



# OSER RENCONTRE BOUGER



GUIDE  
2023  
2024





© Yakobchuk/Olga-AutobesStock

**PAS DE QUARTIER POUR LA ROUTINE !**

**LOUEZ CHEZ SENIORIALES**

**Une résidence seniors** sécurisée et conviviale  
au 11 rue Yves Giloux, à Brest.

Appartements meublés, T1 au T3 avec balcon.  
Salon-Club. Animations et services à la carte 7j/7.

**Ouverture prévue début 2024 !**



**SENIORIALES**  
patrimoine & services

**Courts ou longs séjours**

05 62 47 86 10 • [www.senioriales.com](http://www.senioriales.com)

La nouvelle convention entre la ville de Brest et l'ORB marque notre engagement aux côtés de l'Office des Retraités de Brest pour lui permettre de mener à bien ses actions dans la durée et sereinement jusqu'en 2027.

Cette convention est une illustration de l'ambition de la ville de Brest pour permettre à toutes et tous de bien vieillir dans leur ville. De l'âge de la retraite aux difficultés du grand vieillissement, ce sont de nombreuses années qui s'écoulent, avec l'enjeu de pouvoir vivre pleinement citoyen dans sa ville et son quartier, s'investir, y mener des activités et des projets collectifs. Mais c'est aussi un temps où il peut y avoir le besoin d'être épaulé, accompagné pour continuer de bien vivre et de faire face aux difficultés qui peuvent survenir, tant pour soi que pour les proches. Ce guide, avec toutes les informations actualisées qu'il contient, donne de nombreuses clés aux retraités et à leurs proches pour être bien dans leur ville.

Désormais labellisée Ville Amie des Aînés, résultat de notre engagement dans l'association des villes et territoires amis des aînés, Brest entend poursuivre sa mobilisation pour améliorer la vie des aînés et continuer de construire localement des réponses nouvelles aux enjeux du grand vieillissement. Nous le faisons dans un contexte national complexe, marqué ces derniers mois par le recul sur l'âge de la retraite, des tensions fortes en matière d'attractivité des métiers adaptés au vieillissement et des réponses de moins en moins adaptées aux enjeux du financement du grand âge en France.

Cette nouvelle édition de ce guide montre, cette année encore, une belle énergie à Brest. Celle de la mobilisation de notre territoire pour permettre à tous les brestoises et les brestois retraités de vivre pleinement dans leur ville, dans leurs quartiers, avec leurs familles et leurs proches. Bravo à toutes celles et ceux qui se sont mobilisés à l'ORB pour le réaliser et à celles et ceux qui font vivre, partout dans la ville et toute l'année, les multiples actions et services qu'il recense.



François CUILLANDRE  
Maire de Brest



# Audition Bricher

Un son d'avance



## Votre PATRIMOINE AUDITION mérite



- Rachel Bricher, votre audioprothésiste  
Diplômée d'Etat sur Brest
- Appareil discret, connecté, rechargeable,  
intelligence artificielle
- Appareil 100% santé
- Stationnements gratuits, bus, tram



33 rue de la porte, Brest



02 98 45 95 67

une PRISE EN CHARGE de QUALITE

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



*Ouvert à tous  
Sans frais d'adhésion*

**alv'heol**

PRENDRE SOIN DE VOUS  
À TOUS LES ÂGES DE LA VIE

**Service Polyvalent  
d'aide et de soins à domicile**  
2, rue George Sand • TÉL. 02 98 43 36 36  
contact.spasad@alvheol.fr



**RESIDENCE  
SERVICES SENIORS**



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

**Restaurant**  
**Parc 11 000 m<sup>2</sup>**  
**Proximité des commerces  
et des transports en commun**  
**T1, T2 et T3**  
**Chambres d'invités**

VISITE  
SUR  
RDV

**SÉJOUR  
DÉCOUVERTE**  
(en T2, meublé,  
pension complète)  
**60€/JOUR**

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

Réseau Sérénys,  
une qualité de vie  
au rythme des seniors



www.residence-serenys.fr



**Office des retraités de Brest**  
*Le partage de l'expérience*



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

Tél. 02 98 80 30 03  
[www.orb29.fr](http://www.orb29.fr)  
[office-retraites.brest@orb29.fr](mailto:office-retraites.brest@orb29.fr)  
f [officedesretraitesdebrest](https://www.facebook.com/officedesretraitesdebrest)  
@ [officedesretraitesdebrest](https://www.instagram.com/officedesretraitesdebrest)

**Bureaux ouverts**

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

# SOMMAIRE

<b>Présentation de l'ORB</b> .....	<b>8</b>
Les buts & finalités de l'association.....	8
Vie locale / Politique publique.....	9
<b>Nouveautés</b> .....	<b>9</b>
Une équipe à votre écoute.....	10
Comment adhérer à l'ORB ?.....	12
Que m'apporte l'adhésion ?.....	13
Comment devenir bénévole.....	14
<b>Activités proposées par l'ORB</b> .....	<b>15</b>
<b>Les rendez-vous à thèmes</b> .....	<b>20</b>
 <b>ACTIVITÉS PHYSIQUES</b> .....	<b>21</b>
 <b>ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS</b> .....	<b>27</b>
 <b>ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ</b> .....	<b>37</b>
 <b>ACTIVITÉS DE PRÉVENTION</b> .....	<b>41</b>
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 viager, une vente moderne

**TRANSFORMEZ VOTRE BIEN IMMOBILIER  
EN SOURCES DE REVENUS PÉRENNES ET SÉCURISÉS**

Recherche Viager libre ou occupé

**HERVÉ CANEVET** Votre Conseiller Viager dans le Finistère

**06 75 09 91 42 - [herve.canevet@viag2e.com](mailto:herve.canevet@viag2e.com)**

Étude personnalisée GRATUITE



Votre réseau d'experts présent sur toute la France

# À BREST (Recouvrance et Lambézellec) RÉSIDENCES SERVICES SENIORS



**Vivre chez soi !**  
Se sentir  
entouré  
et en sécurité

Résidences calmes et sécurisées  
Appartements privatifs et confortables  
Espaces de vie chaleureux  
Services adaptés aux besoins des seniors

**Venez visiter nos résidences seniors**

0 800 111 300 (services et appels gratuits)

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

**& Espace  
et Vie**

RÉSIDENCES SERVICES SENIORS

23.03 G2L-Espace et Vie. RCS Le Mans 488 885 773

SAISON 2023/2024

# L'ESSENTIELLE MOBILISATION DES ADHERENTS

Elle est souvent reléguée au second plan... pourtant la question de l'adhésion et de l'implication des bénévoles et adhérents représente un levier essentiel de la dynamique associative.

Favoriser la diversité culturelle et générationnelle, découvrir et communiquer sur les actions et les valeurs de l'association, participer au développement et à la mise en œuvre de notre projet associatif réactualisé, aller vers et se joindre à l'autre, constituent la force de la mobilisation et de la fidélisation de nos adhérents.

**L'ORB est ouvert à toute personne sans limite d'âge** et vous accompagne sur les différents quartiers de la Ville de Brest en vous proposant un vaste choix d'activités physiques, culturelles et de solidarité.

C'est un lieu d'accueil où l'échange s'effectue dans une sphère de confiance dans le but de parcourir un bout de chemin, ensemble.

Au nom de la bienveillance, soyons exigeants et autorisons-nous à réfléchir, à communiquer, à remettre en question, à batailler, pour répondre aux souhaits et besoins des retraités et personnes âgées de notre Ville et de son territoire.

**Rappelons-le, la constance de notre action perdure depuis 45 ans**, grâce à une relation de confiance et de soutien entre la Ville de Brest et l'Association.

## Notre programmation 2023 - 2024 s'adapte aux personnes, aux situations et renforce l'inclusion.

- En maintenant un large choix d'activités et en vous proposant quelques nouveautés à découvrir.
- En vous invitant à participer aux actions de bénévolat pour renforcer les liens de solidarité et intergénérationnels : interventions dans les écoles et Centres Sociaux, visites et appels de convivialité aux personnes âgées isolées et aux personnes en situation de handicap, accompagnement social à l'atelier Roul'âge.
- En développant notre communication pour s'ouvrir vers l'extérieur et aller vers l'autre, le public et les personnes les plus impactées par l'isolement.

Accompagner ou être accompagné dans l'avancement en âge en bonne santé et rester citoyen à part entière composent le cœur de notre projet associatif.

La Coprésidence de l'ORB

**RENTREE DES BENEVOLES**  
**VENDREDI**  
**1ER SEPTEMBRE,**  
MAISON  
POUR TOUS DE  
SAINT-PIERRE



**CRÉDIT D'IMPÔT 25%\***



02 97 13 59 87

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

Entreprise familiale et régionale basée à Brest et Locminé

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



\*selon réglementation en vigueur.

# LES BUTS & FINALITÉS DE L'ASSOCIATION

**L'Office des Retraités de Brest est une association Brestoïse 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 ses 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.

**À chaque retraité brestoïse et ce depuis 45 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.

**Chaque mois retrouvez notre actualité !**

- Le bulletin mensuel "Le Lien" disponible à l'ORB ou par newsletter
- Les flashes infos de quinzaine, uniquement en format numérique.
- L'annonce des rendez-vous sur Radio Bonheur
- Les réseaux sociaux  &  officedesretraitesdebrest

**Votre avis nous intéresse**

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



# 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 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 Amie des Aînés"
- Commission accessibilité métropole
- Comité de pilotage mobilité métropole
- France Bénévolat
- Banque alimentaire

## départementales

- Comité de pilotage du 5<sup>e</sup> 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)
- Gérontopôle "Kozh Ensemble" (Membre du CA)

**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

## Partenariats financiers :



# NOUVEAUTÉS

## Postural-Ball

**Activité physique et bien-être de sport santé, se pratique tout en douceur et en contact permanent avec un gros ballon de gym. C'est une discipline particulièrement efficace contre le mal de dos. Accessible à tous, vous alternerez entre des postures statiques, des étirements et de la relaxation.**

(page 24)

## Sophrologie

**Techniques de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive. C'est une approche qui répond aux besoins physiques et émotionnels. Moment ludique, d'écoute et d'échanges proposés en fin de chaque séance. Expérience pour se découvrir et s'ouvrir à de nouvelles perspectives.**

(page 25)

## L'Atelier Cuisine de Nanette

**Préparer ensemble une recette équilibrée, facile à réaliser, à faible coût, composée de peu d'ingrédients puis partager le déjeuner. Retrouver le plaisir de cuisiner, de se mettre à table et faire de nouvelles connaissances.**

(page 28)

## Pass Informatique-Numérique

**Ce pass comprend tous les cours en informatique à partir de 4 séances : l'assistance informatique, les formations réseaux sociaux, ludiques et la participation aux rendez-vous mensuels de CLIO "Surfer sur le net".**

(page 35)

## Les Rdv Bien-Être

**Informations, conseils et échanges sur les facteurs qui contribuent au bien-être. 3 rendez-vous proposés en octobre, janvier et avril le lundi de 14h à 15h30 à l'ORB.**

(page 42)

**PORTES  
OUVERTES  
JEUDI 7 SEPTEMBRE**  
SALON RICHELIEU,  
MAIRIE DE BREST

# UNE ÉQUIPE À VOTRE ÉCOUTE

## L'ÉQUIPE DES SALARIÉES PERMANENTES

En bas, de droite à gauche :

- **Isabelle KERNEIS,**  
Directrice
- **Zélie LE MOAL,**  
Animatrice, Coordinatrice  
du réseau des visiteurs  
et appelants bénévoles

En haut, de droite à gauche :

- **Annie JULIEN,**  
Secrétaire référente  
des activités physiques  
et de la communication
- **Véronique BRISSON,**  
Comptable-Secrétaire
- **Laurence BERNICOT,**  
Secrétaire-Accueil, Référente  
activités culturelles et loisirs

En médaillon :

- **Martine FAGON,**  
Chargée de mission  
accompagnement  
socioprofessionnel  
& Coordinatrice de l'atelier  
d'insertion Roulage

L'ORB EST  
À VOS COTÉS  
DEPUIS  
45 ANS !



# LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

## Représentant les activités de l'ORB



**Maryse Bosser**  
co-présidente  
aux activités  
de solidarité



**Jocelyne Crozetièrre**  
co-présidente  
Animation-  
Prévention et  
aux activités  
culturelles et  
de loisirs



**Guy Coatéval**  
bénévole  
dépannage  
solidaire



**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 Sinquin**  
bénévole  
activités  
gymnastique

## Représentant les personnes physiques retraitées



**Daniel Aridon**  
trésorier



**Jean-Pierre Gouaille**  
membre



**René Le Goas,**  
suppléant  
aux activités  
de solidarité



**Odile Noël**  
secrétaire



**Simone Pennec**  
membre



**Bernard Prêtre**  
membre



**Anne-Marie Scoarnec**  
membre

## Représentant les sections syndicales



**Geneviève Béguin**  
CFDT



**Alain Dugoujat**  
UNSA



--  
CGT

## Membres associés



**Aline Eudo**  
Mutualité  
Française



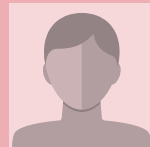
**André Galliou**  
Association  
AGIRabcd



**Françoise Houard**  
France  
Bénévolat



**Jean-Pierre Ricou**  
AlV'Heol  
(Les Mutuelles  
de Bretagne)



**Aude Castrec**  
Les Amitiés  
d'Armor

# 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 2023. 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 15 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 13 262 € par an
- Les couples dont le Revenu Fiscal de Référence est inférieur ou égal à 20 590 € par an  
Justificatif à présenter : avis d'imposition ou de non imposition reçu en 2023 sur les revenus de 2022 (année N-1).

### **Conditions de remboursement**

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

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

Cette demande devra être faite par courrier ou par mail.

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

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

# 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 offre l'accès gratuit à la permanence juridique, à l'aide aux démarches administratives, aux rendez-vous à thèmes. et au service dépannage solidaire
- L'adhésion 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 45 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 et le don ouvrent droit à une réduction d'impôt, n'hésitez pas à demander un reçu avant le 31 décembre*

## **Agrément Jeunesse - Education Populaire Nouveau !**

L'Office des Retraités de Brest est agréé structure d'Education Populaire. Une belle reconnaissance pour l'ORB, dans sa mission d'intérêt général, son fonctionnement démocratique, pour sa gestion transparente et son respect du contrat d'engagement républicain.

**La reconnaissance de ces qualités vient conforter l'Office dans la conduite de son projet associatif.**



## **Faire un Don**

**Soutenez nos actions de solidarité !**

**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  
Aides techniques  
Maintien à domicile  
Matériel médical  
Equiperment des collectivités  
Orthopédie



**Harmonie**  
médical service  
GRUPE vyy

# 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 ponctuel**

### **• Quelques heures**

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

### **• Une journée ou une demi-journée**

- Sur nos manifestations et actions de prévention (portes ouvertes, rentrée des bénévoles, sorties d'été, animations de Noël...).
- Petits travaux, accompagnement d'un groupe, aide aux démarches administratives.

## **Bénévolat régulier**

### **Une fois par semaine, une ou deux fois par mois**

- Encadrement des activités physiques et culturelles et de loisirs.
- Investissement dans nos actions de solidarité :
  - appels téléphoniques de convivialité et visites à domicile ou en établissement 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.
- Aide à l'accueil de l'ORB.















# ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR L'ORB






REPRISE DES  
ACTIVITÉS  
LUNDI 18  
SEPTEMBRE

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.

Nos activités sont soumises à l'adhésion annuelle sauf les animations de Noël, les flâneries urbaines, le programme estival et les p'tit déj' bienvenue aux nouveaux retraités.

ACTIVITÉS	JOUR	TARIF <sup>(1)</sup>	INFOS PRATIQUES	PAGE
<b>AIDE AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES</b>	sur rendez-vous	Gratuit pour les adhérents	  	<b>38</b>
<b>AIDE JURIDIQUE</b> (sur rendez-vous)	vendredi	Gratuit pour les adhérents	 	<b>39</b>
<b>ANIMATIONS DE NOËL</b>	programme à l'ORB	5 €	  	<b>43</b>
<b>ANIMATIONS MUSICALES</b> Musiciens confirmés	répétition le mercredi	Adhésion bénévole		<b>31</b>
<b>ANGLAIS</b> De débutants à confirmés	du lundi au vendredi	130 € / 149 € / 97 € <sup>(3)</sup>	  	<b>28</b>
<b>AQUAGYM</b> Gym dans l'eau	du lundi au vendredi	135 € / 155€ / 101 € <sup>(3)</sup>	  	<b>22</b>
<b>AQUAPALMES</b> Stages de 15 séances	jeudi	150 € / 172 € / 112 €	  	<b>22</b>
<b>AQUAPHOBIE</b> Stages de 15 séances	mercredi	150 € / 172 € / 112 €	 	<b>22</b>
<b>ANIM'VAC</b> 	rendez-vous ponctuels	Se renseigner à l'ORB	  	<b>42</b>
<b>ATELIER CUISINE DE NANETTE</b> 	lundi	15 € / 17 € / 11 € Tarif de lancement	  	<b>28</b>

Légende

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

(1) TARIF : Tarif classique / Tarif hors Brest / Tarif réduit (voir conditions en page 12)

(3) Pour information, le tarif à la séance est d'environ 4,10 €

























































Pour une 1/2 journée ou une journée,  
Embarquez à bord  
de La Recouvrance

Réservations :  
au 02.98.33.95.40  
[www.larecouvrance.com](http://www.larecouvrance.com)

LA RECOUVRANCE  
BREST

# ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR L'ORB

ACTIVITÉS	JOUR	TARIF <sup>(1)</sup>	INFOS PRATIQUES	PAGE
<b>BALADE</b> Randonnée, Marche	lundi, mardi	15 € / 17 € / 11 € Tarif pour 10 séances, tickets vendus sur place	   	<b>22</b>
<b>BREST RECONSTRUITE</b>	mardi	30 € / 35 € / 23 €	  	<b>28</b>
<b>BRETON</b>	lundi, tous les 15 jours	35 € / 40 € / 26 €	  	<b>28</b>
<b>CAFÉ DISCUSSION</b>	3 <sup>ème</sup> vendredi du mois	30 € / 35 € / 23 €	  	<b>42</b>
<b>DANSES BRETONNES</b> Initiés uniquement	vendredi	65 € / 75 € / 49 €	  	<b>29</b>
<b>DANSES COUNTRY</b>	mardi	110 € / 126 € / 82 €	  	<b>29</b>
<b>DISCUT'COUTURE</b>	mardi	40 € / 46 € / 30 €	 	<b>29</b>
<b>ÉCRITURE</b>	vendredi	30 € / 35 € / 23 €	 	<b>29</b>
<b>ESPAGNOL</b> De débutants à confirmés	lundi, mardi, mercredi et jeudi	170 € / 195 € / 127 € <sup>(3)</sup>	  	<b>29</b>
<b>FLANERIES URBAINES</b>	programme à l'ORB	3 € / 5 € / 7 € <sup>(2)</sup> Tarif à la séance Tarif préférenciel pour 10 séances	  	<b>30</b>
<b>FOOT EN MARCHANT</b>	mardi	40 € / 46 € / 30 €		<b>22</b>
<b>GYM D'ENTRETIEN</b>	du mardi au vendredi	130 € / 149 € / 97 € <sup>(3)</sup>	  	<b>23</b>
<b>GYM ÉQUILIBRE</b>	jeudi et vendredi	130 € / 149 € / 97 € <sup>(3)</sup>	  	<b>23</b>
<b>GYM MASCULINE</b>	vendredi	130 € / 149 € / 97 € <sup>(3)</sup>	 	<b>23</b>
<b>GYM PILATES</b>	mardi	150 € / 172 € / 112 € <sup>(3)</sup>	  	<b>23</b>
<b>GYM PLUS</b>	mercredi et vendredi	130 € / 149 € / 97 € <sup>(3)</sup>	  	<b>24</b>
<b>GYM STRETCHING</b>	mardi, mercredi et jeudi	130 € / 149 € / 97 € <sup>(3)</sup>	  	<b>24</b>
<b>LECTURE</b>	vendredi calendrier à l'ORB	30 € / 35 € / 23 €	 	<b>30</b>
<b>NATATION LIBRE</b>	vendredi	135 € / 155 € / 101 € <sup>(3)</sup>	  	<b>24</b>
<b>NATATION STAGE</b> Stage 15 séances	mercredi	150 € / 172 € / 112 €	 	<b>24</b>

## Légende

 Atelier/Stage

 Rendez-vous à la séance






















 Accès Tram

 Rendez-vous à l'année

 Personne en situation de handicap



# ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR L'ORB

ACTIVITÉS	JOUR	TARIF <sup>(1)</sup>	INFOS PRATIQUES	PAGE
<b>PÂTISSERIE</b>	jeudi	15 € / 17 € / 11 € Tarif à la séance	  	<b>30</b>
<b>PÉTANQUE</b>	vendredi	20 € / 23 € / 15 €		<b>24</b>
<b>PING-PONG</b>	vendredi	25 € / 29 € / 19 €		<b>24</b>
<b>PLAISIR DE CHANTER</b>	jeudi	50 € / 57 € / 37 €	 	<b>31</b>
<b>PLAISIR DE DANSER</b>	jeudi	50 € / 57 € / 37 €	  	<b>31</b>
<b>PLAISIR DE PEINDRE</b> Tous niveaux	lundi et vendredi	50 € / 57 € / 37 €	  	<b>31</b>
<b>POSTURAL-BALL</b> 	mercredi	150 € / 172 € / 112 € <sup>(3)</sup>	  	<b>24</b>
<b>PROGRAMME ESTIVAL</b>	programme à l'ORB	Se renseigner à l'ORB	 	<b>43</b>
<b>QI GONG</b>	cycle 10 séances mardi et jeudi	135 € / 155 € / 101 €	 	<b>25</b>

## INFORMATIQUE, NUMÉRIQUE & VIDÉO

<b>Pass informatique</b> 	du lundi au jeudi	65 € / 75 € / 49 € à partir de 4 séances	  	<b>35</b>
<b>Se lancer en informatique</b>	mardi et mercredi	65 € / 75 € / 49 €	   	<b>34</b>
<b>Développer ses connaissances</b>	mardi, mercredi et jeudi	65 € / 75 € / 49 €	   	<b>34</b>
<b>Participer à des mini formations</b>	lundi, mardi et jeudi	6 € / 7 € / 5 € Tarif à l'heure	   	<b>34</b>
<b>J'ai des questions</b>	lundi après-midi sur rendez-vous	Gratuit	  	<b>34</b>
<b>Trouver une assistance informatique</b>	mercredi matin sur rendez-vous	Gratuit ou 5 € <sup>(4)</sup>	  	<b>34</b>
<b>Club Loisirs Informatique</b>	jeudi	45 € / 52 € / 34 €	  	<b>35</b>
<b>Vidéo Photo Diaporama</b>	du lundi au vendredi	70 € / 80 € / 52 €	  	<b>35</b>

(1) TARIF : Tarif classique / Tarif hors Brest / Tarif réduit (voir conditions en page 12)

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







(3) Pour information, le tarif à la séance est d'environ 4,10 €

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

# ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR L'ORB

ACTIVITÉS	JOUR	TARIF <sup>(1)</sup>	INFOS PRATIQUES	PAGE
<b>REFLEXOLOGIE</b> 	Rendez-vous ponctuels	Se renseigner à l'ORB	  	<b>25</b>
<b>REMUE MÉMOIRE</b>	calendrier à l'ORB	30 € / 35 € / 23 €	  	<b>32</b>
<b>RENCONTRE AUTOUR DU VIN ET DE LA TABLE</b>	lundi	15 € / 17 € / 11 € Tarif à la séance	  	<b>32</b>
<b>RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE</b> 	lundi 1 lundi par trimestre	5 € / 7 € <sup>(5)</sup>	  	<b>42</b>
<b>SCIENCES ET TECHNOLOGIES : CLUB DES CURIEUX</b>	3 <sup>ème</sup> mardi du mois	25 € / 29 € / 19 €	 	<b>32</b>
<b>SCRABBLE</b>	mercredi	40 € / 46 € / 30 €	 	<b>32</b>
<b>SOPHROLOGIE</b> 	cycle 10 séances vendredi	135 € / 155 € / 101 €	 	<b>25</b>
<b>SORTONS ENSEMBLE</b>	programme à l'ORB	Gratuit pour les adhérents	  	<b>32</b>
<b>TENNIS</b>	mardi et jeudi	10 € / 11 € / 9 €	 	<b>25</b>
<b>YOGA</b>	lundi	260 € / 299 € / 195 €	 	<b>25</b>

## INTERGÉNÉRATION - BÉNÉVOLAT

<b>Dépannage solidaire</b>	du lundi au vendredi sur rendez-vous	2 interventions offertes aux adhérents, au-delà 15 €		<b>38</b>
<b>Des retraités interviennent dans les écoles</b>	permanence le mardi	Adhésion bénévole	 	<b>39</b>
<b>Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles</b>	permanence le mardi	Adhésion bénévole	 	<b>40</b>
<b>Roul'âge Atelier - Insertion</b>	du mardi au jeudi	Adhésion bénévole	 	<b>38</b>

Légende

 Atelier/Stage

 Rendez-vous à la séance

 Accès Tram

 Rendez-vous à l'année

 Personne en situation de handicap

(1) TARIF : Tarif classique / Tarif hors Brest / Tarif réduit (voir conditions en page 12)

(5) TARIF : Adhérent / Non adhérent

Avez-vous déjà pensé  
à une colocation  
intergénérationnelle ?


**UNE CHAMBRE EN TROP ?**  
**LOUEZ-LA**  
à un étudiant ou une étudiante

Renée loue une chambre à Taous  
depuis septembre 2022 !

**Brest.fr**

**DEVENEZ BAILLEUR**  
*en toute tranquillité*

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

 **0805 29 29 79**

# LES RENDEZ-VOUS À THÈMES

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.  
**SUR INSCRIPTION**

## Les Rendez-vous Pour retrouver le plaisir de vivre ensemble<sup>(1)</sup>

**Du 9 novembre 2023 au 1<sup>er</sup> février 2024, le jeudi, 14h - 16h**

Aucune génération à travers les siècles n'a connu autant de changements que les générations nées dans les années 40, 50 et 60, ce qui a conduit à se réadapter constamment par rapport aux valeurs, à leur place dans le monde, aux lois, aux modes de communication, aux nouveaux modes relationnels et sociaux, aux institutions, etc. L'individualisme ambiant nous amène à savoir nous occuper davantage de nous-mêmes, à savoir aller vers l'autre. Une démarche qui se cultive à chaque étape de la vie, selon les difficultés vécues. **"Osez venir en parler, retrouver le plaisir de vivre sereinement"**.

## Les Rendez-vous santé<sup>(2)</sup>

**B. Proutheau de Mutami vous propose un nouveau rendez-vous**

### • Savoir faire bon usage des médicaments

On aborde l'automédication et ses risques, savoir lire son ordonnance et connaître ses médicaments, la relation patient-pharmacien. En partenariat avec Mutami

**Jeudi 12 octobre 2023 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 6 février 2024 à 14h30**

## Rendez-vous "Aînés avisés pour ne pas être abusés"<sup>(1)</sup>

Je déjoue les pièges sur les sollicitations commerciales

**Jeudi 18 avril 2024 à 14h** animé par UFC Que Choisir

## Rendez-vous "Faciliter le maintien à domicile"<sup>(1)</sup>

### • Les trucs et astuces pour une maison plus sûre

Point de vigilance sur les chutes, conseils sur les aménagements simples à mettre en place selon les espaces (l'éclairage, les interrupteurs...).

En partenariat avec Présence Verte et le référent sureté du commissariat de police de Brest

**- Mardi 7 novembre 2023 à 14h30**

**- Mardi 20 février 2024 à 14h30**

### • Les bons gestes à domicile

À l'intérieur comme à l'extérieur de son logement, prévention pour lutter contre les démarches abusives à domicile, information sur la Téléassistance...

**- Mardi 5 décembre 2023 à 14h30**

**- Mardi 9 avril 2024 à 14h30**

### • La précarité énergétique

Sensibilisation et information : les bons gestes, les outils existants et les aides

**- Jeudi 19 octobre 2023 à 14h**

**- Mardi 28 novembre 2023 à 14h**

Animés par UFC Que Choisir et Emergence

### • Je réduis mes déchets

Les éco-gestes à portée de mains

**- Jeudi 15 février 2024 à 14h** animé par UFC Que Choisir

## Les Rendez-vous juridiques<sup>(2)</sup>

Animés par Marianik Salaün, conseillère juridique

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

**Vendredi 6 octobre 2023 à 9h30**

### • Successions : transmettre et optimiser

**Vendredi 26 janvier 2024 à 9h30**

### • Internet et ses arnaques

**Vendredi 12 avril 2024 à 9h30**

(1) Rendez-vous gratuits, ouverts aux adhérents et non adhérents, soutenus par la Conférence des Financeurs.

(2) Gratuits pour les adhérents et 1<sup>er</sup> rendez-vous gratuit pour les non-adhérents.



# ACTIVITÉS PHYSIQUES

**CHAQUE MOIS RETROUVEZ NOTRE ACTUALITÉ !**

BULLETIN MENSUEL "LE LIEN" • FLASHS INFOS DE QUINZAINE

ANNONCE DES RENDEZ-VOUS SUR RADIO BONHEUR

LES RÉSEAUX SOCIAUX  /  & TOUTES LES INFOS SUR [WWW.ORB29.FR](http://WWW.ORB29.FR)



# ACTIVITÉS PHYSIQUES



## Aquagym

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

### Horaires & lieux :

#### • Lundi :

12h05-12h45 - Piscine St-Marc

13h00-13h40 - Piscine St-Marc

14h00-14h40 - Piscine Recouvrance

15h00-15h40 - Piscine Recouvrance

15h45-16h30 - Piscine Recouvrance

#### • Mardi :

13h00-13h40 - Piscine Recouvrance

#### • 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.



## 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

#### • 1<sup>er</sup> et dernier mardi de chaque mois, randonnées hors Brest (avec covoiturage)

Se renseigner 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



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

# ACTIVITÉS PHYSIQUES

## 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 cardio-vasculaire modérée. Prévoir son tapis.

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

### Horaires & lieux :

- **Mardi :**  
9h30-10h30  
Centre social de Kérangoff  
10h00-11h00  
Maison de Quartier Bellevue-Kérinou
- **Mercredi :**  
9h00-10h00  
Centre Social de Pen-ar-Créac'h
- **Judi :**  
9h30-10h30  
Maison de Quartier Bellevue-Kérinou  
9h45-10h45  
MPT du Valy-Hir
- **Vendredi :**  
14h15-15h15  
Centre Socioculturel Horizons

## 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.

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.



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

### Horaires & lieux :

- **Judi :**  
10h50-11h50  
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 2<sup>ème</sup> activité physique).

### 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**  
(50% sur la 2<sup>ème</sup> activité physique).

### Horaires & lieux :

- **Mardi :**  
13h30-14h30  
Centre Socioculturel Horizons

# ACTIVITÉS PHYSIQUES



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

### 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 Gym (50% sur la 2<sup>ème</sup> activité physique).**

### Horaires & lieux :

#### • Mardi :

10h30-11h30 - Centre social de Kérangoff

10h45-11h45 - MPT du Valy-Hir

#### • Mercredi :

10h00-11h00 - Centre Social de Pen-ar-Créac'h

#### • Jeudi :

10h30-11h30 - Maison de Quartier Bellevue-Kérinou



## Natation libre

### Objectifs :

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

### Modalités :

Bonnet de bain obligatoire.

**Bénéficiez d'un tarif préférentiel pour l'activité Natation + Aquagym (50% sur la 2<sup>ème</sup> activité physique).**

### Horaires & lieux :

#### • Vendredi : 12h10-12h50

Piscine de Recouvrance

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



## Natation stage

### Objectifs :

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

### Modalités :

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

### Horaires & lieux :

#### • Mercredi : 11h25-12h05 - Piscine

Ferdinand Buisson - Lambézellec

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



## Pétanque

### Objectifs :

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

### Modalités :

Apporter ses propres boules.

### Horaires & lieux :

#### • Vendredi :

13h45-16h30 - Boulodrome

Keredern ou Parc Emile Augier



## Ping-Pong

### Objectifs :

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

### Modalités :

Prévoir vos raquettes et balles.

### Horaires & lieux :

#### • Vendredi :

10h00-12h00 - Centre sportif de la Cavale Blanche



## Postural-Ball

NOU VEAU

### Objectifs :

Activité physique et bien-être de sport santé, se pratique tout en douceur et en contact permanent avec un gros ballon de gym. C'est une discipline particulièrement efficace contre le mal de dos. Vous alternerez entre des postures statiques, des étirements et de la relaxation.

### Modalités :

Tenue confortable. Apporter son ballon et son tapis, accessible à tous.

### Horaires & lieux :

#### • Mercredi :

13h30-14h30

Centre Social de Pen-ar-Créac'h



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



# ACTIVITÉS PHYSIQUES



## 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 :

- **Mardi : 9h30-10h30**
- **Jeudi : 17h00-18h00**

**École Wu Shu Brest - Guelmeur**  
**Stage 10 séances**



## Tennis

### Objectifs :

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

### Modalités :

#### Horaires & lieux :

- **Mardi : 12h00-13h30**
- **Jeudi : 12h00-13h30**

**Gymnase de Beaumanoir**  
**Quatre Moulins**



## 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**



## Sophrologie

**NOU  
VEAU**

### Objectifs :

Techniques de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive. C'est une approche qui répond aux besoins physiques et émotionnels. Les exercices de relaxation dynamique sont simples et accessibles à tous.

### Modalités :

Relaxations guidées pouvant se réaliser assis ou allongé, permettant d'élargir le champ de conscience tout en douceur. Plusieurs thématiques sont proposées avec souplesse et respect du collectif. Moments ludiques, d'écoute et d'échanges à chaque séance.

### Horaires & lieux :

- **Vendredi : 15h00-16h00**  
**MPT de Saint-Pierre**  
**Stage 10 séances**

## La réflexologie pour les seniors Un véritable accompagnement dans la bienveillance

**NOU  
VEAU**

Des séances adaptées au bien-être des personnes âgées : Emmanuelle Paugam, praticienne réflexologue, vous propose de présenter son activité **le jeudi 28 septembre à 14h30 à l'ORB**. Cette présentation sera suivie d'ateliers découverte pour comprendre les bienfaits de la réflexologie.

**Informations à l'ORB.**



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.

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



Maryse,  
institutrice à la retraite.  
Découvrez son témoignage.

#### 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

**-30%** SUR LES SÉJOURS  
TEMPORAIRES  
jusqu'au 31/12/2024\*

BÉNÉFICIEZ D'UN SERVICE  
DOMITYS OFFERT PENDANT 1 MOIS  
EN CAS D'EMMÉNAGEMENT\*\*

Contactez votre résidence services seniors

RÉSIDENCE LA CALYPSO  
21 RUE DE L'HARTELOIRE  
**BREST L'HARTELOIRE**  
Ouverte 7j/7 de 8h à 20h

RÉSIDENCE LES HOUBLONS  
22 RUE DE BOHARS  
**BREST LAMBÉZELLEC**  
Ouverte 7j/7 de 8h à 20h

02 21 01 05 99 ou [domitys.fr](https://www.domitys.fr)



**DOMITYS**  
vivre l'esprit libre

DOMITYS est membre du groupe  AG2R LA MONDIALE

\*Offre valable pour tous séjours temporaires d'un mois maximum jusqu'au 31 décembre 2024, dans un appartement meublé du studio au 3 pièces avec TV, comprenant l'accès aux espaces et services collectifs du Club Domitys, les repas au restaurant (petits déjeuners et dîners, hors boissons), l'Entr'act'Gourmand quotidien (boissons, pâtisseries), l'assistance quotidienne et d'urgence 24h/24, la fourniture du linge de lit, de bain et le ménage hôtelier. Consommations téléphoniques non incluses. Offre sous réserve de disponibilité. Présence gratuite d'un animal de compagnie. 40€/nuit de plus par personne supplémentaire (2e et 3e personne). Offre valable dans les résidences de Brest La Calypso et Brest Les Houblons. \*\*Offre valable jusqu'au 31 décembre 2024 sur tous les services proposés par Domitys, dans la limite d'un mois à compter de la date d'emménagement. Offre valable dans les résidences de Brest La Calypso et Brest Les Houblons.



# ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS

**CHAQUE MOIS RETROUVEZ NOTRE ACTUALITÉ !**

BULLETIN MENSUEL "LE LIEN" • FLASHS INFOS DE QUINZAINE

ANNONCE DES RENDEZ-VOUS SUR RADIO BONHEUR

LES RÉSEAUX SOCIAUX  /  & TOUTES LES INFOS SUR [WWW.ORB29.FR](http://WWW.ORB29.FR)



# ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS



## 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 :

Un livre d'anglais 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 : Îlot Proudron**  
**9h30-11h00**

*Intermédiaire*

**13h45-15h00**

*Faux-débutant*

**15h00-16h15**

*Faux-débutant*

**16h15-17h30**

*Intermédiaire conversation*

- **Mardi :**

**9h30-11h00**

**Résidence Avel**

*Intermédiaire*

**14h15-15h45 - Espace Associatif de Lambézellec**

*Intermédiaire conversation*

**14h30-16h00 - MPT Pen-ar-Créac'h**

*Confirmé*

- **Mercredi :**

**14h15-15h45 - Centre Socioculturel Horizons Débutant**

- **Jedi :**

**9h30-11h00 - Espace Associatif de Lambézellec**

*Faux-débutant conversation*

**14h30-16h00 - Îlot Proudron**

*Faux-débutant*

- **Vendredi : Îlot Proudron**

**14h15-15h30**

*Intermédiaire conversation*

**15h30-16h45**

*Faux-débutant*



## Atelier cuisine de Nanette

**NOU VEAU**

### Objectifs :

Préparer ensemble une recette équilibrée, facile à réaliser, à faible coût, composée de peu d'ingrédients puis partager le déjeuner. Retrouver le plaisir de cuisiner, de se mettre à table et faire de nouvelles connaissances.

### Modalités :

Apporter un dessert de son choix pour compléter le déjeuner, un tablier, un torchon et un plat de service pour rapporter le reste de votre repas.

### Horaires & lieux :

**Premier rendez-vous**

**le 16 octobre 2023**

• **1 lundi par mois :**

**10h00-14h00**

**Résidence de l'Adoration Lambézellec**

Calendrier disponible à l'ORB



## Brest reconstruite

### Objectifs :

L'activité entre dans sa 3<sup>e</sup> année qui sera consacrée à la production d'articles pour les Cahiers de l'Iroise notamment et autres publications.

Un nouveau projet pour cette saison, la réalisation d'un montage Audiovisuel avec la section vidéo de l'ORB, à partir des témoignages de Brestoïis, des documents vidéo de la Cinémathèque, des documents iconographiques des Archives, des photos sur les traces de la Reconstruction visibles dans la Ville...

### Horaires & lieux :

**Premier rendez-vous mardi**

**3 octobre**

• **Mardi :**

**14h15-16h15 - Office des Retraités de Brest**

Rendez-vous ponctuels, se renseigner à l'accueil.



## 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

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

# ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS



## Danses Bretonnes

### Objectifs :

Se perfectionner dans les danses bretonnes.

### Modalités :

Ce cours est réservé aux initiés uniquement.

### Horaires & lieux :

#### • Vendredi :

14h15-16h15 - MPT du Valy Hir

.....



## Danse Country

### Objectifs :

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

### Moyens :

Choisir une tenue décontractée sans chaussures à talons hauts. Cours assurés par une professionnelle qualifiée.

### Horaires & lieux :

#### • Mardi :

14h00-16h00 - MPT du Valy-Hir

*Débutant et initié*

.....



## Discut'couture

### Objectifs :

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

### Modalités :

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

### Horaires & lieux :

#### • Mardi 13h30-16h30

Centre social et culturel  
Les Amarres de Kéréderm



## Écriture

### Objectifs :

Découvrir les consignes et les conseils qui vous aideront et faciliteront la venue de l'écriture et le plaisir d'écrire. Certains écrivent spontanément sous l'impulsion de leurs idées, d'autres y songent avant de coucher sur le papier leurs pensées. Il ne s'agit pas de littérature, juste de jouer avec les mots.

### Modalités :

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

### Horaires & lieux :

#### • Vendredi :

14h30-16h30 - PL Sanquer

Calendrier complet disponible à l'ORB



## 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 : Centre socioculturel

##### Horizons

9h00-10h30

*Faux-débutant conversation*

10h30-12h00

*Faux-débutant conversation*

#### • Mardi : Centre social et culturel

##### Les Amarres Kéréderm

9h00-10h30

*Faux-débutant*

10h30-12h00

*Intermédiaire conversation*

#### • Mercredi : Office des Retraités

##### de Brest

9h00-10h30

*Confirmé*

10h30-12h00

*Confirmé*

#### • Jeudi :

##### 9h00-10h30 - Îlot Proudhon

*Intermédiaire*

10h30-12h00 - Îlot Proudhon

*Intermédiaire*

14h00-15h30 - MPT de

Pen-ar-Créac'h

*Confirmé*

15h30-17h00 - MPT de

Pen-ar-Créac'h

*Faux-débutant (petit niveau)*

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



## Flâneries urbaines

### Objectifs :

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

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

### 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 :

**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 :

#### • Vendredi :

**14h00-16h30 - PL Sanquer**

Calendrier annuel disponible à l'accueil



## Pâtisserie

### Objectifs :

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 :

#### • Jeudi :

**9h00-12h30**

**13h30-17h00**

**Centre Socioculturel Horizons**

Programme annuel disponible à l'ORB

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



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

Prestation exécutée par Nexeur Protection (contrat signé d'ordre et pour compte en agence bancaire, sur mandat confié par Nexeur Protection) SAS au capital de 12 547 360 €. Siège social : 13, rue de Belle-Île - 72190 COULAINES, SIREN 799 869 342 RCS LE MANS. Autorisation d'exercer CNAPS A/JT 072-2118-05-28-20190389180 « 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 RB1/R62/D52 pour les prestations d'installations. Sous réserve de la disponibilité de cette offre dans votre Caisse 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

# ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS



## Plaisir de chanter

### Objectifs

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

### Moyens

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

### Horaires & lieux :

#### • Jeudi :

14h15-16h15 - PL Sanquer



## 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 :

#### • Jeudi :

14h00-16h00 - Résidence Poul-Ar-Bachet



## Plaisir de peindre

### Objectifs :

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



## Animations musicales

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

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

Large répertoire de variétés.

**Renseignements auprès de l'ORB :**

**02 98 80 30 03**



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

## 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 30 octobre

Thème : Un petit vigneron récoltant à Gaillac, M. Fabre au domaine d'En Ségur, petit vignoble et vin de qualité

#### • Lundi 18 décembre

Thème : Préparer les fêtes avec le Domaine Lafage et Jeff Carrel en Languedoc Roussillon

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

10h00 -12h00 - MPT du Guelmeur

.....

## Scrabble

### Objectifs :

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

### Modalités :

Il vous suffit d'apporter un jeu.

### Horaires & lieux :

#### • 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 mensuelles (à confirmer), à l'ORB. Calendrier annuel disponible à l'ORB et sur orb29.fr

En dehors des activités de l'ORB

## Le réseau des 8 médiathèques de Brest

Presse, jeu, romans, cinéma, musique, ... à consulter sur place ou à emprunter !  
Nombreuses animations gratuites.

Infos sur : [biblio.brest.fr](http://biblio.brest.fr)



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





**VOUS FAIRE VOYAGER** **C'EST NOTRE QUOTIDIEN**

LOCATION D'AUTOCARS - VÉHICULES DE 53 à 61 PLACES  
 DEVIS ET RENSEIGNEMENTS AU 02.98.90.68-40  
[WWW.TRANSDEV-BRETAGNE.COM](http://WWW.TRANSDEV-BRETAGNE.COM)  
 OU PAR EMAIL À CAT-QUIMPER@TRANSDEV.COM





**La Maison du Monte Escalier**  
 L'autonomie retrouvée

**ENTREPRISE FAMILIALE RÉGIONALE**  
**27 ANS D'EXPÉRIENCE**  
**POUR UNE PLUS GRANDE PROXIMITÉ**  
 \* Conformément à la loi de finances en vigueur

**DEVIS GRATUIT** **Chev. 4 ans/10% 25%**

**CONFORT DE DEPLACEMENT**



Fauteuil Monte-escalier

**CONFORT A VOTRE DOMICILE**



Ascenseur privatif

**ACCESSIBILITÉ P.M.R**



Plateforme d'accès extérieur - Elevateur intérieur-extérieur.

11 RUE ALEXIS CLAIRAUT - 29200 BREST  
**02 98 26 40 75**  
[www.la-maison-du-monte-escalier.fr](http://www.la-maison-du-monte-escalier.fr)

**OHACTIV**

**Visitez votre future résidence services seniors à Brest**



Du T1 au T3



Bien-être



Restaurant

57 Route du Valy Hir, 29200 Brest • [www.ohactiv.fr](http://www.ohactiv.fr) • 02 44 10 19 75

# ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS



## INFORMATIQUE, NUMÉRIQUE & VIDÉO

De nombreux rendez-vous sont proposés toute l'année à l'ORB, animés par des retraités bénévoles.

### Se lancer en informatique

- sur ordinateur (PC) (6 séances)  
**Mardi après-midi**
  - sur Mac avec macOs (4 séances)  
**Mercredi après-midi**
  - sur tablettes ou smartphones (4 séances)  
**Mardi matin ou mercredi après-midi**
- .....

### Développer ses connaissances

- sur tablettes ou smartphones (4 séances)  
**Mardi matin ou mercredi après-midi**
  - sur Mac avec macOs (4 séances)  
**Mercredi après-midi**
- .....

### Participer à des mini formations

**Lundi, mardi et jeudi, après-midi**

- Réseaux sociaux
- Outils de visioconférence
- Accéder à sa messagerie
- Maîtriser sa messagerie
- Gestion des mots de passe
- Maintenance de l'Ordinateur
- Sécurité informatique
- Google maps
- Windows 10 - Windows 11
- Explorateur et classement
- Téléchargements
- Clé USB / Disque dur externe
- Scanner
- Archivage
- Retouche des photos
- Construire un diaporama
- Facilotab (tablette adaptée et simplifiée pour les seniors)

**Nouveau :**  
**Devenez un as du numérique**  
**Un atelier-jeu gratuit pour sensibiliser aux arnaques du numérique. Nombreux lots à gagner !**  
**Rendez-vous ponctuels pendant les vacances scolaires.**

### Permanence "J'ai des questions"

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

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

### Trouver une assistance informatique

**Mercredi matin sur rendez-vous individuel**

Aide pour des problèmes avec votre matériel : PC, tablette, smartphone, imprimante. Il ne s'agit pas de réparation de matériel. L'ORB n'assure pas les réparations et n'intervient pas dans le logiciel de l'ordinateur



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

# ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS

## Nouveau ! Pass informatique-numérique annuel

Tarif préférentiel qui comprend tous les cours en informatique et les mini formations à partir de 4 séances, l'assistance informatique, les formations ludiques (vol aérien et l'as du numérique) et la participation aux rendez-vous mensuels de CLIO "Surfer sur le net".



## CLIO ou le numérique dans la douceur

### Objectifs :

CLIO, le Club loisirs informatique de l'ORB, est destiné à toutes personnes curieuses d'apprendre, d'échanger autour des différentes pratiques du numérique. Exemples : l'intelligence artificielle, les arnaques, les fake news, l'accessibilité aux outils...

**Nouveauté : une séance mensuelle "Surfer sur le net pour le fun" : découverte d'un logiciel de loisirs (Gallica, Wikipédia, le site officiel du Louvre...).**

### 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 :

• **Judi : 9h30-12h00**

**Rendez-vous tous les 15 jours à l'Office des Retraités de Brest**

**Des ateliers en vidéoconférence seront proposés en alternance les autres jeudis**

## 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 précisions sur [www.orb29.fr](http://www.orb29.fr)**

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



**LES ÉCONOMIES  
QUI FONT  
DU BIEN**

Avec notre offre

**SANTÉ :**

(optique, dentaire  
et audiologie)  
reste à charge\*

**0 €**

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

**Pour les conditions et les limites des garanties, se reporter au contrat.**

\*Le 0 reste à charge s'inscrit dans le cadre du plan 100% santé mis en place par les pouvoirs publics afin de renforcer l'accès aux soins dentaires, optiques et auditifs pris en charge à 100%. Pour les conditions et les limites des garanties, se reporter au contrat.

**Groupama Loire Bretagne** - Caisse Régionale d'Assurances Mutuelles Agricoles Bretagne-Pays de la Loire. Siège social : 23, Boulevard Solférino - CS 51209 - 35012 Rennes cedex 383 844 693 RCS Rennes. Entreprise régie par le Code des Assurances. Document et visuel non contractuels. Création : Agence Marcel. Janvier 2022. Photographie : A. Chauvaud



**Groupama**  
la vraie vie s'assure ici



# ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ

**CHAQUE MOIS RETROUVEZ NOTRE ACTUALITÉ !**

BULLETIN MENSUEL "LE LIEN" • FLASHS INFOS DE QUINZAINE

ANNONCE DES RENDEZ-VOUS SUR RADIO BONHEUR

LES RÉSEAUX SOCIAUX  /  & TOUTES LES INFOS SUR [WWW.ORB29.FR](http://WWW.ORB29.FR)

**DEVENIR  
BÉNÉVOLE**

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



# ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ

## Roul'âge, la solidarité au service de l'emploi

Action sociale financée par le Conseil Départemental. L'atelier est hébergé dans des locaux de la ville de Brest.

Des bénéficiaires du RSA 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...



Bénévoles, participants, partenaires et professionnels réunis.

**Vous avez du matériel électroménager, paramédical, informatique, vélo que vous souhaitez donner ?**

**Qu'il fonctionne ou pas, nous en avons besoin pour nos actions de solidarité !**

Passer le déposer à ROUL'ÂGE ou contactez-nous au 02 98 46 56 63. Merci !

**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

### **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.**

Changer 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 2 dépannages par saison. Au-delà, une participation de 15 € est demandée.**

### **Se renseigner à l'ORB**

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

## 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, dans la mesure de ses capacités, il n'est pas professionnel.

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

# INTERGÉNÉRATION & BÉNÉVOLAT



## Aide juridique de l'ORB

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

Ce service connaît un succès jamais démenti. 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

**Vous aimez le contact avec les enfants ! Rejoignez-nous**

Des bénévoles interviennent sur le temps scolaire ou après 17h, pour de la lecture, des jeux éducatifs, des ateliers manuels et l'aide aux devoirs dans 13 écoles maternelles et primaires et 3 Centres sociaux situés à BREST. Deux essais, sans engagement, sont possibles.

Le bénévole ne remplace ni les enseignants, ni les parents et assure son activité sous la responsabilité de l'instituteur ou de l'animateur. Des séances de formation et d'échanges sont mises en place au cours de l'année scolaire.

Cette activité intergénérationnelle s'ouvre aussi vers d'autres Institutions. L'IFAC et le CHRU ont fait appel aux bénévoles de l'ORB pour l'accompagnement d'apprentis et d'élèves pendant les examens (CAP, Bac Pro...) et l'Association DEFIS EMPLOIS PAYS DE BREST pour un parrainage/marrainage citoyen en vue d'apporter une aide à des personnes dans l'apprentissage de la langue française.

**Cette activité vous intéresse, venez nous rencontrer le mardi de 10h à 12h à l'ORB. Nous vous attendons !**

**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 6 octobre 2023, à 9h30 : "Les mesures de protections juridiques des personnes vulnérables" (tutelle, curatelle, sauvegarde de justice)
- Vendredi 26 janvier 2024, à 9h30 : "Successions : transmettre et optimiser"
- Vendredi 12 avril 2024, à 9h30 : "Internet et ses arnaques"



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'âge

### Réseau Voisin'Age



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

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

**CLIC de Brest : 02 98 33 21 66**





# ACTIVITÉS DE PRÉVENTION

**CHAQUE MOIS RETROUVEZ NOTRE ACTUALITÉ !**

BULLETIN MENSUEL "LE LIEN" • FLASHS INFOS DE QUINZAINE

ANNONCE DES RENDEZ-VOUS SUR RADIO BONHEUR

LES RÉSEAUX SOCIAUX  /  & TOUTES LES INFOS SUR [WWW.ORB29.FR](http://WWW.ORB29.FR)



# ACTIVITÉS DE PRÉVENTION



## Café-Discussion

### Pour échanger

Le 3<sup>ème</sup> vendredi de chaque mois de 14h à 16h, un petit groupe de personnes se retrouve à l'ORB 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 : la joie de vivre, l'abondance et la gratitude, de la rencontre à la relation, l'ouverture d'esprit, la liberté...

**Reprise le vendredi 20 octobre 2023, avec de nouveaux thèmes.**

**Venez nous rejoindre le troisième vendredi de chaque mois, de 14h00 à 16h00.**

**Office des Retraités de Brest.**

RETROUVEZ  
LES RENDEZ-VOUS  
À THÈMES  
en page 20

## Anim'Vac

### Pendant les petites vacances scolaires

l'ORB vous propose quelques rendez-vous ponctuels pour se faire plaisir, pour se divertir, se détendre, avec un programme un peu différent des activités annuelles.

Quelques rendez-vous sont en préparation pour les prochaines vacances de la Toussaint : après-midi jeux de société, une séance de réflexologie, un rendez-vous quiz musical, un atelier ludique "L'As du numérique"...

**N'hésitez pas à demander le programme !**

## Nouveau ! Les RDV Bien-être !

### Informations, conseils et échanges sur les facteurs qui contribuent au bien-être

- **Lundi 2 octobre** : Le lien social dans l'avancée en âge. Avec le témoignage des bénévoles de l'ORB.
- **Lundi 8 janvier** : Prendre soin de sa santé et de son alimentation. Avec la présence des animatrices bénévoles de l'atelier cuisine de l'ORB et de l'atelier d'insertion Roul'âge.
- **Lundi 8 avril** : Apprendre à se détendre grâce à des méthodes douces... Avec la présence des animatrices Sophrologie, Yoga et Réflexologie de l'ORB.

**À l'Office des Retraités de Brest, 14h00-15h30.**

**Ouvert à tous, sur inscription.**



## 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 1 session de 6 rencontres pour échanger sur vos envies, vos projets, les démarches administratives, le budget, prendre soin de soi...

**Du 13 octobre au 1<sup>er</sup> décembre 2023 pour la session**

**Office des Retraités de Brest**

**Sur inscription, groupe limité à 15 personnes. Soutenu par Bien Vieillir en Bretagne**



**Café-Discussion & RDV bien-être  
Pour y participer, adhérez à l'ORB**

# ACTIVITÉS DE PRÉVENTION

Ouvert à tous



## Animation de Noël

### Pour se retrouver

Cette action de prévention et de solidarité, soutenue par la ville de Brest et par la conférence des financeurs du Département, est organisée en partenariat avec le réseau Voisin'âge et les équipements de quartier. Elle a pour objectif de lutter contre l'isolement social des personnes âgées en leur offrant sur cette période où la solitude peut être plus difficile à vivre, une occasion de fêter Noël. Le cabaret se déroule sur un après-midi avec des animations danse, chants, spectacle et un goûter de Noël.

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.

• 2 cabarets : 14 & 21 décembre 2023



## 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.**



**Solutions de téléassistance**

présence verte

Offre réservée aux adhérents de l'Office des Retraités de Brest

50% de réduction sur les frais d'installation

50% CRÉDIT 21 JOURS RÉDUCTION D'IMPÔTS

Activ'zen  
Libre de vivre chez soi en toute sécurité

Activ'mobil  
La liberté en toute sécurité

leaa L'application mobile sur votre téléphone

L'NOUVEAU

Démonstrations gratuites à domicile

Contactez votre agence de Landerneau au 02 98 85 78 80 ou [paysdouest@presenceverte-po.fr](mailto:paysdouest@presenceverte-po.fr)

presenceverte.fr

# 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

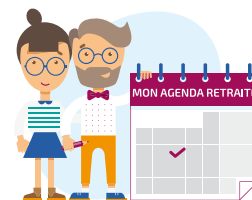
Deux organismes de formation proposent des stages de préparation à la retraite prise en charge par les employeurs

- L'Université de Bretagne Occidentale de Brest (UBO) : Tél. 02 98 01 63 32  
sufca@univ-brest.fr - [www.univ-brest.fr/fc](http://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](http://www.formation.cci-brest.fr)

**L'ORB intervient dans ces formations.**

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



## Demander sa retraite

**Pour la retraite de la Sécurité sociale :  
Créez votre espace personnel sur  
[lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr)**

Grâce à votre espace personnel vous pouvez réaliser de nombreuses démarches en quelques clics comme par exemple :

- consulter votre relevé de carrière tous régimes ;
- estimer votre âge de départ et le montant de votre retraite
- poser une question à un conseiller
- demander votre retraite.

**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

**Pour vous guider dans vos démarches**

- Consultez le site [carsat-bretagne.fr](http://carsat-bretagne.fr) ou [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr)
- Visionnez des tutoriels pratiques et ludiques sur [www.youtube.com/lassuranceretraite](http://www.youtube.com/lassuranceretraite)

**Besoin d'aide pour vos démarches en ligne ?**

Le réseau France Services vous accompagne, pour trouver le lieu d'accueil le plus proche de chez vous, allez sur [www.cohesion-territoires.gouv.fr/france-services](http://www.cohesion-territoires.gouv.fr/france-services)

**Pour la retraite complémentaire :**

**Le CICAS :**

**6 mois avant la date à laquelle vous souhaitez partir, appelez un conseiller au 0 820 200 189 ou en ligne sur [www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr)**

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

## Adresses utiles

ORGANISME	ADRESSE	VILLE	CONTACT
<b>RÉGIME DE RETRAITE GÉNÉRAL</b>			
<b>CARSAT Bretagne Agence Retraite Brest-Centre</b>	<b>Accueil uniquement sur rendez-vous</b> 8 Square Marc Sangnier	29200 Brest	3960 www.lassuranceretraite.fr
<b>LA RETRAITE COMPLÉMENTAIRE</b>			
<b>CICAS</b>	16 rue de Lyon Accueil uniquement sur rendez-vous	29200 Brest	0 820 200 189 www.agirc-arrco.fr
<b>LES AUTRES RÉGIMES DE RETRAITE</b>			
<b>Sécurité Sociale Indépendants</b>	8 square Marc Sangnier	29200 Brest	3648 (services et prestations) www.secu-independants.fr
<b>MSA Armorique</b>	14 rue Yves Giloux Accueil Exclusivement sur rendez-vous	29200 Brest	02 98 85 79 79 www.msa-armorique.fr
<b>Groupe Malakoff-Humanis</b>			3983 Service retraite 3996 Service action sociale www.malakoffhumanis.com



## Les +ORB

Le passage à la retraite  
1 sessions de 6 rencontres  
pour vous accompagner  
Comment s'adapter aux changements ?  
Quels projets ? Quelles activités ?  
(voir page 42, P'tit déj' bienvenue)



**ADAPTATION DU DOMICILE**  
accessibilité  
intérieure et  
extérieure  
sanitaire  
volet motorisé





**SOLIHA à votre écoute pour vous accompagner dans votre projet**

Tél. : 02 56 69 00 16  
**SOLIHA-BRETAGNE.FR**

41 rue Pen Ar Steir  
**QUIMPER**

2 rue de Denver  
**BREST**

13 rue de Kerfaval  
**MORLAIX**

# 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'utilisateur 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**

## Guide "Bien vieillir dans nos communes"

Fruit d'un travail entre les huit centres communaux d'action sociale de la métropole, le nouveau guide pratique "Bien vieillir dans nos communes" entend favoriser l'accès à l'information des seniors et de leurs proches.

 [brest.fr/actualites/un-nouveau-guide-metropolitain-pour-le-bien-vieillir](http://brest.fr/actualites/un-nouveau-guide-metropolitain-pour-le-bien-vieillir)



## Ti-Mad, ou l'adaptation des logements au vieillissement




**Pour adapter son logement au vieillissement et au handicap, le dispositif Ti-Mad accompagne les habitants dans la recherche de solutions afin de faciliter et sécuriser la vie à domicile.**

**Informations et conseils gratuits :  
02 98 44 15 00**

Les particuliers peuvent contacter gratuitement les conseillers de Soliha, l'opérateur désigné par Brest métropole.

Des permanences d'information de proximité sont assurées tous les premiers jeudis du mois dans les communes de Brest métropole.

 [brest.fr/actualites/ti-mad-ou-ladaptation-des-logements-au-vieillessement](http://brest.fr/actualites/ti-mad-ou-ladaptation-des-logements-au-vieillessement)



## Les

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

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

# ÉCOUTER VOIR

OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

### AUDITION

21 rue Colbert - BREST  
02 98 33 65 45

### OPTIQUE

3 rue Victor Hugo - BREST  
02 98 46 40 52  
99 rue de Siam - BREST  
02 98 43 29 62

# 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 540,23 € maximum par an et sur justificatifs de dépenses (il faut y déduire la participation du bénéficiaire APA au titre de ses ressources).

En cas d'hospitalisation du proche aidant, il est possible de prendre en charge, sur justificatifs, des aides complémentaires mises en place pour assurer la continuité d'accompagnement de la personne âgée sur cette période dans la limite de 1 073,30 € 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/](http://www.finistere.fr/) à votre service/Personnes âgées – APA/rubrique : documents associés

## Contacts

**Conseil départemental du Finistère  
Direction territoriale d'action sociale  
du pays de Brest**

**Service APA et coordination gérontologique  
4 rue Paul Sabatier - 29850 Gouesnou  
Tél. 02 98 42 64 40  
[apa-paysdebrest@finistere.fr](mailto:apa-paysdebrest@finistere.fr)**



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

02 98 21 06 73

48, boulevard Montaigne  
**BREST**

[www.amadeus-asso.fr](http://www.amadeus-asso.fr)  
[contact@amadeus-asso.fr](mailto:contact@amadeus-asso.fr)

-  Aide et Accompagnement
-  Entretien du logement
-  Télé-Assistance
-  Jardinage - Bricolage

Charte nationale qualité  
UNAF  
Association à but non lucratif loi 1901 - Siren : 330 160 086

 Amadeus Aide et soins  
 Instagram

# ADRESSES UTILES

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

*Missions d'intérêt public*

**L'ASSOCIATION**  
**Les Amitiés d'Armor**

Des établissements et services spécialisés dans l'accompagnement de la petite enfance, des jeunes, des personnes âgées et des personnes en situation de handicap

EHPAD, soins infirmiers à domicile, portage de repas, accueil de jour, crèche, foyers jeunes travailleurs, plateforme de répit...  
Découvrez nos missions sur :  
**WWW.AMITIES-ARMOR.ASSO.FR**

Les Amitiés d'Armor • 11 rue de Lanrédec  
CS 33815 • 29230 BREST Cedex 2  
02 98 03 06 77  
amities@amities-armor-asso.fr

**Brest Santé**  
Santé au naturel depuis 1954  
**Régime / Diététique / Beauté / Pierre**  
45 rue Louis Pasteur à Brest  
**02 98 44 27 17**

**Archipel Aide et Soins à Domicile**  
ASSOCIATION

**02 98 46 51 55**  
**SANTÉ À DOMICILE**  
**AIDE À LA PERSONNE**

**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](http://www.archipel-aide-et-soins-a-domicile.fr)  
SIRET : 777 510 603 00023

# ADRESSES UTILES

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

# ADRESSES UTILES

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

## 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.**


Sortir Plus, le service permettant aux retraités Agirc-Arrco de 75 ans et plus de faire des sorties accompagnées par une personne de confiance, se simplifie.

Entièrement pris en charge par votre caisse de retraite Agirc-Arrco.

Pour en bénéficier, il suffit, dès lors que vous aurez un premier besoin de sortie, d'en faire la demande par téléphone au **0 971 090 971** **Service gratuit + prix appel** ou d'effectuer une demande de rappel via le site : [services75ans.agirc-arrco.fr](http://services75ans.agirc-arrco.fr)

Votre conseiller se chargera de trouver un accompagnateur membre d'une structure d'aide à domicile proche de chez vous et de régler les détails financiers.

Sortir Plus est accessible aux retraités Agirc-Arrco à partir de 75 ans sans conditions de ressources.

 [www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr)

# ADRESSES UTILES

ORGANISME	ADRESSE	VILLE	CONTACT
<b>SANTÉ</b>			
<b>ADMD du Finistère</b> (Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité)	Permanence au Centre Social de Pen-ar-Créac'h	Brest	07 85 05 60 92 infos@admd.net www.admd.net
<b>Appui Santé Nord Finistère</b> Accessible par l'intermédiaire d'un médecin traitant à toute personne âgée fragilisée et ou présentant une perte d'autonomie	215 rue Louison Bobet ZA Lavallot	29490 Guipavas	02 98 28 23 53 antenneouest@appuisante.fr appuisante.fr
<b>Association des parkinsoniens du Finistère</b>	Point de rencontre au PL du Pilier Rouge 2 rue Fleurus	29200 Brest	09 60 36 57 68 / 07 64 76 28 73 gp29.org comite29@franceparkinson.fr
<b>Association DMLA</b> (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge)	Permanence à l'ORB le 1 <sup>er</sup> mardi du mois de 14h à 16h	29200 Brest	02 98 80 30 03
<b>France Alzheimer 29</b>	212 rue Jean Jaurès	29200 Brest	02 98 44 90 27 contact29@francealzheimer.org www.francealzheimer.org/finistere
<b>Parent'âge - Association Parentel</b> Soutien des liens intergénérationnels par l'aide psychologique des personnes âgées et de leur famille	4 rue Colonel Fonferrier	29200 Brest	02 98 43 25 26 communication@parentel.org www.parentel.org
<b>Service promotion de la santé de la ville de Brest</b> Information et conseils en matière de prévention de la santé	16 rue Alexandre Ribot	29200 Brest	02 98 00 84 80 promotion-sante@mairie-brest.fr www.sante-brest.net

## 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.fr](http://www.centredeprevention.fr) rubrique "faire un bilan" ou contacter le centre de prévention AGIRC-ARRCO Bretagne de Brest, par mail à [accueil.brest@centredeprevention.fr](mailto:accueil.brest@centredeprevention.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<sup>er</sup> mardi du mois de 14h à 16h.**

# CLUBS, ASSOCIATIONS & SYNDICATS

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

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

\* Club affilié à l'ORB

ST-PIERRE			
<b>Association de la Cavale Blanche</b>	9 rue HMS Warspite	29200 Brest	02 98 49 12 89
<b>Club du Valy Hir</b>	1 rue des Frères Goncourt	29200 Brest	02 98 45 10 95
<b>Club de Kérourien</b>	Centre Social 1 rue Père Ricard	29200 Brest	02 29 02 16 66
<b>Le sourire des Aînés de Saint-Pierre</b>	Maison pour tous, 23 rue Victor Eusen	29200 Brest	02 98 45 10 92
<b>Patronage Laïque de La Cavale Blanche</b>	10 rue Hegel	29200 Brest	02 98 45 86 43

## ASSOCIATIONS

<b>AGIRabcd du Finistère</b> <i>Action des bénévoles pour la coopération et le développement</i>	Centre social de Kerangoff 16 rue Franchet d'Esperey	29200 Brest	06 60 41 70 58 agirabcd29@laposte.net www.agirabcd.org
<b>ECTI - Seniors bénévoles</b> <i>Contribution au développement économique et social en France et à l'international</i>	CCI 1 place du 19 <sup>e</sup> RI	29200 Brest	02 98 00 38 02 / 06 26 90 78 26 accueil@ecti.org www.ecti.org
<b>EGEE</b> (Entente des Générations) <i>Conseils et appuis pour les entreprises, pour l'emploi, l'éducation</i>	CCI 1 place du 19 <sup>e</sup> RI	29200 Brest	Plateforme téléphonique 02 98 46 65 18 / 06 71 74 47 99 egee.asso.fr egee29@cci-brest.fr / brest@egge.asso.fr
<b>France Bénévolat</b>	6 rue Pen ar Creac'h <b>Provisoirement au 6 rue d'Avranches jusqu'en Janvier 2024</b>	29200 Brest	02 98 45 48 97 www.francebenevolat.org francebenevolatbrest@orange.fr
<b>Loisirs et Solidarité des retraités</b> <i>Activités de loisirs</i>	Maison du Peuple 2 place Édouard Mazé	29200 Brest	02 98 46 23 42
<b>Pourquoi pas Vieilles ?</b> <i>Groupe de réflexion féminin sur le vieillissement</i>	Maison de quartier de Kerinou Rue Somme Py	29200 Brest	09 51 81 55 52 pourquoipasvieilles@gmail.com
<b>Le moulin à images Studio André Moulin Chemins de traverse</b> <i>Magazine TV Séniors Tébéo Tébésud</i>	Rue Paul Dukas	29200 Brest	02 98 47 62 58 www.tebeo.bzh/replay/349-chemins-de-traverse contact@moulin-images.fr
<b>UTL</b> <i>(Université du Temps Libre de Brest) 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

<b>AGBO Association de gérontologie de Bretagne Occidentale</b>	Centre René Fortin Route de Ploudalmézeau	29820 Bohars	02 98 01 50 66
<b>Les Amis de Delcourt-Ponchelet</b>	Résidence Delcourt-Ponchelet 55 rue Jules Guesde	29200 Brest	02 98 33 49 49
<b>Association des Amis de Kérampéré</b>	Ehpad de Kérampéré rue Guillaume Kérauduy	29200 Brest	02 98 41 43 33

## SYNDICATS REPRÉSENTÉS AU CA DE L'ORB

<b>Union départementale CGT Union syndicale des retraités</b>	Maison du peuple 2 place Edouard Mazé	29200 Brest	02 98 44 37 55 ud29@cgt.fr
<b>Union territoriale retraités CFDT</b>	9 rue de l'Observatoire CS 21825	29218 Brest Cedex 1	02 98 33 64 10 / 02 98 33 29 29 (standard) finistere@retraites.cfdt.fr
<b>UNSA Retraité à Brest</b>	3 rue de Kerabecam	29200 Brest	02 98 80 62 67 kermoalgerard@gmail.com

# LES ACTIVITÉS DE L'ORB DANS LES QUARTIERS

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

**D'autres activités de loisirs sont aussi organisées par les équipements 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 Proudhon, 10 rue Duret
- PL Sanquer, 26 rue Choquet de Lindu

### ACTIVITÉS PHYSIQUES

Balade Randonnées Marche.....	22
Reflexologie.....	25

### ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS

Anglais.....	28
Brest reconstruite.....	28
CLIO Club Loisirs Informatique.....	35
Ecriture.....	29
Espagnol.....	29
Flâneries urbaines.....	30
Informatique, Numérique & Vidéo.....	34-35
Lecture.....	30
Rencontres autour du vin et de la table.....	32
Rendez-vous Bien-Être.....	42
Sortons ensemble.....	32
Scrabble.....	32
Vidéo Photo Diaporama.....	35

### ACTIVITÉS 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
Anim'Vac.....	42
Café discussion.....	42
Programme estival.....	43
P'tit déj bienvenue aux nouveaux retraités.....	42
RDV Bien-être.....	42

## Bellevue

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

### ACTIVITÉS PHYSIQUES

Balade Randonnées Marche.....	22
Gym d'entretien.....	23
Gym stretching.....	24

### ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS

Plaisir de peindre.....	31
-------------------------	----

### ACTIVITÉS 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.....	24
----------------	----





## 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.....	22
Gym d'entretien.....	23
Gym pilates.....	23
Gym plus.....	24
Gym stretching.....	24
Postural-Ball.....	24

### ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS

Anglais.....	28
Breton.....	28
Espagnol.....	29
Flâneries urbaines.....	30
Pâtisserie.....	30
Plaisir de peindre.....	31
Remue-mémoire.....	32

### ACTIVITÉS 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
- Espace associatif de Lambézellec, 8 rue Pierre Corre
- Gymnase de la Brasserie, 24 rue Marguerite Duras
- Parc Emile Augier/Parc de Keraland, Rue Emile Augier
- Piscine Ferdinand Buisson, 28 rue Coëtlogon
- Résidence de l'Adoration - 180 rue Gaby Carval

### ACTIVITÉS PHYSIQUES

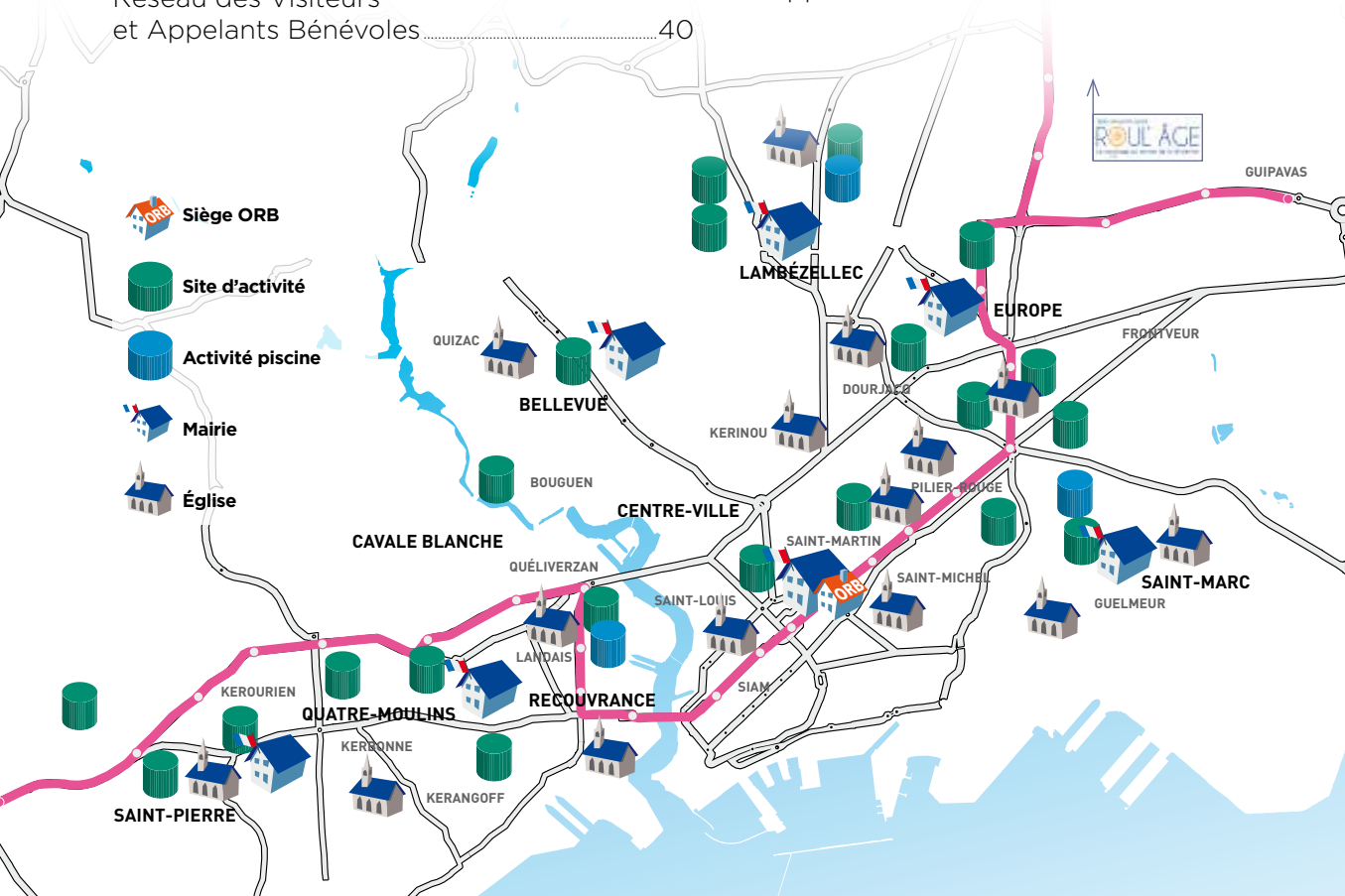
Aquaphobie.....	22
Balade Randonnées Marche.....	22
Foot en marchant.....	22
Gym d'équilibre.....	23
Natation Stage.....	24
Pétanque.....	24

### ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS

Anglais.....	28
Atelier cuisine de Nanette.....	28
Discut' Couture.....	29
Espagnol.....	29

### ACTIVITÉS 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
- Résidence Avel, 140 rue du Cap Horn

### ACTIVITÉS PHYSIQUES

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

### ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS

Anglais.....	28
Flâneries urbaines.....	30

### ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ

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

## St-Marc

- Ecole Wu Shu, 11 rue Comtesse de Maleyssie
- Maison Pour Tous du Guelmeur, 34 rue Montcalm
- Patronage Laïque du Pilier-Rouge, 2 rue Fleurus
- Piscine Saint-Marc, 45 rue Maurice Piquemal (route de Quimper)
- Résidence Poul-Ar-Bachet, 30 rue Louis Pidoux

### ACTIVITÉS PHYSIQUES

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

### ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS

Flâneries urbaines.....	30
Plaisir de danser.....	31
Plaisir de peindre.....	31
Sciences et technologies : club des curieux.....	32

### 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.....	22
Gym masculine.....	23
Gym plus.....	24
Gym stretching.....	24
Sophrologie.....	25
Yoga.....	25

### ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS

Animations musicales.....	31
Danses bretonnes.....	29
Danses country.....	29

### ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ

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

## Kergonan

### ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ

Roul'âge, atelier d'insertion sociale.....	38
--	----

## Brest métropole

### ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ

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

#### DIRECTEUR DE RÉDACTION :

Jocelyne Crozetière, Co-présidente de l'ORB ; Maryse Bosser, Co-présidente de l'ORB ; Odile Noël, Secrétaire ; Marie-France Quéméneur, Membre du bureau

#### COMITÉ DE RÉDACTION :

Isabelle Kernéis, Annie Julien, Laurence Bernicot, Zélie Le Moal, Martine Fagon

PHOTOS : Fred Le Moullour et pch.vector (en couverture),

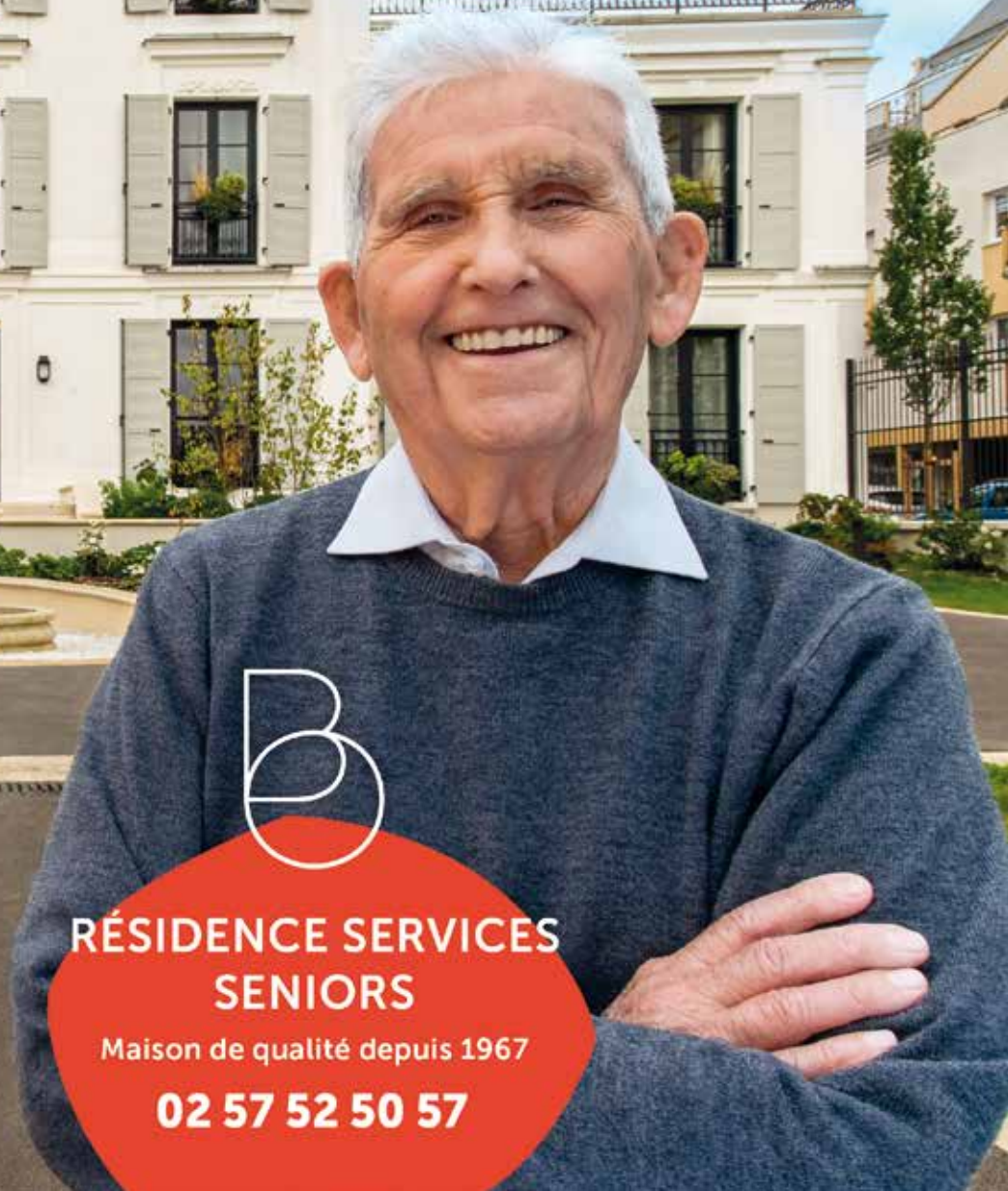
Jacques Derrien, ORB, Freepick, Claire Lamri/Brest métropole, Damien Goret/Brest métropole, Anne Dessery/Brest métropole, Service Patrimoines/Brest métropole

CONCEPTION, RÉGIE PUBLICITAIRE : Agence Bergame, 02 98 46 05 17, agence.bergame@orange.fr

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

IMPRIMERIE : CALLIGRAPHY PRINT, Brest, 02 98 02 28 74

# Villa Beausoleil ouvre enfin à Brest !



**RÉSIDENCE SERVICES  
SENIORS**

Maison de qualité depuis 1967

**02 57 52 50 57**

# BONS PLANS AU DÉPART DE BREST



## VOYAGES

IM 029 10006

E.Leclerc 

## 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...