

VOTRE AGENCE DE BREST

28 rue de Siam
Tél. 02 98 00 64 07 - Mail : brest@aesio.fr
Du lundi au vendredi : 9h - 12h / 14h - 18h

aesio.fr



MUTUELLE
FRANÇAISE

SANTÉ • PRÉVOYANCE • ÉPARGNE • RETRAITE • AUTO • HABITATION
AÉSIO mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la mutualité, immatriculée sous le n° 775 627 391 dont le siège social est 4 rue du Général Foy - 75006 Paris.
©Gettyimages. Document non contractuel à caractère publicitaire. 22-205-034-1



AÉSIO
MUTUELLE

ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR L'ORB

ACTIVITÉS	JOUR	TARIF ⁽¹⁾	INFOS PRATIQUES	PAGE
PLAISIR DE CHANTER	jeudi	45 € / 52 € / 34 €	 	32
PLAISIR DE DANSER 	jeudi	45 € / 52 € / 34 €	  	32
PROGRAMME ESTIVAL	programme à l'ORB	adhésion Sorties d'été + participation par sortie	 	43
P'TIT DÉJ BIENVENUE AUX NOUVEAUX RETRAITÉS	vendredi	5 € Tarif à la séance	  	42
QI GONG	cycle 10 séances mardi	120 € / 138 € / 90 €	 	25
REMUE MÉMOIRE	calendrier à l'ORB	25 € / 29 € / 19 €	  	33
RENCONTRE AUTOUR DU VIN ET DE LA TABLE	4 lundis dans l'année	15 € / 17 € / 11 € Tarif à la séance	  	33
SCIENCES ET TECHNOLOGIES : CLUB DES CURIEUX	3 ^{ème} mardi du mois	25 € / 29 € / 19 €	 	33
SCRABBLE	mardi et mercredi	35 € / 40 € / 26 €	 	34
SORTONS ENSEMBLE	programme à l'ORB	Gratuit pour les adhérents	  	34
TENNIS	lundi et jeudi	10 € / 11 € / 9 €	 	25
VIDÉO PHOTO DIAPORAMA	du lundi au vendredi	65 € / 75 € / 49 €	  	34
VOILE	suivant le calendrier de sorties en mer	Adhésion ORB + souscription à une licence voile	 	25
YOGA	lundi	250 € / 287 € / 188 €	 	25

- Légende
-  Atelier/Stage

 Rendez-vous à l'année

 Rendez-vous à la séance

 Personne en situation de handicap

 Accès Tram

(1) TARIF : Tarif classique / Tarif hors Brest / Tarif réduit (voir conditions en page 14)
(2) TARIF : Adhérent / Non adhérent / Tarif famille
(3) Pour information, le tarif à la séance est d'environ 3,50 €

tester

alerter

protéger

COVID-19

• LE BON CHOIX, C'EST DE FAIRE LES 3 •



ACTIVITÉS
PHYSIQUES

RETROUVEZ TOUTES LES INFOS SUR WWW.ORB29.FR
ET SUR  OFFICEDESRETRAITESDEBREST



ACTIVITÉS PHYSIQUES



Aquagym Bien-Etre Santé

Nouvelle activité aquatique sport-santé
Objectifs
Vous souhaitez reprendre une activité physique après une maladie ou un long arrêt. Cette activité vous accompagnera, de manière adaptée et progressive, quelles que soient vos capacités vers votre objectif. Vous évoluerez dans un groupe de 10 personnes dans un bassin adapté.
Modalités
Nul besoin de savoir nager
Séance animée par une éducatrice sport-santé
Horaires et lieux
• **Lundi 9h-10h**
Résidence Services Seniors Domitys, Les Houblons



Objectifs :
Apprécier le plaisir d'évoluer 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 professionnel qualifié. Bonnet de bain obligatoire.

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

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



• **Mardi :**
13h00-13h40 - Piscine Recouvrance
• **Jeudi :**
13h05-13h45 - Piscine Recouvrance
• **Vendredi :**
12h10-12h50 - Piscine Recouvrance
13h05-13h45 - Piscine Recouvrance
Les horaires indiqués correspondent au temps de présence dans l'eau.



Aquapalmes

Objectifs :
Nager avec des palmes pour muscler et tonifier son corps.
Modalités :
Cours assurés par un professionnel qualifié. Bonnet de bain obligatoire. Savoir nager.
Horaires & lieux :
• **Jeudi : 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 professionnel qualifié. Bonnet de bain obligatoire.
Horaires & lieux :
• **Mercredi :**
10h30-11h10 - Piscine Buisson
Les horaires indiqués correspondent au temps de présence dans l'eau.

ACTIVITÉS PHYSIQUES



Balade, Randonnée Marche

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
• **Marche plus soutenue 1 à 2 fois par mois sur un itinéraire plus long**
Se renseigner à l'ORB



Danse active

Objectifs :
Apprendre de nombreuses danses de multiples pays (Bollywood, Batchata, Soul, Disco, Tango, musique actuelle, etc..). Chaque danse permet de travailler la coordination, les directions dans l'espace et la mémoire. Chacun des participants évolue à son rythme, celui du plaisir qu'ils prennent à danser.

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

Horaires & lieux :
• **Lundi :**
14h00-15h00 - Initiés
• **Jeudi :**
14h00-15h00 - Débutants
Centre social de Pen-ar-Créac'h



Programme D-Marche
Un petit pas de plus vers l'extérieur, un grand pas pour votre santé

En partenariat avec l'association Activ'Sport
Programme de remobilisation à la marche en 4 temps collectifs, dès la rentrée, pour comprendre l'intérêt de bouger au quotidien.
Informations à l'ORB.



Foot en marchant Walking Foot

Objectifs :
Sport santé, mixte et intergénérationnel, pour permettre une pratique loisir en toute sécurité et pour lutter contre la sédentarité.
Modalités :
En partenariat avec le District de Foot du Finistère.

Horaires & lieux :
• **Mardi :**
10h-12h
Gymnase de la Brasserie



Gym d'entretien

Objectifs :
Réaliser des exercices bons pour la santé et non-agressifs pour les articulations, pour la colonne vertébrale, pour les épaules.
Modalités :
Se pratique avec divers accessoires : bâtons, élastiques, ballons... Sollicitation cardiovasculaire modérée.

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

Horaires & lieux :
• **Mardi :**
9h30-10h30
Centre social de Kérangoff
10h00-11h00
Maison de Quartier Bellevue-Kérinou
• **Mercredi :**
9h30-10h30
Centre Social de Pen-ar-Créac'h
• **Jeudi :**
9h30-10h30
Maison de Quartier Bellevue-Kérinou
9h20-10h20
MPT du Valy-Hir
• **Vendredi :**
14h15-15h15
Centre Socioculturel Horizons

Retrouvez toutes les coordonnées des lieux de nos activités en page 56, Lors du bouclage du guide, les lieux des activités n'étaient pas tous confirmés.

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

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Gym
équilibre

Objectifs :
Prévenir les chutes chez les seniors. Cet atelier propose un programme intégré d'équilibre dynamique. Vous retrouverez une bonne position corporelle, une bonne stabilité au sol, de la souplesse, de la force et de la résistance dans tout le bas du corps. Retrouver confiance en vous et en votre corps.

Modalités :
Cours assurés par un professionnel qualifié.

- Horaires & lieux :
- Jeudi : 10h30-11h30 MPT du Valy-Hir
 - Vendredi : 15h30-16h30 Gymnase de la Brasserie

Gym
masculine

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

Modalités :
Cours assurés par un professionnel qualifié.

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

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

Gym Pilates

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

Modalités :
Se pratique essentiellement sur tapis. Tenue confortable.

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

- Horaires & lieux :
- Lundi : 11h45-12h45 - Débutants
 - Jeudi : 13h00-14h00 - Confirmés Centre Social de Pen-ar-Créac'h

Gym Plus

Objectifs :
Travailler le renforcement musculaire, l'équilibre, la souplesse, les étirements.

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

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

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

Gym Stretching

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

Modalités :
Cours assurés par un professionnel qualifié.

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

- Horaires & lieux :
- Mardi : 10h30-11h30 - Centre social de Kérangoff
 - Mercredi : 10h45-11h45 - MPT du Valy-Hir
 - Mercredi : 10h30-11h30 - Centre Social de Pen-ar-Créac'h
 - Jeudi : 10h30-11h30 - Maison de Quartier Bellevue-Kérinou



ACTIVITÉS PHYSIQUES

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 2ème 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'appréhender 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 Kerdern 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



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)

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 2023
 - Mardi : 9h30-10h30 École Wu Shu Brest - Guelmeur
- Stage 10 séances

Yoga

Objectifs :
Par des postures et des exercices respiratoires adaptés à vos besoins spécifiques, cette activité 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 :
- Lundi : 9h30-11h00 MPT de 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 :
- Lundi : 12h00-13h30
 - Jeudi : 12h00-13h30 Gymnase de Beaumanoir Quatre Moulins (jours et lieux à confirmer)

Retrouvez toutes les coordonnées des lieux de nos activités en page 56, Lors du bouclage du guide, les lieux des activités n'étaient pas tous confirmés.

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



BILAN AUDITIF⁽¹⁾ GRATUIT

Bénéficiez de l'expertise de nos spécialistes
et prenez soin de votre santé auditive.

AUDIKA.FR
(1) Dispositif applicable sur les appareils auditifs Classe 1

Venez rencontrer votre équipe d'experts dans
votre centre Audika de Brest

35 rue Louis Pasteur - 29200 BREST
02 98 46 19 49

Ouverture du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00.

Audika Groupe - SAS au capital social de 293 500 euros - 231 rue des Cabouris 92230 Gernivilliers - 390 612 387 R.C.S. Nanterre

 **Audika**



• LE BON CHOIX, C'EST DE FAIRE LES 3 •

ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS

RETROUVEZ TOUTES LES INFOS SUR WWW.ORB29.FR
ET SUR  OFFICEDESRETRAITESDEBREST

TELESURVEILLANCE

ON GARDE UN ŒIL SUR VOTRE DOMICILE



SANS QUE CELA NE VOUS COÛTE LES YEUX DE LA TÊTE.

AGIR CHAQUE JOUR DANS VOTRE INTÉRÊT
ET CELUI DE LA SOCIÉTÉ


FINISTÈRE

UN SYSTÈME D'ALARME DÈS 19,90 € PAR MOIS,
RELIÉ 24H/24, 7JOURS/7 À UN CENTRE
DE TÉLÉSURVEILLANCE QUI PREND LE RELAIS
EN CAS DE BESOIN.

Prestation exécutée par Nexecur Protection (contrat signé d'ordre et pour compte en agence bancaire, sur mandat confié par Nexecur Protection) SAS au capital de 12 547 360 €. Siège social : 13, rue de Belle-Île - 72190 COULAINES, SIREN 799 869 542 RCS LE MANS. Autorisation d'exercer CNAPS AUT 072-218-05-28-20190389100 « l'autorisation d'exercer ne confère aucune prérogative de puissance publique à l'entreprise ou aux personnes qui en bénéficient ». L'offre Ma Protection Maison n'est pas certifiée APSAD R81/R82/D52 pour les prestations d'installations. Sous réserve de la disponibilité de cette offre dans votre Caisses régionale.
03/2022 - K22104 - Édité par Crédit Agricole S.A., agréé en tant qu'établissement de crédit - Siège social : 12, place des États-Unis, 92127 Montrouge Cedex - Capital social : 8 750 065 920 € - 784 608 416 RCS Nanterre. Crédit photo : Getty Images,  BETC



 Informatique

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

Se lancer en informatique

- sur ordinateur (PC) (6 séances) **Mardi ou vendredi après-midi**
- sur Facilotab (tablette adaptée et simplifiée pour les séniors) (2 séances) **Mardi ou vendredi après-midi**
- sur Mac avec macOS (Sierra ou Système récent) (4 séances) **Mercredi après-midi**
- sur tablettes ou smartphones (4 séances) **Mardi matin**

Développer ses 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**

Participer à des mini formations

Lundi, mardi, jeudi et vendredi : les après-midi
Sécurité informatique, Gestion des mots de passe et des codes d'accès, Google maps, Windows 10 -Windows 11, Explorateur et le classement, La gestion des téléchargements, Clé USB/Disque dur externe, Scanner, Archivage des photos, Retouche des photos, Construire un diaporama musical animé.

Trouver une assistance informatique

Aide pour des problèmes avec votre matériel : PC, tablette, smartphone, imprimante.
Il ne s'agit pas de réparation de matériel.
Mercredi matin sur rendez-vous individuel

Retrouvez toutes les précisions sur www.orb29.fr

NOUVEAUTÉS

Permanence "J'ai des questions"

- Rencontrer un bénévole
- Répondre à vos interrogations
- Conseiller vers un choix de formation

Lundi après-midi sur rendez-vous (tous les 15 jours) Gratuit

Réunion(s) sur les réseaux sociaux

Au quotidien, les réseaux sociaux ont une place importante. Nous vous ferons découvrir Facebook (page ORB), Twitter et d'autres, en particulier ceux comme WhatsApp et Messenger pour un accès SMS, Téléphone ou Vidéo par internet.

Jeudi matin

FORMATION LUDIQUE "Découvrir les sensations du vol aérien sur simulateur PC"
Contacter l'ORB



 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 - Lieu à confirmer Pré-intermédiaire
15h00-16h15 - Lieu à confirmer Faux-débutant
16h15-17h30 - Lieu à confirmer Faux-débutant
- **Mardi :**
14h15-15h45 - Lieu à confirmer Intermédiaire conversation
14h30-16h00 - MPT Pen-ar-Créac'h Confirmé
- **Mercredi :**
14h15-15h45 - Centre Socioculturel Horizons Débutant
- **Jeudi :**
9h30-11h00 - Lieu à confirmer Faux-débutant conversation
14h30-16h00 - Îlot Proudhon Faux-débutant
- **Vendredi :**
14h30-16h00 Intermédiaire
16h00-17h30 Intermédiaire
Lieu à confirmer

 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 !

À chaque fin de saison, un "temps fort" pourra être organisé pour rendre compte de notre travail (expo photos, conférence, ...).

Horaires & lieux :

- Premier rendez-vous mardi 11 octobre à 14h15**
- **Mardi :**
14h15-16h15 - Office des Retraités de Brest

 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 - Résidence de Ker-Héol**
Calendrier complet disponible à l'ORB



Balade nature
Un animateur de l'association Bretagne Vivante vous guidera à travers des espaces naturels.
Rendez-vous mercredi 12 octobre à 14h, pour une balade forestière à la Vallée de Neven
Inscriptions et renseignements à l'ORB

ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS

Club loisirs informatique de l'ORB (Clio)

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

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

Horaires & lieux :
• **Jeu**di : 9h30-12h00
Rendez-vous tous les 15 jours au Centre social et culturel Les Amarres Kéréder

Danses Bretonnes

Objectifs :
Se perfectionner dans les danses bretonnes.

Modalités :
Ce cours est réservé aux initiés uniquement.

Horaires & lieux :
• **Vend**redi : 14h15-16h15 - MPT du Valy Hir



Danse Country

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 Kéréder

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 :
• **Vend**redi : 14h30-16h30 - PL Sanquer
Calendrier complet disponible à l'ORB



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 Kéréder
• **Mercredi** : 9h00-10h30 Intermédiaire conversation
10h30-12h00 Intermédiaire conversation
Office des Retraités de Brest
• **Jeu**di : 9h00-10h30 - Îlot Proud'hon
Faux-débutant conversation
10h30-12h00 - Îlot Proud'hon
Faux-débutant conversation
14h00-15h30 - MPT de Pen-ar-Créac'h Confirmé
15h30-17h00 - MPT de Pen-ar-Créac'h Débutant



Flâneries urbaines, Geocaching

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 2022
Programme complet sur orb29.fr
Tarif préférentiel pour 10 séances
Renseignements et inscriptions à l'ORB
Pour les groupes et associations : nous consulter.

Lecture

Objectifs :
Faire partager ses lectures et écouter les propositions des autres.

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

Horaires & lieux :
• **Vend**redi : 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 :
• **Vend**redi : 9h00-12h00
13h30-16h30
Centre Socioculturel Horizons
Programme annuel disponible à l'ORB

ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS

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 - PL du Pilier-Rouge
14h15-16h30 - Maison de Quartier Bellevue-Kérinou
- **Vendredi :**
14h00-16h00 - PL du Pilier-Rouge

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 :

- **Jeu**

Plaisir de danser

Objectifs
Pratiquer toutes les danses, juste pour passer un bon moment, dans la bonne humeur. Cette activité permet de prendre soin de son corps, de garder un bon moral et de redonner l'envie de faire de nouvelles rencontres, sources de joie et de bien-être.

Moyens
Les débutants sont les bienvenus.

Horaires & lieux :

- **Jeu**



ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS



Remue-mémoire

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

Modalités :
Des exercices alliant recherches personnelles en duo, trio et mise en commun afin de comprendre les différentes mémoires et de les stimuler.

Horaires & lieux :

- **Lundi :**
9h30-11h30 - Horizons

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 :
Présentation des régions, découverte des crus et dégustations, conseils et échanges. Niveau débutant(e) et intermédiaire, tout public bienvenu.

Horaires & lieux :

- **Lundi 17 octobre**
Le Languedoc et Roussillon
- **Lundi 23 janvier**
L'Anjou/Touraine
- **Lundi 20 mars**
Le Beaujolais
- **Lundi 29 mai**
L'Alsace
- **Lundi 24 avril**
Les vins rosés

14h00-16h00 - Office des Retraités de Brest

Sciences et technologies : Club des curieux

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

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

Horaires & lieux :

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

Le bonheur est à votre portée dans le Nord Finistère, alors sans plus attendre...

L'OASIS
Agence de Rencontres
Une Agence Pas Comme Les Autres,
Plus de Hasard Que des Rendez-Vous®

Nos atouts, c'est notre méthode

- un appui humain pour rechercher la personne qui vous correspond
- une personne à votre écoute qui étudie et comprend votre demande
- un seul interlocuteur qui vous accompagne au cours d'entretiens personnalisés
- une oreille attentive et sensible, qui prend le temps de vous écouter et qui vous conseille

Confidentialité, prix adaptés, proximité

☎ 06 46 55 42 84

27 rue Tanguy Prigent • 29600 Plourin-les-Morlaix
www.agenceloasis-morlaix.fr

Scintillante mariniers revisités pour vous sublimer

www.armeria.bzh

f i

Armeria

Retrouvez toutes les coordonnées des lieux de nos activités en page 56.

Retrouvez toutes les coordonnées des lieux de nos activités en page 56, Lors du bouclage du guide, les lieux des activités n'étaient pas tous confirmés.

ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS

Scrabble

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

Modalités :
Il vous suffit d 'apporter un jeu.

Horaires & lieux :
• **Mercredi :**
14h00-16h30 - Îlot Proudhon

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.

Horaires & lieux :
Rencontres le 2^e lundi de chaque mois à 14h30, à l'ORB
Programme complet sur orb29.fr



Vidéo Photo Diaporama

Objectifs :
Mettre en valeur ses souvenirs de voyages, les événements marquants de sa vie et les partager en famille ou entre amis.

La section vidéo propose différents ateliers :

- formations en montage photos et vidéos pour créer des diaporamas et des films avec des logiciels adaptés
- formations sur la photo (prise de vue, réglage, recadrage, traitement des photos)
- numérisation des anciens supports (Super 8, HI8, VHS...) et des diapositives.

Elle réalise également des vidéos sur les activités et évènements de l'ORB.

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

Retrouvez toutes les coordonnées des lieux de nos activités en page 56.

« Avec Domitys, j'ai trouvé le moyen de **sécuriser ma vie** et de me sentir rassurée. »

 Maryse, institutrice à la retraite. Découvrez son témoignage.

Domitys - RCS Paris B 488 701 434 - Crédit photo : Camille Maissen.

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 Des services et activités à la carte
		

VOS RÉSIDENCES SERVICES SENIORS À BREST
VENEZ VISITER ET ESTIMER VOTRE LOYER

RÉSIDENCE LA CALYPSO
RÉSIDENCE LES HOUBLONS
BREST
02 21 01 05 99 ou domitys.fr
Ouvertes 7j/7 de 8h à 20h



“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⁽¹⁾
- 10 000 PARTENAIRES SANTÉ AVEC DES TARIFS NÉGOCIÉS⁽²⁾
- 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 sous 48 h de 85 %, mesuré en 2019, sur l'ensemble des devis santé reçus par les 9 Caisses Régionales métropolitaines et Groupama Océan Indien.
(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 Solferino - CS 51209 - 35012 Rennes cedex - 385 844 693 RCS Rennes. Entreprise régie par le Code des Assurances et soumise à l'Autorité de Contrôle Prudential et de Résolution - 61 rue Talbot - 75009 Paris. Document et visuels non contractuels - Crédit photo : Aurélien Chauvaud - Création : Agence Marcel, Mai 2021.



Groupama
la vraie vie s'assure ici



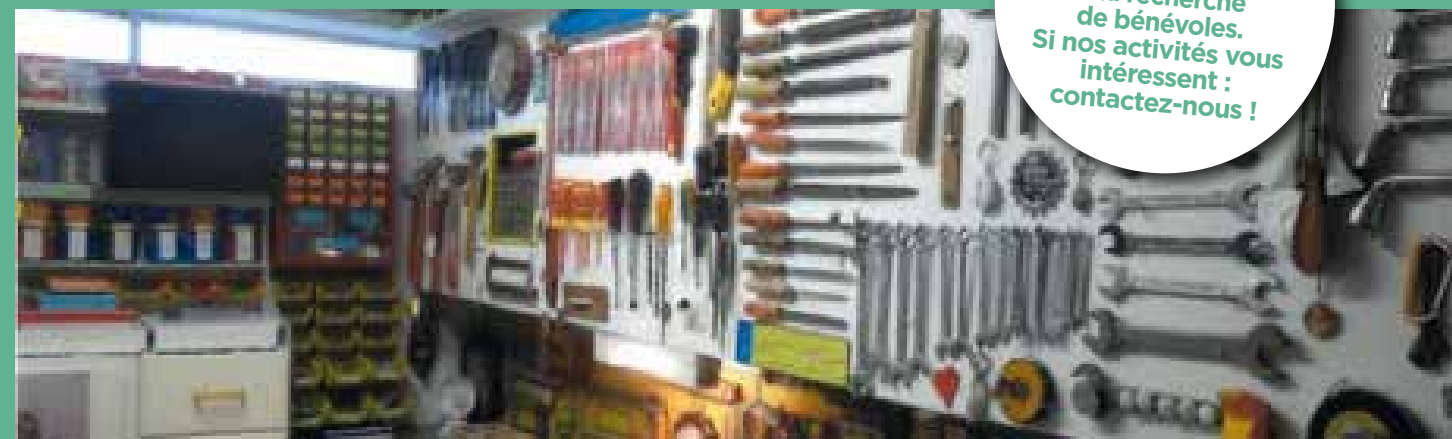
• LE BON CHOIX, C'EST DE FAIRE LES 3 •



ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ

RETROUVEZ TOUTES LES INFOS SUR WWW.ORB29.FR
ET SUR [f OFFICEDESRETRAITESDEBREST](https://www.facebook.com/officeedesretraitesdebrest)

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



ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ

Atelier d'insertion sociale Roul'âge

Action sociale financée par le Conseil Départemental. L'atelier 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.

Ouvert les lundis de 13h30 à 16h30 ; les mardis, mercredis et jeudis de 9h à 12h & de 13h30 à 16h30, fermé les vendredis.

3 rue Charles Le Gros
Zone de Kergonan
29200 Brest
Tél. 02 98 46 56 63
roulage.orb@orange.fr



Dépannage Solidaire Nouveau à l'ORB !

Un service de Dépannage Solidaire à domicile sur la ville de Brest pour s'entraider

Vous souhaitez être aidé dans vos petits travaux à domicile ? Ou apprendre à les réaliser avec de bons conseils ?

Des bénévoles viennent à domicile vous dépanner. Changement d'ampoule, déboucher un évier, accrocher une étagère, des cadres, des rideaux*... Les petits dépannages simples sont compris dans votre adhésion à l'association.

L'adhésion annuelle vous donne accès à 3 dépannages par saison. Au-delà ou sans adhésion, une participation de 10 € est demandée.

Pour plus de renseignements ou devenir bénévole : 02 98 80 30 03
office-retraites.brest@orb29.fr

Aide aux démarches administratives en ligne

Les formalités administratives en ligne deviennent incontournables avec l'accélération du numérique.

Les procédures se dématérialisent mais ces démarches ne sont pas toujours aisées pour celles et ceux qui ont découvert Internet tardivement. Créer un compte Ameli, signaler un changement d'adresse, changer sa carte grise, déclarer ses Impôts en ligne, une question sur la retraite... Un bénévole retraité vous accompagne dans vos démarches pour vous aider, dans la mesure de ses capacités, il n'est pas professionnel.

Il suffit d'être adhérent et de prendre RDV auprès de l'ORB.

* Dépannages ne relevant pas de l'activité d'un professionnel.

INTERGÉNÉRATION & BÉNÉVOLAT

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

Des retraités interviennent dans les écoles

Les actions : lecture, jeux, éducatifs, ateliers manuels, aide aux devoirs, etc...

Le bénévole intervient sur le temps scolaire ou après 17h pour l'accompagnement aux devoirs (1h, 2h ou plus). Il assure son activité sous la responsabilité de l'instituteur ou de l'animateur.

Le bénévole ne remplace ni les enseignants, ni les parents.

Un bénévole référent par école assure la collaboration avec la direction et les enseignants.

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 3 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.

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 à l'ORB

- Vendredi 7 octobre 2022, à 9h30 : "Les mesures de protections juridiques des personnes vulnérables" (tutelle, curatelle, sauvegarde de justice)
- Vendredi 20 janvier 2023, à 14h : "Succession, les nouvelles réglementations"
- Vendredi 21 avril 2023, à 9h30 : thème à venir



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

ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ

 **Réseau des VAB**
(Visiteurs et Appelants Bénévoles)

“Devenir Bénévole, un geste simple qui peut vous apporter beaucoup !
La rencontre de l'autre vaut tout l'or du monde”

À la demande, des bénévoles luttent contre l'isolement social des personnes âgées par :

- **Des visites à domicile ou en établissement :** visite de convivialité régulière pour rompre l'isolement. Activités possibles : conversation, jeux de société, lecture...
- **Des appels téléphoniques de convivialité hebdomadaires (Téléphon'âge) :** chaque semaine un bénévole prend de vos nouvelles et est à votre écoute.

Permanence du réseau VAB tous les mardis matin de 10h à 12h à l'ORB
L'équipe des bénévoles est reconnue nationalement comme équipe citoyenne **MONA-LISA** (Mobilisation Nationale de Lutte contre l'isolement Social des Aînés).



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 PREVENTION

RETROUVEZ TOUTES LES INFOS SUR WWW.ORB29.FR
ET SUR  OFFICEDESRETRAITESDEBREST



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 18 novembre 2022** pour la 1^{ère} session
 - **Vendredi 20 janvier 2023** pour la 2^{ème} session

Office des Retraités de Brest
Sur inscription, groupe limité à 10 personnes.
Soutenu par "Bien vieillir en Bretagne"

Café-Discussion

Pour échanger
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 : les valeurs familiales, la solidarité, l'estime de soi, l'amitié...
Reprise le jeudi 20 octobre 2022, avec de nouveaux thèmes.
Venez nous rejoindre le troisième jeudi de chaque mois, de 14h30 à 16h30.
Office des Retraités de Brest.



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 11 octobre 2022**
- **Mardi 10 janvier 2023**

Code de la route & troubles visuels

- **Mardi 11 avril 2023**

Code de la route & tests visuels individuels

De 14h à 16h, Office des Retraités de Brest
Calendrier disponible à l'accueil de l'ORB.

Ouvert à tous adhérents/ non adhérents*

Les ORB
Animé par un bénévole retraité pour des retraités et en partenariat avec Mutami (Solimut)

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.

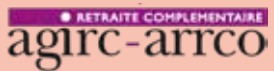
Réunion d'information et inscriptions au CLIC 253 rue Jean Jaurès à Brest.

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

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION

Conférence "Bien-être et gestion du stress"

Le jeudi 13 octobre 2022 de 14h à 16h30, au Patronage Laïque du Pilier Rouge, 2 rue Fleurus à Brest
Entrée gratuite sur inscription dans la limite des places disponibles
à l'ORB : 02 98 80 30 03 ou par mail : office-retraites.brest@orb29.fr


Organisée en partenariat avec le Comité Action Sociale Agirc-Arrco Bretagne, le CLIC de Brest et le réseau Voisin'âge.



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

Animation de Noël

Pour se retrouver
Si la situation nous le permet nous vous proposerons 2 ou 3 cabarets de Noël avec goûter, chants, animations pour passer un après-midi festif, chaleureux et convivial au moment des fêtes de fin d'année.
Pour les personnes les plus isolées et ne pouvant pas se rendre au cabaret de Noël, nous leur porterons un panier garni de quelques gourmandises.

Programme estival

Pour s'évader
Moment de convivialité et de partage, nous vous proposons un programme estival pour vous divertir :
• Après-midis récréatifs avec café papote, connecté, scrabble, mémoire détente...
• Sorties extérieures : bateau, restaurant, flâneries...
Ce programme est disponible à la mi-juin et ouvert en priorité aux personnes vivant seules.

* Hors Café-Discussion


02 98 46 51 55
SANTÉ À DOMICILE
AIDE À LA PERSONNE
SERVICES DOMESTIQUES
Archipel Aide et Soins à Domicile
Une équipe de professionnels répond à votre demande
3 rue Jules Ferry - 29200 BREST
www.archipel-aide-et-soins-a-domicile.fr
SIRET : 777 510 603 00023

RETROUVEZ LES RENDEZ-VOUS À THÈMES en page 10

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.

Demander sa retraite

Pour la retraite de la Sécurité sociale :
Créez votre espace personnel sur lassuranceretraite.fr et découvrez des services en ligne adaptés à votre profil.

- **A partir de 55 ans :**
 - "Régulariser mon relevé de carrière" : vérifiez votre relevé de carrière et demandez sa mise à jour en ligne si vous constatez une erreur ou un oubli ;
- **Inscrivez-vous à Mon Agenda Retraite !**
Saviez-vous que la retraite n'est pas automatiquement attribuée ? Vous devez en faire la demande 6 mois avant votre date de départ. La Carsat Bretagne vous propose un service en ligne pour vous accompagner gratuitement dans vos démarches et ainsi préparer votre retraite en toute sérénité. En vous inscrivant à Mon Agenda Retraite

(jusqu'à 5 ans avant votre date de départ en retraite envisagée), vous recevrez des e-mails personnalisés indiquant les démarches à réaliser en fonction de votre date de départ indiquée. 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
- Visionnez des tutoriels pratiques et ludiques sur 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 www.cohesion-territoires.gouv.fr/france-services
- Contactez un conseiller par téléphone :

3960

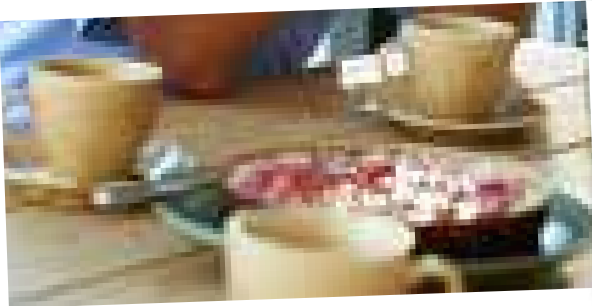
Service gratuit
+ prix appel

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

Retrouvez-nous sur www.carsat-bretagne.fr
Pour la retraite complémentaire :
Le CICAS :
6 mois avant la date à laquelle vous souhaitez partir, appelez un conseiller au **0 820 200 189** ou en ligne sur **www.agirc-arrco.fr**
Vous pouvez également préparer votre retraite AGIRC et ARRCO en contactant votre caisse de retraite complémentaire www.maretraitecomplementaire.fr

Adresses utiles

ORGANISME	ADRESSE	VILLE	TÉL.	SITE
RÉGIME DE RETRAITE GÉNÉRAL				
CARSAT Bretagne Agence Retraite Brest-Centre	Bât Madelorn 1 ^{er} étage 220 rue Hemingway Accueil uniquement sur rendez-vous Nouvelle adresse à partir de mi-septembre 2022 8 Square Marc Sangnier	29200 Brest	3960	www.lassuranceretraite.fr
LA RETRAITE COMPLÉMENTAIRE				
CICAS	16 rue de Lyon Accueil uniquement sur rendez-vous	29200 Brest	0 820 200 189	www.agirc-arrco.fr
LES AUTRES RÉGIMES DE RETRAITE				
Sécurité Sociale Indépendants	8 square Marc Sangnier	29200 Brest	3648 (services et prestations)	www.secu-independants.fr
MSA Armorique	14 rue Yves Giloux Accueil Exclusivement sur rendez-vous	29200 Brest	02 98 85 79 79	www.msa-armorique.fr
Groupe Malakoff-Humanis			3983 Service retraite 3996 Service action sociale	www.malakoffhumanis.com



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 42)

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

POUR BIEN VIEILLIR 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
Contactez le CLIC**



Les +ORB

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

Possibilité de s'inscrire à la gym d'équilibre de l'ORB en complément des ateliers préventions des chutes du CLIC.
Informations page 24



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



SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
BRETAGNE

CONSEILS, ASSISTANCE ET FINANCEMENTS
ACCESSION À LA PROPRIÉTÉ
RÉHABILITATION ACCOMPAGNÉE
MAINTIEN À DOMICILE
POUR L'HABITAT PRIVÉ ET COMMUNAL

SOLIHA BRETAGNE
SOLIHA-BRETAGNE.FR

BREST - 02 98 44 85 76
MORLAIX - 02 98 88 55 10
QUIMPER - 02 98 95 67 37

POUR BIEN S'INFORMER

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

L'APA, un soutien indispensable

Allocation Personnalisée d'Autonomie

- À domicile, l'APA sert principalement à rémunérer des heures d'aide à domicile et des dépenses autres (travaux d'adaptation de l'habitat, système de téléalarme, portage de repas à domicile...).
- En établissement, l'APA aide à acquitter le tarif dépendance.

Les bénéficiaires

Les conditions à remplir :

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



Les avantages de l'APA

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



L'APA, un soutien pour le proche aidant

Le plan d'aide peut prévoir la mise en place d'une aide au répit pour le proche aidant qui assure une présence ou une aide indispensable au soutien à domicile d'un bénéficiaire et qui ne peut être remplacé, dans la limite d'un forfait de 510,26 € maximum par an et sur justificatifs de dépenses (il faut y déduire la participation du bénéficiaire APA au titre de ses ressources). En cas d'hospitalisation du proche aidant, il est possible de prendre en charge, sur justificatifs, des aides complémentaires mises en place pour assurer la continuité d'accompagnement de la personne âgée sur cette période dans la limite de 1 013,77 € maximum par an (il faut y déduire la participation du bénéficiaire APA au titre de ses ressources).



Où retirer votre dossier de demande

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

Contacts

Conseil départemental du Finistère
Direction territoriale d'action sociale
du pays de Brest
Service APA et coordination gériatologique
4 rue Paul Sabatier - 29850 Gouesnou
Tél. 02 98 42 64 40
apa-paysdebrest@finistere.fr



ADRESSES UTILES

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

Solutions de téléassistance



présence
verte

Activ'mobil

La liberté en
toute sécurité

50%
CREDIT
D'IMPÔTS
RÉDUCTION
D'IMPÔTS

Activ'zen

Libre de vivre
chez soi en
toute sécurité

02 98 85 78 80

3, rue Hervé de Guébriant 29412 LANDERNEAU Cedex

www.presenceverte.fr

-50% de réduction
sur les frais d'installation

Offre spéciale



ADRESSES UTILES

ORGANISME		ADRESSE	VILLE	TÉL.	E-MAIL / SITE
INFORMATIONS JURIDIQUES & ADMINISTRATIVES					
Chambre des notaires		38 bis boulevard Duplex	29000 Quimper	02 98 53 18 55	-
Permanence du conciliateur en mairie Conciliation pour tenter de régler les litiges entre particuliers Service accueil de la mairie de Brest		-	-	02 98 00 80 10	-
Permanence du médiateur Médiation pour résoudre les problèmes entre une administration ou un service public et un usager.	Sous-préfecture de Brest	3 rue Parmentier - CS 91823	29218 Brest Cedex	02 98 00 97 71	-
	Annexe PIMMS - Mairie de l'Europe	31 rue Saint-Jacques	29200 Brest	02 98 41 00 66	-
Association des Conjoints Survivants et Parents d'orphelins du Finistère		8 rue Massillon	29200 Brest	02 98 80 42 23	veuves.finistere@orange.fr www.veuvesveufsdufinistere.fr
Association ALMA 29 & 56 Maltraitance des personnes âgées et adultes handicapés Plateforme nationale : 3977		BP 31113	29225 Brest cedex 2	02 98 43 68 07	contact@alma29.fr www.alma29.fr
Service public des décès et cimetières de la ville		-	-	02 98 00 80 80	deces-cimetiere@mairie-brest.fr
Service de renseignement administratif		-	-	3939	www.service-public.fr
Portail national sur les services à la personne		-	-	-	www.servicesalapersonne.gouv.fr
Portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches		-	-	-	www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr
HABITAT					
SOLIHA, Solidaire pour l'habitat Conseils neutres et accompagnement sur l'adaptation du logement et la recherche de financements.		Antenne de Brest 2, rue de Denver	29200 BREST	02 98 44 85 76	guidehabitat29.com info.brest@solih-finistere.fr
ADIL, Agence Départementale d'information sur le logement Informations juridiques, fiscales et financières sur le logement et l'habitat		14 boulevard Gambetta	29200 BREST	02 98 46 37 38	www.adil29.org

ADRESSES UTILES

ORGANISME	ADRESSE	VILLE	TÉL.	E-MAIL / SITE
ASSOCIATIONS DE CONSOMMATEURS				
UFC - Que Choisir, Union Fédérale des Consommateurs de Brest Conseils sur la consommation	6 rue Pen-ar-Créac'h	29200 Brest	02 98 80 64 30	www.ufcquechoisir-brest.org contact@brest.ufcquechoisir.fr
CSF, Confédération Syndicale des Familles Défense des consommateurs	21 avenue de Provence	29200 Brest	02 98 80 46 77	www.la-csf.org
CLCV, Consommation Logement Cadre de Vie Conseils logement et cadre de vie	27 rue de Saint-Brieuc	29200 Brest	02 98 01 08 51	-
IMPÔT				
Hôtel des impôts	Plusieurs permanences	Brest	02 98 00 30 31	www.impots.gouv.fr
Informations relatives au calcul des impôts (revenu, locaux, taxe d'habitation, taxe foncière)	8 rue Duquesne	29200 Brest	02 98 00 30 31	www.impots.gouv.fr
TRANSPORT				
Bibus (bus, tram, téléphérique)	33 avenue Clémenceau	29200 Brest	02 98 80 30 30	www.bibus.fr
Service Accemo, pour le transport des personnes à mobilité réduite (sur réservation)	-	-	02 98 34 42 46	-
Navette marchés	-	-	0 811 36 15 15	-

Transports
Le service “Sortir Plus”

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

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

• Publics concernés

Pour bénéficier de ce service, les personnes doivent avoir plus de 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
& tests visuels : un rendez-vous
par trimestre.
(voir page 42)



ADRESSES UTILES

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

Centre de prévention
● RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc - arrco

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 rubrique “faire un bilan” ou contacter le centre de prévention AGIRC-ARRCO Bretagne de Brest, par mail à contact29@cpb-vaareennes.fr ou par téléphone au 02 98 00 78 98 les lundis (semaines paires en laissant un message) de 8h45 à 12h45 et de 14h à 16h ; les mardis, jeudis et vendredis de 8h45 à 12h45 et de 14h à 17h.

Les +ORB

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

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

CLUBS, ASSOCIATIONS & SYNDICATS

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

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

* Club affilié à l'ORB

ST-PIERRE				
Le sourir des Aînés de Saint-Pierre	Maison pour tous, 23 rue Victor Eusen	29200 Brest	02 98 45 10 92	-
Club du Valy Hir	1 rue des Frères Goncourt	29200 Brest	02 98 45 10 95	-
Club de Kérourien	Centre Social 1 rue Père Ricard	29200 Brest	02 29 02 16 66	-
Association de la Cavale Blanche	9 rue HMS Warspite	29200 Brest	02 98 49 12 89	-
ASSOCIATIONS				
AGIRabcd du Finistère <i>Action des bénévoles pour la coopération et le développement</i>	Centre social de Kerangoff 16 rue Franchet d'Esperey	29200 Brest	06 60 41 70 58	delegue.agirabcd29@gmail.com www.agirabcd.org
ECTI - Seniors bénévoles <i>Contribution au développement économique et social en France et à l'international</i>	CCI 1 place du 19 ^e RI	29200 Brest	02 98 00 38 02 06 26 90 78 26	accueil@ecti.org www.ecti.org
EGEE (Entente des Générations) <i>Conseils et appuis pour les entreprises, pour l'emploi, l'éducation</i>	CCI 1 place du 19 ^e RI	29200 Brest	Plateforme téléphonique 02 98 46 65 18 06 71 74 47 99	egee.asso.fr egee29@cci-brest.fr brest@egge.asso.fr
Loisirs et Solidarité des retraités <i>Activités de loisirs</i>	Maison du Peuple 2 place Édouard Mazé	29200 Brest	02 98 46 23 42	-
Pourquoi pas Vieilles ? <i>Groupe de réflexion féminin sur le vieillissement</i>	Maison de quartier de Kerinou Rue Somme Py	29200 Brest	09 51 81 55 52	pourquoiipasvieilles@gmail.com
Le moulin à images Studio André Moulin Chemins de traverse <i>Magazine TV Séniors Tébéo Tébésud</i>	Rue Paul Dukas	29200 Brest	02 98 47 62 58	www.tebeo.bzh/replay/ 349-chemins-de-traverse contact@moulin-images.fr
UTL (Université du Temps Libre de Brest) <i>Partage du savoir dans sa grande diversité et en toute convivialité</i>	6 rue Pen ar Creac'h	29200 Brest	02 98 47 01 27 09 51 28 73 68	utldebrest1@free.fr www.utlbrest.infini.fr
ASSOCIATIONS INTERVENANT POUR L'ANIMATION EN MILIEU HOSPITALIER ET EN RÉSIDENCES DE PERSONNES ÂGÉES				
AGBO Association de gérontologie de Bretagne Occidentale	Centre René Fortin Route de Ploudalmézeau	29820 Bohars	02 98 01 50 66	-
Les Amis de Delcourt-Ponchelet	Résidence Delcourt-Ponchelet 55 rue Jules Guesde	29200 Brest	02 98 33 49 49	-
Association des Amis de Kérampéré	Ehpad de Kérampéré rue Guillaume Kéraudy	29200 Brest	02 98 41 43 33	-
SYNDICATS REPRÉSENTÉS AU CA DE L'ORB				
Union départementale CGT Union syndicale des retraités	Maison du peuple 2 place Edouard Mazé	29200 Brest	02 98 44 37 55	ud29@cgt.fr
Union territoriale retraités CFDT	9 rue de l'Observatoire CS 21825	29218 Brest Cedex 1	02 98 33 64 10 02 98 33 29 29 (standard)	finistere@retraites.cfdt.fr
UNSA Retraité à Brest	3 rue de Kerabecam	29200 Brest	02 98 80 62 67	kermoalgerard@gmail.com

LES ACTIVITÉS DE L'ORB DANS LES QUARTIERS

L'ORB a pour mission de favoriser l'offre de loisirs auprès des retraités sur la ville et les quartiers. Vous trouverez ci-après, l'ensemble des activités proposées sur les sept quartiers de la ville.

D'autres activités de loisirs sont aussi organisées par les équipements socio-culturels de Brest. Nous vous invitons à vous rapprocher de l'équipement le plus proche de votre domicile pour connaître leurs programmes.

Centre-ville

- ORB, 8 rue des Onze Martyrs
- Îlot Proud'hon, 10 rue Duret
- PL Sanquer, 26 rue Choquet de Lindu

ACTIVITÉS PHYSIQUES	
Balade Randonnées Marche	23
ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS	
Anglais	29
Brest reconstruite	29
Ecriture	30
Espagnol	31
Flâneries urbaines & Géocaching	31
Informatique	28
Lecture	31
Rencontres autour du vin et de la table	33
Sortons ensemble	34
Scrabble	34
Vidéo Photo Diaporama	34
ACTIVITÉ DE SOLIDARITÉ	
Aides aux démarches administratives	38
Aide juridique	39
Des retraités interviennent dans les écoles	39
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles	40
ACTIVITÉS DE PRÉVENTION	
Animations de Noël	43
Café discussion	42
Code la route	42
Programme estival	43
P'tit déj bienvenue aux nouveaux retraités	42

Bellevue

- Maison de Quartier Bellevue-Kérinou, 1 rue du Quercy

ACTIVITÉS PHYSIQUES	
Balade Randonnées Marche	23
Gym d'entretien	23
Gym stretching	24
ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS	
Peinture	32
ACTIVITÉ DE SOLIDARITÉ	
Des retraités interviennent dans les écoles	39
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles	40

Cavale Blanche

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

ACTIVITÉS PHYSIQUES	
Ping-Pong	25



Europe

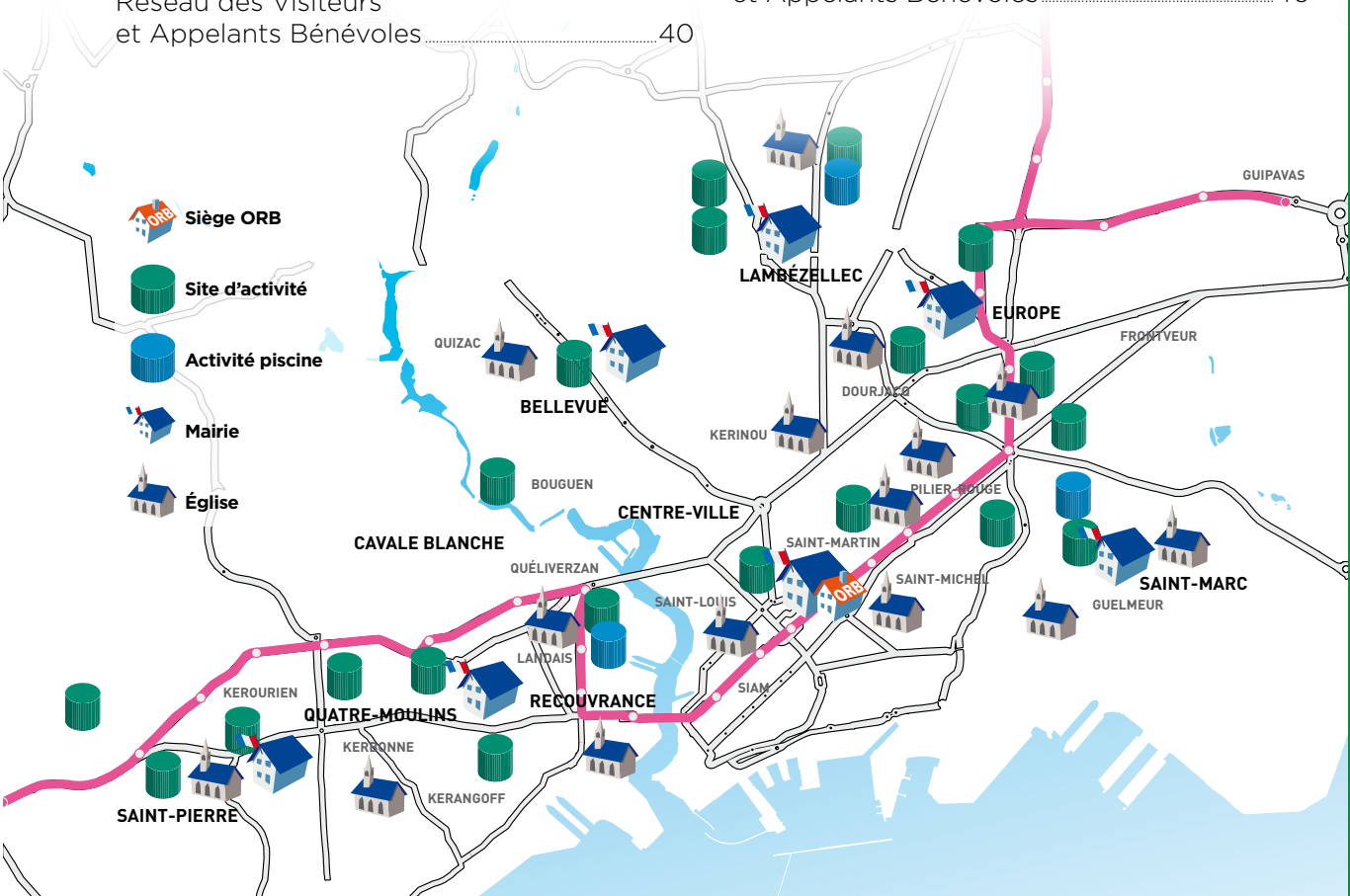
- Centre social de Pen-ar-Créac'h, 13 rue Professeur Chrétien
- Centre socioculturel Horizons, 5 rue Sisley
- Maison Pour Tous de Pen-ar-Créac'h, 1 rue du Professeur Chrétien
- Résidence de Ker-Héol, 7 rue de Ker-Héol

ACTIVITÉS PHYSIQUES	
Balade Randonnées Marche	23
Danse active	23
Gym d'entretien	23
Gym pilates	24
Gym plus	24
Gym stretching	24
ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS	
Anglais	29
Breton	29
Espagnol	31
Flâneries urbaines & Géocaching	31
Pâtisserie	31
Peinture	32
Remue-mémoire	33
ACTIVITÉ DE SOLIDARITÉ	
Des retraités interviennent dans les écoles	39
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles	40

Lambézellec

- Boulodrome Keredern, 4 rue Florent Schmitt
- Centre social et culturel Les Amarres, 4 rue Messenger Brest
- Gymnase de la Brasserie, 24 rue Marguerite Duras
- Parc Emile Augier/Parc de Keraland, Rue Emile Augier
- Piscine Ferdinand Buisson, 28 rue Coëtlogon
- Résidence Services Seniors Domitys - Les Houblons, 22 rue de Bohars

ACTIVITÉS PHYSIQUES	
Aquagym Bien-Être Santé	22
Aquaphobie	22
Balade Randonnées Marche	23
Foot en marchant	23
Gym d'équilibre	24
Natation Stage	25
Pétanque	25
ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS	
Club loisirs informatique	30
Discut' Couture	30
Espagnol	31
ACTIVITÉ DE SOLIDARITÉ	
Des retraités interviennent dans les écoles	39
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles	40



LES ACTIVITÉS DE L'ORB DANS LES QUARTIERS

Les 4 Moulins/Recouvrance

- Centre social de Kérangoff, 16 rue Franchet d'Esperey
- Piscine de Recouvrance, Rue de Maissin
- Gymnase Beaumanoir, Place de Roscanvel

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Aquagym.....	22
Aquapalmes.....	22
Balade Randonnées Marche.....	23
Gym d'entretien.....	23
Gym d'équilibre.....	24
Gym stretching.....	24
Natation libre.....	25
Tennis.....	25

ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS

Flâneries urbaines & Géocaching.....	31
Plaisir de danser.....	32

ACTIVITÉ DE SOLIDARITÉ

Des retraités interviennent dans les écoles.....	39
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles.....	40

St-Marc

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

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Aquagym.....	22
Balade Randonnées Marche.....	23
Qi gong.....	25

ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS

Flâneries urbaines & Géocaching.....	31
Peinture.....	32
Sciences et technologies : club des curieux.....	33

DIRECTEUR DE RÉDACTION :
Jocelyne Crozetière, Co-présidente de l'ORB ; Maryse Bosser, Co-présidente de l'ORB ; Odile Noël, Secrétaire ; Marie-France Quéménéur, Membre du bureau
COMITÉ DE RÉDACTION :
Isabelle Kernéis, Annie Julien, Laurence Bernicot, Zélie Le Moal, Martine Fagon
PHOTOS : Damien Goret/Brest métropole, Jacques Derrien, ORB, Fotolia/Adobe Stock, Freepick
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 : CALLIGRAPHY PRINT, Brest, 02 98 02 28 74

ACTIVITÉ DE SOLIDARITÉ

Des retraités interviennent dans les écoles.....	39
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles.....	40

St-Pierre

- Légion Saint-Pierre, 3 rue des Quatre-Pompes
- Maison Pour Tous de Saint-Pierre, 25 rue Victor Eusen
- MPT du Valy-Hir, 1 rue des Frères Goncourt

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Balade Randonnées Marche.....	23
Gym masculine.....	24
Gym plus.....	24
Gym stretching.....	24
Yoga.....	25

ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS

Animations musicales.....	30
Balade nature.....	29
Danses bretonnes.....	30
Danses country.....	30

ACTIVITÉ DE SOLIDARITÉ

Des retraités interviennent dans les écoles.....	39
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles.....	40

Kergonan

ACTIVITÉ DE SOLIDARITÉ

Atelier d'insertion sociale Roull'âge.....	38
--	----

Brest métropole

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Voile.....	25
------------	----

ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS

Balade nature.....	29
--------------------	----

ACTIVITÉ DE SOLIDARITÉ

Dépannage solidaire.....	38
Des retraités interviennent dans les écoles.....	39



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



DEVENEZ BAILLEUR
en toute tranquillité

BONS PLANS AU DÉPART DE BREST



VOYAGES
E.Leclerc®

IM 029 100006

PORTE DE GOUESNOU

02 98 41 86 04



Votre agence vous guide pour répondre au mieux à vos attentes :

location, croisière, circuit, séjour, France ou étranger,
week-end, parc d'attraction, thalasso mais aussi liste de mariage,
bon cadeau pour anniversaire, départ en retraite ou fête de famille...