

GUIDE
2025-2026

OSER RENCONTRER BOUGER



Illustration : Atelier Armelle



ORB

Office des retraités de Brest
Le partage de l'expérience



VILLA BEAUSOLEIL

BeauSoleil à Brest

Avis de bon temps !



Au cœur du quartier Saint-Martin,
27 rue Mathieu Donnart.
02 59 32 00 93

Enfin notre Résidence
Services Seniors
à Brest !

Soutenu par la Ville de Brest dans le cadre d'une convention pluriannuelle, l'ORB agit toute l'année pour permettre aux Brestoises et aux Brestois de bien vieillir à Brest et d'y vivre pleinement toutes leurs années de retraite.

L'action de l'ORB s'inscrit en totale cohérence avec les actions portées par la Ville de Brest dans le cadre de sa démarche transversale pour favoriser toutes les conditions pour bien vieillir en ville et de l'animation du CLIC qui œuvre auprès des personnes et des familles.

Ce guide édité chaque année par l'ORB donne à voir, avec une information fiable, l'ensemble des ressources à Brest pour répondre aux questions que chacune et chacun peut se poser lorsque vient le temps de la retraite. Il nous montre la diversité des actions qui existent à Brest en ce sens, portées tant par le secteur public, les associations et des acteurs privés, dans une même ambition pour les Brestoises et les Brestois retraités.

La réalisation chaque année de ce guide n'est qu'une des nombreuses actions de l'Office des Retraités de Brest. Je vous invite à être nombreux à rejoindre cette association, ses adhérents, ses bénévoles et ses professionnels pour continuer de faire de l'ORB un des piliers du bien vieillir à Brest.



François CUILLANDRE
Maire de Brest



 Vous avez vu, j'ai de nouvelles boudes d'oreilles.	Audilab Vivez comme vous entendez VOUS AVEZ VU, ENCE MOMENT BILAN AUDITIF GRATUIT* SUR RENDEZ-VOUS * Test non médical. CAP Audition RCS Brest 483 170 307 SAS 8 000 €.	BREST 33 rue Émile Rousse - 02 98 34 03 66 GOUESNOU 505 rue Prosper Garnot - 02 29 61 33 61 LANNILIS 2 rue du Vercors - 02 98 04 10 64 PLOUDALMÉZEAU 2 rue du Vercors - 07 88 15 09 16 Tous nos centres sur www.audilab.fr
---	--	---

BESOIN D'UNE AIDE ET /OU DE SOINS À DOMICILE SUR BREST ?



Ouvert à tous
Sans frais d'adhésion

02 98 43 36 36

domicile@alvheol.fr

alv'heol

Aide et Soins à domicile • 2, rue George Sand à Brest



RESIDENCE SERVICES SENIORS



Ecoute
et soutien



Gym
& Détente



Personnel
24h/24



Cuisine
« maison »



Animation
& Sorties



Suivi
médical

Restaurant

Parc 11 000 m²

**Proximité des commerces
et des transports en commun**

T1, T2 et T3

Chambres d'invités

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

ASSOCIATION À BUT NON LUCRATIF



**SÉJOUR
DÉCOUVERTE**
(en T2, meublé,
pension complète)

VISITE
SUR
RDV

68€/JOUR



Réseau Sérénys,
une qualité de vie
au rythme des seniors



www.residence-serenys.fr



Office des retraités de Brest
Le partage de l'expérience

Siège social

8 rue des Onze Martyrs

(Tram Jaurès ou Liberté)

29200 BREST

Tél. 02 98 80 30 03

www.orb29.fr

office-retraites.brest@orb29.fr

[f](#) [officedesretraitesdebrest](#)

[@](#) [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

Atelier Roul'âge

3 rue Charles Le Gros

Zone de Kergonan

29200 Brest

Tél. 02 98 46 56 63

roulage@orb29.fr

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

SOMMAIRE

Présentation de l'ORB	8
Notre mission associative	8
Vie locale / Politique publique	9
Ça bouge à l'ORB !	9
Une équipe à votre écoute	10
Adhésion mode d'emploi	12
Comment devenir bénévole	14
Activités proposées par l'ORB	15
Les rendez-vous à thèmes	20
 ACTIVITÉS PHYSIQUES	21
 ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS	27
 ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ ET DE PRÉVENTION	37
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



-  Estimation & Devis 100% Gratuit
-  Seconde vie des objets : une valorisation responsable
-  Accompagnement personnalisé & service sur mesure
-  Un service clé en main et réactif



Et si vous aviez un trésor chez vous !

www.antique-ker.fr

06 31 10 43 01

contact@antique-ker.fr

Antiquités • Brocante • Débarras de maisons

ÉDITO SAISON 2025/2026



Les co-présidents :
Bernard Prêtre,
Maryse Bosser
et Jocelyne Crozetière

L'ORB est un lieu d'accueil et d'échanges ouvert à toute personne sans limite d'âge, et ce depuis près de 50 ans, en parfaite harmonie avec la relation de confiance et de soutien de la Ville de BREST et de ses partenaires.

À travers ses activités physiques, culturelles, de solidarité/prévention, l'Association apporte un accompagnement afin de faciliter une retraite active, citoyenne et contribue ainsi à la préservation ainsi qu'au développement du lien social.

Les actions déployées en 2025 à la suite du DLA (Dispositif local d'accompagnement), tendent à consolider le modèle socio-économique de l'Association et ont permis de formaliser une stratégie de développement des ressources financières sur 3 ans. Le comité de pilotage créé à cet effet, a entrepris, dans le cadre de recherches de mécénat, des prises de contact auprès de certaines entreprises.

Notre fonctionnement, l'impact de nos actions et les valeurs que portent l'ORB ont permis de lancer une démarche d'évaluation de notre utilité sociale sur le territoire de Brest : **80% des adhérents, ayant répondu, ont donné un avis positif sur les activités de l'ORB et 82% recommanderaient l'Association.**

En proposant un large choix d'activités et en participant aux actions de bénévolat pour renforcer les liens de solidarité et intergénérationnels, notre programmation 2025-2026 s'adapte aux personnes et maintient l'inclusion.

La montée en puissance du parrainage, vital pour notre Association, jusqu'au 31 décembre désormais, offre, lors des inscriptions, à l'adhérent « parrain » et au nouvel adhérent, l'opportunité de bénéficier d'une adhésion réduite et de renforcer ainsi l'ORB en augmentant significativement le nombre d'adhérents.

Enfin, **la journée « Portes ouvertes » qui aura lieu le 4 septembre 2025 au Salon Richelieu à la Mairie de Brest** est l'occasion de faire découvrir au plus grand nombre de personnes, les activités multiples et variées proposées par notre Association.

Archipel Aide et Soins à Domicile
ASSOCIATION

SANTÉ À DOMICILE
AIDE À LA PERSONNE

Une équipe de professionnels répond à votre demande



3 rue Jules Ferry - 29200 BREST



02 98 46 51 55



www.archipel-aide-et-soins-a-domicile.fr



Résidences Services Seniors



PRENEZ RENDEZ-VOUS

AU 09 73 76 26 98

POUR VISITER LES RÉSIDENCES

Brest Recouvrance (268 rue Anatole France)

Brest Lambézellec (21 rue du Restic)

espaceetvie.fr

**&
Espace
et Vie**

24.08 G2L-Espace et Vie. RCS Angers 488 885 773

NOTRE MISSION ASSOCIATIVE

L'Office des Retraités propose aux seniors un large panel d'activités : physiques, loisirs, culturelles, solidarité/prévention. Des activités stimulantes qui favorisent l'épanouissement, la créativité, l'acquisition de connaissances nouvelles, sans esprit de compétition.



Son ambition se manifeste par une volonté partagée de construire ensemble une cité où il fait bon vivre sa retraite dans le respect de tous, grâce à ses valeurs comme :

- le partage, l'enthousiasme
- l'attention, le respect
- l'écoute, la curiosité et la discussion

À chaque retraité brestois, au-delà de ces activités, l'ORB se donne pour mission d'offrir :

Un espace pour se ressourcer et encourager l'échange, l'engagement bénévole, à travers toutes les facettes de la vie associative en créant 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 orientations initiées **par le conseil d'administration**. Elle s'appuie également sur des animateurs, qualifiés dont certains interviennent depuis de nombreuses années.

Un collectif de + de 200 bénévoles :

ils participent au dynamisme de l'association, sont une source vive et active. Au côté des professionnels, ils interviennent pour renforcer et diversifier les liens relationnels avec et entre les adhérents. Ils transmettent leurs compétences et leur savoir faire et soutiennent ainsi l'action de l'ORB.

Les bénévoles sont présents dans tous les domaines de la vie de l'association : au niveau administratif, dans le cadre de l'accueil, des animations et de la solidarité/prévention. Ils sont aussi force de réflexion et de propositions pour une prise en compte des enjeux et besoins des retraités.



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

- Conseil Départemental :
5^e schéma "Bien vieillir"
- CDCA (voir encadré ci-dessous)

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 :



ÇA BOUGE À L'ORB !

Gym Bien-être

Activité qui permet aux pratiquants de prendre conscience de leur corps et lui apporter plus de souplesse et de mobilité

(page 24)

Informatique

Se lancer en informatique :

atelier spécialement conçu pour les débutants et les faux débutants avec la Fondation Orange solidarité

Dès janvier 2026, venez découvrir l'IA lors d'un atelier

(page 34)

LES RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER !

Portes ouvertes

**Jeudi 4 septembre, 9h30-15h30,
Salon Richelieu, Mairie de Brest**

Marche Bleue

**Participez à une marche urbaine de 2h,
le lundi 6 octobre à 14h**

En partenariat avec la SNCF et le Pimms Vivre la Ville - Brest

Ateliers Mobilité Apprenante

Familiarisez vous à l'usage d'une gare, autour d'un temps convivial et gratuit, et profiter d'un voyage en TER de Brest à Landerneau, les mardis 14 octobre et 4 novembre, 12h, gare de Brest

En partenariat avec la SNCF et le Pimms Vivre la Ville - Brest

Retrouvez notre actualité !

• Le bulletin mensuel "Le Lien"

• Les flashes infos

• Sur Radio Bonheur

• Les réseaux sociaux

f & @ officedesretraitesdebrest



UNE ÉQUIPE À VOTRE ÉCOUTE

L'ORB est à vos côtés depuis 47 ans !

L'équipe des salariées permanentes accompagnée
par 8 animateurs d'activités (cf. pages 21,27 et 37)

• **Isabelle KERNEIS,**
Directrice

• **Véronique BRISSON,**
Comptable-Secrétaire

• **Laurence BERNICOT,**
Animatrice responsable
de secteur activités culturelles
et loisirs, accueil

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

• **Zélie LE MOAL,**
Animatrice, Coordinatrice
du réseau des visiteurs
et appelants bénévoles

• **Annie JULIEN,**
Animatrice responsable de
secteur activités
physiques et de la
communication

L'équipe est soutenue par 3 volontaires en Service Civique

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Représentant les activités de l'ORB



Maryse Bosser
co-présidente
aux activités
de solidarité



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



Marie-Christine Faudot
bénévole
accueil
au siège



Bruno Gonzalès
bénévole
Atelier
Roul'âge



Christine Lescop
bénévole
intervenant
dans les écoles



René Penduff
bénévole
groupe
"Chandavant"



Bernard Prêtre
co-président
aux activités
physiques



Thierry Puech
bénévole
Atelier
Roul'âge



Marie-France Quémeneur
bénévole
intervenant
dans les écoles



Jean-Michel Sinquin
bénévole
activité
informatique



Liliane Velly
bénévole
accueil
et café
de l'amitié

Représentant les personnes physiques retraitées



Daniel Aridon
trésorier



Cathy Basset
membre



André Bultez
membre



Marie-Noëlle Keraval
membre



René Le Goas
suppléant
aux activités
de solidarité



Alain Le Roux
membre



Odile Noël
secrétaire



Catherine Pellen-Potin
membre

Représentant les sections syndicales



Geneviève Béguin
CFDT



Alain Dugoujat
UNSA



Patrick Thomé
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

ADHÉSION MODE D'EMPLOI

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 !

Adhésion

- **Tarif classique :**

35€ (assurance comprise),
30€ pour le conjoint.

- **Tarif réduit :**

25€ (assurance comprise).

- **Tarif bénévole :**

25€ (assurance comprise).

- 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 47 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.

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.

Modalités de règlement

Règlement de l'adhésion :

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

Modalités de règlement des activités :

- Paiement en une seule fois : espèces, chèque, chèques vacances ou carte bancaire.
- Paiement échelonné possible en 3 fois jusqu'au 31 décembre 2025.

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.

Toute inscription ne devient définitive qu'à réception du règlement.

Fournir un certificat médical à l'inscription pour les activités physiques.

Conditions de remboursement

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

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

Cette demande devra être faite par courrier ou par mail.

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

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

L'adhésion et le don ouvrent droit à une réduction d'impôt, n'hésitez pas à demander un reçu avant le 31 décembre

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 13 653 € par an
- Les couples dont le Revenu Fiscal de Référence est inférieur ou égal à 21 196 € par an

Justificatif à présenter : avis d'imposition ou de non imposition reçu en 2025 sur les revenus de 2024 (année N-1).

The advertisement is divided into two main sections. The top section is for 'elorn bus & cars', featuring a black double-decker bus and a logo with a sun and a globe. The text includes 'TRANSPORT DE GROUPES', 'LANDIVISIAU', the phone number '02 98 68 40 00', and the website 'elorn-busetcars.fr'. The bottom section is for 'l'été évasion', featuring a stylized sun logo and the text 'SPÉCIALISTE VOYAGES GROUPES', the phone number '02 98 83 60 00', and the website 'agence-ete.com'.

elorn
bus & cars

TRANSPORT
DE GROUPES

LANDIVISIAU
02 98 68 40 00
elorn-busetcars.fr

l'été
ÉVASION

SPÉCIALISTE VOYAGES GROUPES

02 98 83 60 00 - agence-ete.com

COMMENT DEVENIR BÉNÉVOLE ?

Vous avez des savoir-faire, une passion, du temps disponible... Venez rejoindre l'équipe des bénévoles !

Vous avez du temps pour agir et vous impliquer dans diverses activités. Prenez part à la vie de l'association, 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.



**Chers bénévoles
Retrouvons-nous
en toute convivialité
pour un petit-déjeuner
ou un goûter
le mardi 26 août
à l'ORB**

10€ Adhésion Jeunes Bénévoles

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 Roull'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

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 et le programme estival.

TARIF RÉDUIT

selon le
revenu fiscal

Reprise des activités à partir du 15 septembre

ACTIVITÉS	JOUR	TARIF ⁽¹⁾	INFOS PRATIQUES	PAGE
ANIMATIONS MUSICALES Musiciens confirmés	répétition le mercredi	adhésion bénévole	 	30
ANGLAIS De débutants à confirmés	lundi, mardi, jeudi et vendredi	154 € / 177 € / 115 € ⁽³⁾	  	28
APÉRO PLAISIR	dernier vendredi du mois		   	28
ATELIER CUISINE DE NANETTE	lundi	16 € / 19 € / 12 €	   	28

ACTIVITÉS AQUATIQUES

AQUAGYM Gym dans l'eau	du lundi au vendredi	154 € / 177 € / 115 € ⁽³⁾	  	22
AQUAPALMES	jeudi	100 € / 115 € / 75 € ⁽³⁾	  	22
NATATION LIBRE	vendredi	154 € / 177 € / 115 € ⁽³⁾	  	22

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 pages 12 et 13)

(3) Pour information, le tarif à la séance se situe entre 4 € et 4,85 €



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



Un immense merci à Jonathan Cotteverte pour son efficacité et son professionnalisme dans la vente de notre bien immobilier. Tout a été géré avec soin, rapidité et transparence. Grâce à son expertise, nous avons pu vendre dans les meilleures conditions et en toute sérénité. Je recommande vivement ses services à tous ceux qui cherchent un agent compétent, à l'écoute et impliqué. Bravo et encore merci pour cet excellent travail !
Laetitia R.

JONATHAN COTTEVERTE
07 44 97 92 82

ESTIMATION GRATUITE ET PERSONNALISÉE
EN MOINS DE 24H

BÉNÉFICIEZ DU SAVOIR FAIRE IMMOBILIER D'ICOMI FRANCE



ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR L'ORB

ACTIVITÉS	JOUR	TARIF ⁽¹⁾	INFOS PRATIQUES	PAGE
BALADE Randonnée, Marche	lundi	16 € / 19 € / 12 € Tarif pour 10 séances, tickets vendus sur place	  	22
BRETON	lundi, tous les 15 jours	40 € / 45 € / 30 €	 	29
DANSES BRETONNES	vendredi	74 € / 85 € / 55 €	 	29
DANSES EN LIGNE De débutants à confirmés	mardi	63 € / 72 € / 47 € Tarif à l'heure	 	22
DISCUT'COUTURE	mardi	45 € / 52 € / 34 €	 	29
ÉCRITURE	vendredi	34 € / 40 € / 26 €	 	29
ESPAGNOL De débutants à confirmés	mardi, mercredi et jeudi	220 € / 253 € / 165 € ⁽³⁾	 	29
FLANERIES URBAINES	programme à l'ORB	3 € / 5 € / 7 € ⁽²⁾ Tarif à la séance Tarif préférentiel pour 10 séances	  	30
FOOT EN MARCHANT	mardi	45 € / 52 € / 34 €	 	23
LONGE-CÔTE	lundi	80 € / 92 € / 60 € + licence	 	23
PÉTANQUE	vendredi	23 € / 26 € / 18 €		23

PARRAINAGE ADHÉRENT

Adhésion à tarif préférentiel (voir en page 12)

GYMNASTIQUES				
GYM BIEN-ÊTRE 	mercredi	148 € / 170 € / 111 € ⁽³⁾	 	25
GYM DOUCE	du lundi au vendredi	148 € / 170 € / 111 € ⁽³⁾	 	24
GYM ÉQUILIBRE	jeudi et vendredi	148 € / 170 € / 111 € ⁽³⁾	 	24
GYM PILATES	mercredi	170 € / 196 € / 128 € ⁽³⁾	 	25
GYM STRETCHING	lundi, mardi, et jeudi	148 € / 170 € / 111 € ⁽³⁾	 	25
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	mercredi et vendredi	148 € / 170 € / 111 € ⁽³⁾	 	25

Légende

 Atelier/Stage

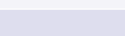
 Rendez-vous à l'année

 Rendez-vous à la séance

 Personne en situation de handicap

 Accès Tram

ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR L'ORB

ACTIVITÉS	JOUR	TARIF ⁽¹⁾	INFOS PRATIQUES	PAGE
INFORMATIQUE, NUMÉRIQUE & VIDÉO				
Pass informatique	calendrier disponible à l'ORB	65 € / 75 € / 49 €		34
Se lancer en informatique Atelier numérique avec Orange Solidarité 	mercredi	gratuit pour les adhérents		34
Approfondir ses connaissances	calendrier disponible à l'ORB	Inclus dans le Pass informatique		34
Participer à des ateliers thématiques	calendrier disponible à l'ORB	6 € / 7 € / 5 € Tarif à l'heure ou Inclus dans le Pass informatique		34
Formations spécifiques	calendrier disponible à l'ORB	6 € / 7 € / 5 € Tarif à l'heure		34
Trouver une assistance informatique	sur rendez-vous	gratuit ou 5 € ⁽⁴⁾		34
Club Loisirs Informatique CLIO	jeudi	49 € / 57 € / 37 €		35
Vidéo Diaporama	du lundi au vendredi	79 € / 91 € / 59 €		35
PING-PONG	vendredi	29 € / 33 € / 22 €		23
PLAISIR DE CHANTER	jeudi	57 € / 66 € / 43 €		30
PLAISIR DE DANSER	jeudi	57 € / 66 € / 43 €		30
PLAISIR DE LIRE	vendredi calendrier à l'ORB	34 € / 40 € / 26 €		30
PLAISIR DE PEINDRE Tous niveaux	mardi et vendredi	57 € / 66 € / 43 €		30
POSTURAL-BALL	se renseigner à l'ORB	170 € / 196 € / 128 € ⁽³⁾		23
REFLEXOLOGIE	rendez-vous ponctuels individuels	se renseigner à l'ORB		42
REMUE MÉMOIRE	calendrier à l'ORB	34 € / 40 € / 26 €		32
SCIENCES ET TECHNOLOGIES : CLUB DES CURIEUX	3 ^{ème} mardi du mois	29 € / 33 € / 22 €		32
SCRABBLE	mercredi	45 € / 52 € / 34 €		32

(1) TARIF : Tarif classique / Tarif hors Brest / Tarif réduit (voir conditions en pages 12 et 13)

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

(3) Pour information, le tarif à la séance se situe entre 4 € et 4,85 €

(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 ⁽¹⁾	INFOS PRATIQUES	PAGE
SOPHROLOGIE	vendredi	135 € / 155 € / 101 € Tarif pour 10 séances	 	24
SORTONS ENSEMBLE	programme à l'ORB	gratuit pour les adhérents	  	32
TENNIS	mardi et jeudi	12 € / 14 € / 11 €	  	24
YOGA	lundi	96 € / 110 € / 71 €	 	24

ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ ET DE PRÉVENTION				
Aide aux Démarches Administratives	sur rendez-vous	gratuit pour les adhérents	  	38
Aide Juridique (sur rendez-vous)	vendredi	gratuit pour les adhérents	  	38
Animations de Noël Cabarets	programme à l'ORB	5 €	  	42
Anim'Vac	rendez-vous ponctuels	se renseigner à l'ORB	  	42
Café Discussion	3 ^{ème} vendredi du mois	34 € / 40 € / 26 €	  	42
Café de l'Amitié Part'âge	lundi et jeudi	2 €	   	40
Dépannage Solidaire	du lundi au vendredi sur rendez-vous	2 interventions > offertes aux adhérents, au-delà 15 €		3x
Des retraités interviennent dans les écoles	permanence le mardi	adhésion bénévole	 	41
Programme Estival	programme à l'ORB	se renseigner à l'ORB	 	42
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles	permanence le mardi	adhésion bénévole	 	40
Roul'Âge Atelier - Insertion	du mardi au jeudi	adhésion bénévole	 	39

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 pages 12 et 13)

(3) Pour information, le tarif à la séance se situe entre 4 € et 4,85 €

Rendez-vous dans la Maison d'Optique et d'Audition de Brest.

Eugénie Cuvelier, audioprothésiste diplômée, accompagne ses clients sur le long terme avec des **solutions auditives innovantes**, personnalisées et à prix justes. Installée au **cœur de Brest**, la Maison Acuitis réinvente l'Optique et l'Audition avec des **créations originales, de haute qualité et accessibles**. Forte d'un réseau de plus de **160 points de vente**, elle s'est imposée comme une référence en Bretagne grâce à un conseil expert et des produits performants en Optique comme en Audition.



L'INNOVATION AU SERVICE DE L'AUDITION

Acuitis Brest dispose d'un **Biophone, observatoire acoustique de dernière génération**, et collabore avec **Widex**, leader mondial dans le domaine auditif. Elle propose notamment le plus petit appareil auditif connecté et rechargeable au monde : un bijou technologique combinant design, élégance et qualité sonore optimale, quelle que soit l'ambiance.

« Nos produits reposent sur une technologie de pointe pour équiper le plus grand nombre sans compromis sur la qualité », explique Eugénie.

Les audioprothésistes utilisent un matériel haut de gamme : vidéo-otoscopie, mesures in-vivo, et plateforme Koalys pour recréer tout environnement sonore. Acuitis innove aussi avec ses lunettes auditives sur-mesure, intégrant discrètement l'aide auditive dans la branche des lunettes.

L'OFFRE 100 % SANTÉ : UN RESTE À CHARGE ZÉRO EN AUDITION

Grâce à cette offre, les **appareils auditifs de Classe 1** sont intégralement pris en charge par la Sécurité sociale et la complémentaire santé. Cette gamme comprend **8 modèles en 10 coloris**, compatibles avec de nombreux accessoires et réglables à distance. Une **solution accessible à tous**, sans compromis sur la qualité.

ACUITIS BREST
39 rue de Siam
02 98 00 67 76
brest@acuitis.com



Acuitis 
Maison d'Optique et d'Audition

LES RENDEZ-VOUS À THÈMES

Sur
inscription

Temps de rencontres et d'informations pour échanger avec d'autres seniors en toute convivialité à l'Office des Retraités de Brest.

Rendez-vous Santé

Sensibilisation aux maladies cardio

Prise de tension, dépistage
glycémie

Animé par une infirmière DE,
Service prévention mutuelle Mutami
**Jeudi 4 septembre 2025 lors des
Portes ouvertes, au Salon Richelieu
de l'Hôtel de ville**

Comment adopter une alimentation équilibrée sans alourdir son budget ?

Conseils concrets, astuces du
quotidien pour mieux manger
tout en maîtrisant ses dépenses

Animé par un nutritionniste, en
partenariat avec la mutuelle Mutami
Mardi 10 ou Jeudi 12 février 2026 à 14h

Rendez-vous Conso

Animés par UFC Que Choisir

La lecture des étiquettes

Savoir comparer les prix, savoir
interpréter le Nutri-Score

Jeudi 19 mars 2026 à 14h

Je sécurise mes données personnelles

Comment nous pouvons les
protéger ?

Jeudi 9 avril 2026 à 14h

Rendez-vous Mobilité, Prévention Routière

Mon réseau grandit

Découverte de la 2^{ème} ligne du
Tram et du bus BHNS

Animé par Sylvie Saboureau, Médiatrice/
Animatrice de mon réseau grandit
Mardi 23 septembre 2025 à 14h

Séance ludique « Agiroute »

Animés par l'association Agir Abcd
J'actualise mes connaissances
Jeudi 20 novembre 2025 à 14h

J'approfondis mes
connaissances

Jeudi 27 novembre 2025 à 14h

La vision et la conduite

Intervention suivie de RDV de
dépistage de la vue
Opticien Mutualiste « Écouter Voir »
d'Alv'Héol

**Jeudi 4 décembre 2025
9h30 et 14h30**

Rendez-vous Sécurité Informatique

Animé par la Fondation Solidarité Orange

La Cybersécurité en 9 points

Les mots de passe, les
antivirus, les sites d'achats
sur Internet, les réseaux Wi-Fi
publics ou inconnus...

Mardi 9 décembre 2025 à 14h

Rendez-vous Juridiques

Animés par Marianik Salaün, Conseillère
juridique

Personnes vulnérables/ Mesures de Protection

Vendredi 10 octobre 2025 à 9h30

Aménager sa succession, comment s'y prendre ?

Vendredi 23 janvier 2026 à 9h30

Libéralités, régime matrimonial et successions : se poser les bonnes questions

Vendredi 27 mars 2026 à 9h30

Rendez-vous Aînés avisés pour ne pas être abusés

Animés par Présence Verte et le référent
sureté (commissariat de police de Brest)

Les bons gestes à l'extérieur et lors des déplacements

**Jeudi 16 octobre 2025 à 14h
Mardi 14 avril 2026 à 14h**

Rendez-vous Oser Rencontrer Bouger

Animés par Odile Bohic, Psychologue
à la retraite

Comment je vis ma vie de célibataire ? Vie amicale, vie amoureuse, vie familiale ?

**Mardi 27 janvier 2026 à 14h
Mardi 17 février 2026 à 14h**

Gratuits pour les adhérents
et 1^{er} rendez-vous gratuit pour les non-adhérents.



ACTIVITÉS PHYSIQUES

Les référents de l'ORB



Bernard Prêtre
co-président
aux activités physiques



Annie Julien
Animatrice responsable de
secteur activités physiques
et de la communication

Les intervenants professionnels

- **Jean Bihan** Maître nageur - Sauveteur
Aquagym
- **Elisabeth Jestin** Animatrice
Aquagym & Gymnastique
- **Christelle Le Vincent** Éducatrice Sport-Santé
Pilates & Postural Ball
- **Nathalie Menanteau** Animatrice
Gymnastique, Stretching et Danse
- **Jérôme Pion** Maître nageur - Sauveteur
Aquapalmes

Soutenus et accompagnés par une équipe de bénévoles



RETROUVEZ NOTRE ACTUALITÉ !

BULLETIN MENSUEL "LE LIEN" • FLASHS INFOS • SUR RADIO BONHEUR
LES RÉSEAUX SOCIAUX  /  & TOUTES LES INFOS SUR WWW.ORB29.FR

ACTIVITÉS PHYSIQUES

L'important n'est pas de gagner, mais de participer

ACTIVITÉS AQUATIQUES (piscines)



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.

Horaires & lieux :

• **Lundi :**

12h10-12h55 St-Marc

13h00-13h45 St-Marc

14h00-14h45 Recouvrance

15h00-15h45 Recouvrance

15h45-16h30 Recouvrance

• **Mardi :**

13h00-13h45 Recouvrance

• **Jeu**

13h00-13h45 Recouvrance

• **Vendredi :**

12h10-12h55 Recouvrance

13h00-13h45 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. Apporter ses palmes.

Horaires & lieux :

• **Jeu**

Piscine de Recouvrance

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



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.

Horaires & lieux :

• **Vendredi :** 12h10-12h55

Piscine de Recouvrance

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



Danse en ligne

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 ses 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 :**

14h00-15h00 Débutant

15h00-16h00 Intermédiaire

16h00-17h00 Confirmé

MPT du Valy-Hir

-20% de réduction à partir de 2 activités
Aquatique (hors Aquapalmes) et/ou Gym*

* Offre valable dès l'inscription commune à 2 ou 3 activités (aquagym, natation, gym, pilates, stretching, renforcement musculaire) sur le ou les tarifs les moins chers

ACTIVITÉS PHYSIQUES

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



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 : 10h00-12h00**
Gymnase de la Brasserie



Longe Côte

Objectifs :

Activité de bien-être/santé, elle consiste à marcher en milieu aquatique à hauteur d'eau. Moment de plaisir et de convivialité, activité bienfaisante et relaxante permettant le renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire, favorisant la circulation sanguine et améliorant l'équilibre et l'endurance. Chacun avance à son rythme.

Modalités :

Activité vivifiante en plein air qui se pratique toute l'année, en partenariat avec l'association Brest Longe Côte. Combi ou shorty néoprène et chaussons d'eau obligatoires. Bonnet et gants suivant la météo.

Horaires & lieux :

- **Lundi : 17h30**
Plage du Moulin Blanc (Parking en face du Spadium)



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*

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 :

Se renseigner à l'ORB



* Sous réserve du nombre suffisant de participants

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 PHYSIQUES

Padel



Le Padel, vous connaissez ?
C'est un sport de raquette proche du tennis...
Bientôt proposé à l'ORB !

Si vous êtes intéressés, se renseigner à l'ORB



Tennis

Objectifs :

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

Modalités :

Avoir son matériel.

Horaires & lieux :

- **Mardi : 12h00-13h30**
Centre sportif de la Cavale Blanche
- **Jeudi : 12h00-13h30**
Gymnase Beaumanoir



Sophrologie

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
Atelier de 10 séances, renouvellement possible



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 : 10h00-11h30**
MPT de Saint-Pierre
Atelier de 10 séances, renouvellement possible

GYMNASTIQUES



Gym douce

Objectifs :

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

Modalités :

Selon les séances, se pratique avec divers accessoires : bâtons, élastiques, ballons... Sollicitation cardio-vasculaire modérée. Prévoir son tapis.

Horaires & lieux :

- **Lundi : 14h30-15h30**
CS de Kérangoff
- **Mardi : 10h00-11h00**
MQ Bellevue-Kérinou
- **Jeudi : 9h15-10h15**
MQ Bellevue-Kérinou
- **Vendredi : 14h15-15h15**
CS 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.

Horaires & lieux :

- **Jeudi : 10h50-11h50**
MPT du Valy-Hir
- **Vendredi : 15h30-16h30**
Gymnase de la Brasserie

ACTIVITÉS PHYSIQUES

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

-20% de réduction à partir de 2 activités
Gym et/ou Aquatique (hors Aquapalmes)*



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 :

Prévoir son tapis. Tenue confortable.

Horaires & lieux :

- **Mercredi :**
13h30-14h30 Débutant
14h30-15h30 Avancé
CS de 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. Prévoir son tapis.

Horaires & lieux :

- **Lundi : 15h30-16h30**
CS Kérangoff
- **Mardi : 10h45-11h45**
MPT du Valy-Hir
- **Jeudi : 14h30-15h30**
MQ Bellevue-Kérinou



Renforcement musculaire

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 (musculature haut ou bas du corps, cardio, travail au tapis, assouplissements, relaxation).

Modalités :

Cours assurés par un professionnel qualifié, se pratiquant avec divers accessoires. Prévoir son tapis.

Horaires & lieux :

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

**NOU
VEAU**



Gym Bien-Être

Objectifs :

Activité gymnique douce qui permet aux pratiquants de prendre conscience de leur corps et lui apporter plus de souplesse et de mobilité.

Modalités :

Cours assurés par un professionnel qualifié. Prévoir son tapis.

Un petit plus :

En fin de trimestre, initiation à la respiration profonde avec bol tibétain

Horaires & lieux :

- **mercredi : 11h30-12h30** MPT Pen-Ar-Créac'h

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.

RÉSIDENCES SERVICES SENIORS DOMITYS À BREST



LE CADRE IDÉAL POUR VIVRE LA VIE QUE VOUS AIMEZ !

VOTRE APPARTEMENT

En location
du studio au 3 pièces
Avec vos meubles

BIEN ENTOURÉ ET RASSURÉ

Une équipe 24h/24, 7j/7
Dans une résidence
sécurisée

BIEN ACCOMPAGNÉ

Restauration de qualité
Services et activités
à la carte

EMMÉNAGEZ
CHEZ DOMITYS

OFFRE SPÉCIALE

À PARTIR DE

1199€/MOIS*

PLUS D'INFORMATIONS

LA CALYPSO - 21 RUE DE L'HARTELOIRE

BREST L'HARTELOIRE 02 21 10 02 00

LES HOUBLONS - 22 RUE DE BOHARS

BREST LAMBÉZELLE 02 21 10 11 00

Ouvertes 7j/7 / [domitys.fr](https://www.domitys.fr)



DOMITYS
vivre l'esprit libre



GRUPE

AG2R LA MONDIALE

* Offre valable pour toute réservation et pour tout emménagement effectué avant le 31 décembre 2025. Offre non cumulable avec les offres DOMITYS en cours.
Réservée aux personnes de plus de 60 ans. Offre valable uniquement dans les résidences DOMITYS de Brest en fonction de la typologie d'appartement et des services choisis.



ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS

Les référentes de l'ORB



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



Laurence Bernicot
Animatrice responsable
de secteur activités culturelles
et loisirs, accueil

Les intervenantes professionnelles

- **Liza Broomfield**
Animatrice Anglais
- **Fabienne Trussardi**
Animatrice Espagnol

Soutenues et accompagnées par une équipe de bénévoles

80%

des adhérents
affirment que l'ORB
« permet de rencontrer
d'autres personnes »*

RETROUVEZ NOTRE ACTUALITÉ !

BULLETIN MENSUEL "LE LIEN" • FLASHS INFOS • SUR RADIO BONHEUR
LES RÉSEAUX SOCIAUX  /  & TOUTES LES INFOS SUR 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 :

9h00-10h15 Intermédiaire

Îlot Proudhon

10h30-11h45 Intermédiaire

Îlot Proudhon

15h15-16h30 Faux-débutant

Maison des associations

16h30-17h45 Faux-débutant

Maison des associations

• Mardi :

14h30-16h00 Confirmé

MPT Pen-ar-Créac'h



Apéro Plaisir

Objectifs :

Echanger, tisser des liens nouveaux, s'enrichir de nos activités mutuelles et de nos projets.

Modalités :

Le lieu et la date de la rencontre seront communiqués chaque mois dans *Le Lien*.

Horaires :

Le dernier vendredi du mois vers 18h30, se retrouver autour d'un verre, dans un cadre convivial et informel

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération



Atelier cuisine de Nanette

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 tablier, un torchon et un plat de service pour rapporter le reste de votre repas.

Horaires & lieux :

• 1 lundi par mois : 10h00-14h00

Résidence de l'Adoration

Programme disponible à l'ORB



Ateliers de conversation

• Lundi :

14h00-15h15 Faux-débutant

Maison des associations

• Mardi :

14h15-15h45 Intermédiaire

Maison des associations

• Jeudi :

9h30-11h00 Faux-débutant

Maison des associations

• Vendredi :

14h00-15h15 Intermédiaire

Maison des associations

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

ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS

Venez comme vous êtes !



Breton

Objectifs :

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

Modalités :

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

Horaires & lieux :

Rendez-vous tous les 15 jours

• **Lundi : 14h30-16h30**

Lieu non encore communiqué
Calendrier complet disponible à l'ORB



Danses Bretonnes

Objectifs :

Pratiquer les danses bretonnes pour se détendre, se maintenir en forme, passer un moment convivial.

Modalités :

Avoir des notions de danses bretonnes.

Horaires & lieux :

• **Vendredi : 14h15-16h15**

MPT du Valy Hir



Discut'coudre

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**

Résidence Espace & Vie -
Lambézellec



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**

Îlot Proudhon
Calendrier complet disponible à l'ORB



Espagnol

Objectifs :

L'activité espagnole vous fait découvrir la langue et la culture hispanique.

Les cours vous apprennent à vous exprimer dans les circonstances de la vie quotidienne.

Dans une ambiance conviviale et à travers d'activités diverses (cuisine, cinéma, ...).

Moyens :

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

Horaires & lieux :

• **Mardi :**

15h00-16h15 Débutant

**16h15-17h30 Faux-débutant/
Intermédiaire**

CS Les Amarres

• **Mercredi :**

14h00-15h15 Confirmé

ORB

• **Judi :**

14h30-15h45 Faux-débutant

Maison des Associations



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 :

Découvrir la ville sous des angles divers et variés, et redécouvrir les quartiers et les nouveaux espaces urbains.

Modalités :

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

Nouvelle programmation

sur orb29.fr

Tarif préférentiel pour 10 séances, pour les groupes et associations : renseignements et inscriptions à l'ORB

.....



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 chants.

Horaires & lieux :

• **Jeudi : 14h15-16h15**

Villa Beausoleil



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. Ce ne sont pas des cours.

Horaires & lieux :

• **Jeudi : 14h30-16h30**

Résidence Poul-Ar-Bachet

.....



Plaisir de lire

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**

ORB

Calendrier annuel disponible à l'accueil



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 :

• **Mardi :**

14h00-16h00 Résidence Les Jardins d'Avalon

• **Vendredi :**

14h30-16h30 Résidence Poul-Ar-Bachet



Animations musicales

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

Orchestre de Musique Populaire "Chandavant" formé de musiciens, chanteuses, bénévoles... Large répertoire de variétés.

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





RÉSIDENCES SERVICES SENIORS

RESTEZ AUTONOME EN TOUTE SÉRÉNITÉ

- DES LOGEMENTS ACCESSIBLES
SOUS CONDITIONS DE RESSOURCES
- UN SOCLE DE SERVICES COMPRIS
- DES TARIFS À LA PORTÉE DE TOUS

DISPONIBLE

- GUILERS Résidence Freyssinet
- PLOUGASTEL-DAOULAS Résidence Henaour

À VENIR

- BREST Résidence Kerargroas - Livraison 2025
- BREST Résidence Europe - Livraison 2026
- GUIPAVAS Résidence Coataudon - Livraison 2026

Nos partenaires services :

Les Villages d'Or



CONTACTEZ-NOUS !

02 29 00 45 00

contact@bm-h.fr

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 CS Horizons

14h30-16h30 Îlot Proudhon

Calendrier annuel disponible à l'ORB

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 !

Se rencontrer autour de vos centres d'intérêts : restaurant, cinéma, théâtre, expo, balade...

L'ORB vous propose une activité pour faire et partager ensemble.

Modalités :

Venez avec vos idées, vos envies pour programmer les sorties du mois.

Horaires & lieux :

Rencontres mensuelles, premier rendez-vous le 22 septembre puis le 3^e lundi du mois à l'ORB.

Programme mensuel disponible à l'ORB et sur orb29.fr

Sciences et technologies : Club des curieux

Objectifs :

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

Modalités :

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

Horaires & lieux :

• Le 3^e mardi de chaque mois :

10h00 -12h00 MPT du Guelmeur



En dehors des activités de l'ORB

Le réseau des 8 médiathèques de Brest

Presse, jeux, romans, cinéma, musique, ... à consulter sur place ou à emprunter !

Ateliers grands-parents/enfants, expositions, lectures et nombreuses autres activités gratuites.

Infos sur : biblio.brest.fr

Les Pépites du web

Ateliers à la Médiathèque des Capucins ouverts à tous les adhérents de l'ORB, sur des thèmes variés : les loisirs, l'art, la culture, le numérique ainsi que des conseils et informations pour faciliter votre quotidien.

Un rendez-vous mensuel le jeudi matin de 10h à 12h.

Informations à l'ORB. Gratuité pour les adhérents de l'ORB. Sur inscription.

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**

ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS



INFORMATIQUE, NUMÉRIQUE & VIDÉO

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

Pass informatique annuel

Tarif préférentiel qui comprend tous les cours en informatique sauf pour les formations spécifiques.

(page 17).

Approfondir ses connaissances

- sur tablettes ou smartphones (4 séances)
- sur Mac avec macOS (4 séances)

Participer à des ateliers thématiques

(uniquement sous Windows)

- Réseaux sociaux
- Outils de visioconférence
- Accéder à sa messagerie
- Faire des recherches sur internet
- Gestion des mots de passe
- Sécurité informatique
- Windows 11
- Explorateur (gestion des dossiers de téléchargements et clé USB)
- Sauvegarder son ordinateur
- Scanner
- Archivage
- Retouche des photos
- Construire un diaporama

Formations spécifiques

- Maintenance de l'Ordinateur
- Linux

Trouver une assistance informatique

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

SE LANÇER EN INFORMATIQUE



Atelier numérique avec Orange Solidarité

Cet atelier est spécialement conçu pour les débutants et les faux débutants, pour vous permettre d'explorer et de maîtriser les fondamentaux de l'informatique, des aspects matériels aux environnements numériques, pour une expérience informatique enrichissante et accessible.

THÉMATIQUES ABORDÉES

1. Matériel : ordinateur, clavier, souris

2. Environnement numérique : Windows, explorateur de fichiers, internet, mail

PRÉREQUIS

Une connaissance minimum du clavier est recommandée.

RENDEZ-VOUS

Mercredi 10h-12h

Parcours sur 6 semaines, à raison d'une demi-journée par semaine en présentiel



Fondation

Orange Solidarité

L'association du numérique solidaire

ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS

NOU
VEAU

ATELIER THÉMATIQUE : DÉCOUVERTE DE L'IA

À partir de janvier 2026

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...

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 :

- Jeudi : 10h00-12h00

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 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 vidéos pour créer des diaporamas et des films avec des logiciels adaptés
- numérisation des anciens supports (Super 8, Hi8, VHS...).

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

Horaires & lieux :

- Du lundi au vendredi :
aux horaires d'ouverture de l'ORB
- Mercredi : 14h30

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

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



Quand on est juste à côté, on se rencontre plus facilement.

Chez Groupama, il y a toujours quelqu'un à proximité pour répondre à vos questions.

7000 collaborateurs & élus travaillent et agissent en Bretagne, Loire-Atlantique & Maine-et-Loire.

Vos agences de Brest et Gouesnou

18 place de Strasbourg - Brest - 02 98 48 03 13*

80 rue de Siam - Brest - 02 98 46 34 59*

13 place des F.F.I - Brest - 02 98 47 58 54*

3 rue de Brest - Gouesnou - 02 98 07 87 37*



Groupama Loire Bretagne - Caisse régionale d'Assurances Mutuelles Agricoles Bretagne-Pays de la Loire - RCS Rennes 383 844 693. Entreprise régie par le Code des Assurances. Crédit photo : Charles Mamarot - *Coût d'un appel local ou gratuit selon votre abonnement. Mars 2025



ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ DE PRÉVENTION

Les référentes de l'ORB



Maryse Bosser
co-présidente aux activités
de solidarité



Zélie Le Moal
Animatrice, Coordinatrice
du réseau des visiteurs
et appelants bénévole



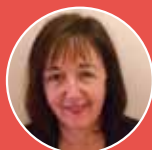
Jocelyne Crozetière
co-présidente Animation-
Prévention et aux activités
culturelles et de loisirs



Martine Fagon
Chargée de mission
accompagnement socioprofessionnel
& Coordinatrice de l'atelier
d'insertion Roullage



Isabelle Kerneis
Directrice



Marianik Salaün - Le Duff
conseillère juridique

**Soutenues et accompagnées par une équipe
de bénévoles**

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

88%

des adhérents
sont d'accord avec
« l'idée que l'ORB
améliore votre vie
sociale et citoyenne
de retraité »*

RETROUVEZ NOTRE ACTUALITÉ !

BULLETIN MENSUEL "LE LIEN" • FLASHS INFOS • SUR RADIO BONHEUR
LES RÉSEAUX SOCIAUX  /  & TOUTES LES INFOS SUR WWW.ORB29.FR

ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ ET DE PRÉVENTION



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.

Marianik Salaün - Le Duff, conseillère juridique, offre un accueil individualisé, uniquement aux adhérents, le vendredi de 10h à 11h30 sur rendez-vous, au 02 98 80 30 03



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.

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

L'adhésion annuelle vous donne accès à 2 dépannages. Au-delà une participation de 15€ est demandée.

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

* 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... Jocelyne Burgaud, bénévole retraitée, vous accompagne dans vos démarches.

Il suffit d'être adhérent et de prendre RDV auprès de l'ORB au 02 98 80 30 03

Les ORB Conférences Juridiques à l'ORB

- Vendredi 10 octobre 2025, à 9h30 :
Personnes vulnérables /
Mesures de Protection
- Vendredi 23 janvier 2026, à 9h30 :
Aménager sa succession,
comment s'y prendre ?
- Vendredi 27 mars 2026, à 9h30 :
Libéralités, régime matrimoniaux et
successions : se poser les bonnes questions

**RETROUVEZ
LES RENDEZ-VOUS
À THÈMES
en page 20**

INTERGÉNÉRATION & BÉNÉVOLAT

Être ensemble, vivre ensemble, ça change la vie !



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...

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@orb29.fr**



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 !

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

Atelier d'insertion sociale
ROUL'ÂGE
Le recyclage au service de la réinsertion

Brest
METROPOLE 6-VILLE

Finistère
Penn-ar-Bed

Carsat
Brestaise de Santé
auvergne



ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ ET DE PRÉVENTION



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



Part'âge Le Café de l'amitié



Objectif :

Un espace d'accueil et de détente ouvert à tous, bénévoles, adhérents et non-adhérents, spécialement créé pour des rencontres conviviales dans une ambiance chaleureuse.

Modalités :

Accès libre sans inscription.

1 café + gâteaux = 2€

Horaire et lieu :

Les lundis et jeudis de 14h à 16h30 à l'ORB.

**N'attendez pas pour sourire,
souriez afin d'être heureux !**

Avec le soutien
de la Carsat Bretagne



INTERGÉNÉRATION & BÉNÉVOLAT



Des retraités interviennent dans les écoles

Vous aimez le contact avec les enfants !

Rejoignez-nous

Cette activité intergénérationnelle s'exerce au sein des écoles maternelles et primaires, privées ou publiques, de Brest Métropole et des Equipements de quartiers.

Le Bénévole intervient :

- sur le temps scolaire auprès d'enfants en école maternelle ou primaire, sous la responsabilité de l'enseignant(e) pour des ateliers de jeux éducatifs, de la lecture, du soutien scolaire.
- sur le temps périscolaire pour de l'aide aux devoirs dans les écoles et/ou Centres sociaux et sous la responsabilité d'un animateur.

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

Des séances de formation et des temps d'échanges sont mis en place durant l'année scolaire pour conforter les bénévoles dans leurs interventions.

Deux essais, sans engagement, sont préconisés.

Le bénévole s'engage, sur la période scolaire, à pratiquer son activité de manière régulière.

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

Conditions pour y participer :

Souscrire une adhésion bénévole

25€ pour l'année scolaire.

Adhérer à la charte du bénévole.

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

ÉCOUTER VOIR

OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

Et s'il suffisait de pousser la porte pour bien entendre ?

BILAN AUDITIF
GRATUIT
SUR RENDEZ-VOUS

0€

DE RESTE
À CHARGE¹
sur vos
aides auditives

RETROUVEZ VOTRE CENTRE D'AUDITION À BREST

21 rue Colbert
À l'angle de la rue de Siam

Du lundi au vendredi 9h-12h et 14h-18h
02 98 33 65 45

(1) Bilan à but non médical, ne permettant pas l'essai ou la vente d'aides auditives sans ordonnance. Pour un bilan auditif complet, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé. (2) Dans le cadre du 100 % Santé, si vous bénéficiez d'une complémentaire santé responsable ou d'une complémentaire santé solidaire. Valable sur les appareils auditifs de Classe I de la gamme Confort, MUTUALITÉ BRETAGNE SEINS MEDICAUX soumise aux dispositions du livre II du Code de la Mutualité - N° SIREN 390 375 756 - Avril 2025.

ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ ET DE PRÉVENTION



Café-Discussion

Pour échanger

Le 3^{ème} 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 d'un sujet pour aller vers des échanges et des partages d'expériences qui mènent à davantage de bien-être. Les thématiques : l'estime de soi, la confiance en soi, se faire de nouveaux amis, accepter ce que je ne peux pas changer, le courage, vivre l'instant présent, les techniques de bien-être.

Reprise le vendredi 19 septembre 2025. Venez nous rejoindre le 3^{ème} vendredi de chaque mois, de 14h à 16h à l'Office des Retraités de Brest.



Animation de Noël

Pour se retrouver

Cette action de prévention et de solidarité, soutenue par la ville de Brest 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 de Noël se déroule sur un après-midi avec des animations danse, chants, spectacle et un goûter. Pour les personnes les plus isolées et ne pouvant pas se rendre au cabaret, nous leur apportons un colis de Noël.

- **2 cabarets**, un sur le quartier rive droite et un sur le quartier rive gauche

Activité proposée aux adhérents et aux non-adhérents



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, permanence numérique, scrabble, jeux de société
- Sorties extérieures : bateau, restaurant, flâneries... ce programme est disponible à la mi-juin et ouvert en priorité aux personnes vivant seules.

Activité proposée aux adhérents et aux non-adhérents

4 rendez-vous PARCOURS "VIEILLIR HEUREUX CHEZ SOI"

Pouvoir vieillir heureux chez soi, en toute sécurité, souhait largement partagé par les personnes de 60 ans et plus
Les mardis 10, 17, 24 et 31 mars 2026, à l'ORB

Anim'Vac

Pendant les vacances scolaires, l'ORB met en place des activités telles que des après-midi jeux de société, de la réflexologie et parfois des sorties en car. Les programmes Anim'vac sont diffusés dans *Le LIEN* ou le flash info de l'ORB.



Ateliers grands-parents/ enfants, expositions, lectures et nombreuses autres activités gratuites, durant les vacances scolaires.

Dans les 8 médiathèques de Brest



Les rendez-vous avec Mutami

- Sensibilisation aux maladies cardio
- Jeudi 4 septembre 2025 lors de la Journée Portes Ouvertes, salon Richelieu à la Mairie de Brest**
- Comment adopter une alimentation équilibrée sans alourdir son budget ?

Mardi 10 ou Jeudi 12 février 2026 à 14h à l'ORB

Voir toutes les informations en page 20

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 Nexecur Protection (contrat signé d'ordre et pour compte en agence bancaire, sur mandat confié par Nexecur Protection) SAS au capital de 12 547 360 €. Siège social : 15, rue de Belle-Île - 72190 COULAINES, SIREN 799 869 542 RCS LE MANS. Autorisation d'exercer CNAIS AUT 072-218-05-28-20190389180 « 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 R81/R82/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 : T2, place des États-Unis, 92127 Montrouge Cedex - Capital social : 8 750 065 920 € - 784 608 416 RCS Nanterre. Crédit photo : Getty Images. BETC

Aquarelia

Vivre vieux, vieillir heureux

**AMANN E PLIJ
DEOMP AMANN
HOLEN***
et les restos de qualité !

490€
TOUT
COMPRIS

NOUVELLE RÉSIDENCE
SERVICES SENIORS
BREST

02 21 09 40 04
aquarelia.fr

So Brest
Transport de caractère

Autocars de 7 à 41 places

So Brest **So Brest** **So Brest**
autobus autocar voyage

675 Rue Jacqueline Auriol - ZA de Saint Thudon - 29490 QUIPAYAS
02 97 68 10 96 - contact@sobrest.fr - www.sobrest.fr

PAPATTOUNES

ANIMALERIE ET DOUCHE CANINE

Brest Siam **NOUVEAU**

02.98.44.66.95 **38 RUE JEAN MACÉ**

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

La Chambre de commerce et d'industrie de Brest propose des stages de préparation à la retraite. Formation prise en charge par les employeurs.

Renseignements :
Tél. 02 98 30 45 78
www.formation.cci-brest.fr

Demander sa retraite

Pour la retraite de la Sécurité sociale :
Créez votre espace personnel sur lassuranceretraite.fr

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

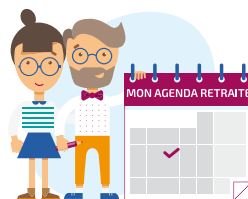
- consulter votre relevé de carrière tous régimes ;
- estimer votre âge de départ et le montant de votre retraite
- poser une question à un conseiller
- demander votre retraite, votre retraite de réversion, votre retraite progressive ou bien votre deuxième retraite après un cumul emploi retraite.

Inscrivez-vous à Mon Agenda Retraite !

- Saviez-vous que la retraite n'est pas automatiquement attribuée ? Vous devez en faire la demande 5 mois avant votre date de départ.
- La Carsat Bretagne vous propose un service en ligne pour vous accompagner gratuitement dans

vos démarches et ainsi préparer votre retraite en toute sérénité.

- En vous inscrivant à Mon Agenda Retraite (jusqu'à 7 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 : lassuranceretraite.fr



Pour vous guider dans vos démarches

consultez le site carsat-bretagne.fr, vous y trouverez des tutoriels pratiques et un lien d'inscription à nos conférences en ligne ainsi que des replays.

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

Pour la retraite complémentaire :

Agence Conseil Retraite :

6 mois avant la date à laquelle vous souhaitez partir, appelez un conseiller au **0 970 660 660** ou en ligne sur **www.agirc-arrco.fr**

Vous pouvez également préparer votre retraite AGIRC et ARRCO en contactant votre caisse de retraite complémentaire

www.maretraitecomplementaire.fr

Adresses utiles

ORGANISME	ADRESSE	VILLE	CONTACT
RÉGIME DE RETRAITE GÉNÉRAL			
CARSAT Bretagne Agence Retraite Brest-Centre	Accueil uniquement sur rendez-vous 8 Square Marc Sangnier	29200 Brest	3960 www.lassuranceretraite.fr
LA RETRAITE COMPLÉMENTAIRE			
Agence Conseil Retraite	16 rue de Lyon <i>Accueil uniquement sur rendez-vous</i>	29200 Brest	0 970 660 660 www.agirc-arrco.fr
LES AUTRES RÉGIMES DE RETRAITE			
Sécurité Sociale Indépendants	8 square Marc Sangnier	29200 Brest	3648 (services et prestations) www.secu-independants.fr
MSA Armorique	14 rue Yves Giloux Accueil <i>Exclusivement sur rendez-vous</i>	29200 Brest	02 98 85 79 79 www.msa-armorique.fr
Groupe Malakoff-Humanis			3983 Service retraite 3996 Service action sociale www.malakoffhumanis.com

**POMPES FUNEBRES
DES COMMUNES ASSOCIEES**
L'assurance que mes volontés sont respectées

A BREST **LA PREVOYANCE OBSEQUES**

www.pfca.bzh
02 98 34 18 00
Service Funéraire Public



Les **+ORB**

Part'âge Le Café de l'amitié

Un espace d'accueil et de détente ouvert à tous, les lundis et jeudis de 14h à 16h30 à l'ORB.

(voir modalités page 40)

AEC
Camping Cars

**RÉPARATION
TOUTES MARQUES
DÉPOT VENTE
ACHAT - VENTE**

Gérant
Jean-Yves CABIOCH
07 55 62 11 33 - 02 59 16 32 89

contact@aec-campingcars.fr 33 rue Hervé Guébriant
29800 LANDERNEAU

POUR BIEN VIEILLIR À BREST LE CLIC



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

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

Le Clic de Brest

S'adresse :

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

Propose aux personnes de plus de 60 ans

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

Propose aux personnes handicapées et aux personnes âgées

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

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

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

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



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



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 équilibre de l'ORB (page 24) en complément des ateliers préventions des chutes organisés par la Ville. Renseignements auprès du CLIC (contact p 46).



**CRÉDIT
D'IMPÔT
25%***



02 97 13 59 87

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

www.lemonteescalierbreton.bzh

**Entreprise familiale
et régionale basée
à Brest et Locminé**



*Aides réglementaires en vigueur.

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 573,77 € 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 1 139,94 € 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/aides-et-services/personnes-agees/lallocation-personnalisee-dautonomie/

Contacts

Conseil départemental du Finistère
Direction territoriale d'action sociale du
pays de Brest
Pôle APA et coordination gérontologique
4 rue Paul Sabatier- 29850 Gouesnou
apa-paysdebrest@finistere.fr

Les permanences de l'ORB

Le mardi de 10h à 12h

- Visteurs et Appelants Bénévoles (VAB)
- Intervention dans les écoles sur le temps périscolaire

Sur rendez-vous

- Aide juridique à l'ORB
le vendredi de 10h à 11h30
- Aide aux démarches administratives
du lundi au vendredi
- Assistance informatique
du lundi au vendredi



Les Amitiés d'Armor

UNE ASSOCIATION ENGAGÉE ET BIENVEILLANTE,
PROPOSANT UNE GRANDE DIVERSITÉ DE SERVICES
SUR LE TERRITOIRE FINISTÉRIEN,
DE LA PETITE ENFANCE AU GRAND ÂGE.



Ensemble
dans la différence

☎ 02 98 03 06 77

✉ amities@amities-armor.asso.fr

WWW.AMITIES-ARMOR.ASSO.FR

11 rue Lanrédec CS 33813 - 29238 BREST Cedex 2



Service autonomie à domicile

Services à la personne

Pour vous, chez vous, avec vous

Aide et accompagnement

Entretien du logement

Télé - assistance

Jardinage

02 98 21 06 73

3 rue Edouard Belin - 29200 BREST

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



Association à but non lucratif loi 1901—SIREN 330 160 086

ADRESSES UTILES

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

Stop aux vieux clichés !

Ici, on a le sourire.

Dans nos résidences pour nouveaux seniors à Brest, nos collaborateurs vous accompagnent dans la bonne humeur.

- Appartements du studio au T3
- Présence 7j/7
- Services à la carte (restauration...)
- Espaces collectifs et animations

jardins-arcadie.fr

Brest

36 bis rue Marcellin Duval
02 19 00 34 65

5 rue Algésiras
02 19 00 45 65

LES JARDINS
D'ARCADIE

Résidences pour nouveaux seniors.

ADRESSES UTILES

ORGANISME		ADRESSE	VILLE	CONTACT
INFORMATIONS JURIDIQUES & ADMINISTRATIVES				
Chambre des notaires		38 bis boulevard Duplex	29000 Quimper	02 98 53 18 55
Permanence du conciliateur en mairie Conciliation pour tenter de régler les litiges entre particuliers Service accueil de la mairie de Brest		-	-	02 98 00 80 10
Permanence du médiateur Médiation pour résoudre les problèmes entre une administration ou un service public et un usager.	Sous-préfecture de Brest	3 rue Parmentier CS 91823	29218 Brest Cedex	02 98 00 97 71
	Annexe PIMMS - Mairie de l'Europe	31 rue Saint-Jacques	29200 Brest	02 98 41 00 66
Association des Conjointes Survivants et Parents d'orphelins du Finistère		8 rue Massillon	29200 Brest	02 98 80 42 23 veuves.finistere@orange.fr www.veuvesveufsdufinistere.fr
Association ALMA 29 & 56 Maltraitance des personnes âgées et adultes handicapés Plateforme nationale : 3977		BP 31113	29225 Brest cedex 2	02 98 43 68 07 contact@alma29.fr www.alma29.fr
Service public des décès et cimetières de la ville		-	-	02 98 00 80 80 deces-cimetiere@mairie-brest.fr
Service de renseignement administratif		-	-	3939 www.service-public.fr
Portail national sur les services à la personne		-	-	www.servicesalapersonne.gouv.fr
Portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches		-	-	www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr
HABITAT				
SOLIHA, Solidaire pour l'habitat Conseils neutres et accompagnement sur l'adaptation du logement et la recherche de financements.		Antenne de Brest 305, rue Jurien de la Gravière	29200 Brest	02 56 69 00 16 www.soliha-bretagne.fr contact29@solih-bretagne.fr
ADIL, Agence Départementale d'information sur le logement 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
ASSOCIATIONS DE CONSOMMATEURS			
UFC - Que Choisir, Union Fédérale des Consommateurs de Brest Conseils sur la consommation	6 rue Pen-ar-Créac'h	29200 Brest	02 98 80 64 30 www.ufcquechoisir-brest.org contact@brest.ufcquechoisir.fr
CSF, Confédération Syndicale des Familles Défense des consommateurs	21 avenue de Provence	29200 Brest	02 98 80 46 77 www.la-csf.org
CLCV, Consommation Logement Cadre de Vie Conseils logement et cadre de vie	27 rue de Saint-Brieuc	29200 Brest	02 98 01 08 51
IMPÔT			
Hôtel des impôts	Plusieurs permanences	29200 Brest	02 98 00 30 31 www.impots.gouv.fr
Informations relatives au calcul des impôts (revenu, locaux, taxe d'habitation, taxe foncière)	8 rue Duquesne	29200 Brest	02 98 00 30 31 www.impots.gouv.fr
TRANSPORT			
Bibus (bus, tram, téléphérique)	33 avenue Clémenceau	29200 Brest	02 98 80 30 30 www.bibus.fr
Service Accemo , pour le transport des personnes à mobilité réduite (sur réservation)	7 rue Ferdinand Lesseps	29200 Brest	02 98 34 42 46 www.bibus.fr
Navette marchés	-	-	0 811 36 15 15 www.bibus.fr

Le service “Sortir Plus”

Organisation du transport accompagné (à pied, en voiture, en transports en commun) permettant de sortir de chez soi pour aller chez le coiffeur, chez le médecin, se promener, voir ses amis, aller faire ses courses...

Sortir Plus, le service permettant aux retraités Agirc-Arrco à partir 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

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

ADRESSES UTILES

ORGANISME	ADRESSE	VILLE	CONTACT
SANTÉ			
ADMD du Finistère (Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité)	Permanence au Centre Social de Pen-ar-Créac'h	Brest	07 85 05 60 92 infos@admd.net www.admd.net
Association des parkinsoniens du Finistère	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
Association DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge)	Permanence à l'ORB le 1 ^{er} mardi du mois de 14h à 16h	29200 Brest	02 98 80 30 03
France Alzheimer 29	247 rue Jean Jaurès	29200 Brest	02 98 44 90 27 contact29@francealzheimer.org www.francealzheimer.org/finistere
Service promotion de la santé de la ville de Brest Information et conseils en matière de prévention de la santé	16 rue Alexandre Ribot	29200 Brest	02 98 00 84 80 promotion-sante@mairie-brest.fr www.sante-brest.net

Centre de prévention ● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE 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.

Pour toute inscription, connectez-vous sur le site 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 ou par téléphone au 02 98 00 78 98 les lundis (semaines paires en laissant un message) de 8h45 à 12h45 et de 14h à 16h ; les mardis, jeudis et vendredis de 8h45 à 12h45 et de 14h à 17h.

Les +ORB

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

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



CLUBS, ASSOCIATIONS & SYNDICATS DE BREST

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	CONTACT
CENTRE-VILLE		
Club PL Guérin	1 rue Alexandre Ribot	02 98 80 08 42 contact@plguerin.fr
Club des Anciens de Saint-Martin-Guérin	41 rue Bugeaud	
EUROPE		
Club des Retraités de Ker Héol	Résidence 7 rue de Ker-Héol	02 98 02 29 67
LAMBÉZELLEC		
Club Iroise Animation*	Centre social de Kéréderne "Les Amarres" 4 rue André Messager	06 25 74 64 37
Club de Ty-An-Holl	Centre social de Kéréderne "Les Amars" - 4 rue Messager	02 98 03 60 13
LES 4 MOULINS/RECOUVRANCE		
Club du PL Recouvrance	2 rue Legendre	02 98 45 06 90 secretariat.plrecouvrance@gmail.com
Club du PL J. Le Gouill	15 rue J-F. Tartu	02 98 05 54 37
Club du Landais	Résidence Louis le Roux 20 rue de Maissin	02 98 45 55 22
Association Bouliste de Kérangoff*	40 rue Pierre Loti	02 98 05 14 40
SAINT-MARC		
Club des amitiés sociales Poul ar Bachet	Résidence 30 rue Louis Pidoux	02 98 37 36 70
Club Education nationale MGEN	Patronage du Pilier Rouge 2 rue Fleurus	

* Club affilié à l'ORB

ST-PIERRE		
Association de la Cavale Blanche	4 rue Hegel	02 98 49 12 89
Club du Valy Hir	MPT 1 rue des Frères Goncourt	02 98 45 10 95
Club de Kérourien	Centre Social 1 rue Père Ricard	02 29 02 16 66
Le sourire des Aînés de Saint-Pierre	Rue Marcel Pirou	06 84 59 91 86
Patronage Laïque de La Cavale Blanche	10 rue Hegel	02 98 45 86 43
ASSOCIATIONS		
AGIRabcd du Finistère <i>Action des bénévoles pour la coopération et le développement</i>	50 Espace de la Fraternité	06 48 38 34 38 agirabcd29@laposte.net www.agirabcd.org
ECTI - Seniors bénévoles <i>Contribution au développement économique et social en France et à l'international</i>	CCI 1 place du 19 ^e RI	02 98 00 38 02 / 06 26 90 78 26 accueil@ecti.org www.ecti.org
EGEE (Entente des Générations) <i>Conseils et appuis pour les entreprises, pour l'emploi, l'éducation</i>	CCI 1 place du 19 ^e RI	Plateforme téléphonique 02 98 46 65 18 / 06 71 74 47 99 egee.asso.fr egee29@cci-brest.fr / brest@egge.asso.fr
France Bénévolat	6 rue Pen ar Creac'h	02 98 45 48 97 www.francebenevolat.org francebenevolatbrest@orange.fr
Loisirs et Solidarité des retraités <i>Activités de loisirs</i>	Maison du Peuple 2 place Édouard Mazé	02 98 46 23 42
Pourquoi pas Vieilles ? <i>Groupe de réflexion féminin sur le vieillissement</i>	Maison de quartier de Kerinou Rue Somme Py	09 51 81 55 52 pourquoi pas vieilles@gmail.com
Le moulin à images Studio André Moulin Chemins de traverse <i>Magazine TV Séniors Tébéo Tébésud</i>	Rue Paul Dukas	02 98 47 62 58 www.tebeo.bzh/replay/349-chemins-de-traverse contact@moulin-images.fr
UTL (Université du Temps Libre de Brest) <i>Partage du savoir dans sa grande diversité et en toute convivialité</i>	6 rue Pen ar Creac'h	02 98 47 01 27 / 09 51 28 73 68 ?? utldebrest1@free.fr www.utlbrest.infini.fr
SYNDICATS REPRÉSENTÉS AU CA DE L'ORB		
Union départementale CGT Union syndicale des retraités	Maison du peuple 2 place Edouard Mazé	02 98 80 09 29 ud29@cgt.fr
Union territoriale retraités CFDT	9 rue de l'Observatoire CS 21825	02 98 33 64 10 / 02 98 33 29 29 (standard) finistere@retraites.cfdt.fr
UNSA Retraité à Brest	4 rue Colonel Fonferrier	02 98 46 56 23 ud-29@unsa.org

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
- Villa Beausoleil, 27 rue Mathieu Donnart

ACTIVITÉS PHYSIQUES	
Balade Randonnées Marche.....	22
ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS	
Anglais.....	28
Apéro Plaisir.....	28
Club Loisirs Informatique CLIO.....	35
Ecriture.....	29
Espagnol.....	29
Flâneries urbaines.....	30
Informatique, Numérique & Vidéo.....	34-35
Plaisir de chanter.....	30
Plaisir de lire.....	30
Remue-mémoire.....	32
Sortons ensemble.....	32
Scrabble.....	32
Vidéo Diaporama.....	35
ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ ET DE PRÉVENTION	
Aides aux démarches administratives.....	38
Aide juridique.....	38
Animations de Noël.....	42
Anim'Vac.....	42
Café discussion.....	42
Café de l'amitié.....	40
Des retraités interviennent dans les écoles.....	41
Programme estival.....	42
Reflexologie.....	42
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles.....	40

Bellevue

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

ACTIVITÉS PHYSIQUES	
Balade Randonnées Marche.....	22
Gym douce.....	24
Gym stretching.....	25
ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS	
Apéro Plaisir.....	29
Plaisir de peindre.....	30
ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ ET DE PRÉVENTION	
Des retraités interviennent dans les écoles.....	41
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles.....	40

Cavale Blanche

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

ACTIVITÉS PHYSIQUES	
Ping-Pong.....	23
Tennis.....	24



Europe

- Centre social de Pen-ar-Créac'h, 13 rue Professeur Chrétien
- Centre socioculturel Horizons, 5 rue Sisley
- Maison des associations, 6 rue Pen-ar-Créac'h
- Maison Pour Tous de Pen-ar-Créac'h, 1 rue du Professeur Chrétien
- Résidence Les Jardins d'Avalon, 17 rue de Ker Héol

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Balade Randonnées Marche.....	22
Gym bien-être.....	25
Gym douce.....	24
Gym pilates.....	25
Gym stretching.....	25
Renforcement musculaire.....	25
Postural-Ball.....	23

ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS

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

ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ ET DE PRÉVENTION

Des retraités interviennent dans les écoles.....	41
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles.....	40

Lambézellec

- Boulodrome Keredern, 4 rue Florent Schmitt
- Centre social et culturel Les Amarres, 4 rue Messenger Brest
- Gymnase de la Brasserie, 24 rue Marguerite Duras
- Parc Emile Augier/Parc de Keraland, Rue Emile Augier
- Résidence de l'Adoration, 180 rue Gaby Carval
- Résidence Espace & Vie, 21 rue du Restic

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Balade Randonnées Marche.....	22
Foot en marchant.....	23
Gym équilibre.....	24
Pétanque.....	23

ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS

Apéro Plaisir.....	28
Atelier cuisine de Nanette.....	28
Discut'Couture.....	29
Espagnol.....	29

ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ ET DE PRÉVENTION

Des retraités interviennent dans les écoles.....	41
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
- Square Capitain A Jegaden, rue Fréminville

ACTIVITÉS PHYSIQUES	
Aquagym.....	22
Aquapalmes.....	22
Balade Randonnées Marche.....	22
Gym douce.....	24
Gym équilibre.....	24
Gym stretching.....	25
Natation libre.....	22
Tennis.....	24

ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS	
Anglais.....	28
Apéro Plaisir.....	28
Flâneries urbaines.....	30

ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ ET DE PRÉVENTION	
Des retraités interviennent dans les écoles.....	41
Réseau des Visiteurs	
et Appelants Bénévoles.....	40

St-Marc

- Maison Pour Tous du Guelmeur, 34 rue Montcalm
- 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

ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS	
Apéro Plaisir.....	28
Flâneries urbaines.....	30
Plaisir de danser.....	30
Sciences et technologies : club des curieux.....	32

ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ ET DE PRÉVENTION	
Des retraités interviennent dans les écoles.....	41
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
Danses en ligne.....	22
Gym stretching.....	25
Renforcement musculaire.....	25
Sophrologie.....	24
Yoga.....	24

ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS	
Animations musicales.....	30
Apéro Plaisir.....	28
Danses bretonnes.....	29

ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ ET DE PRÉVENTION	
Des retraités interviennent dans les écoles.....	41
Réseau des Visiteurs	
et Appelants Bénévoles.....	40

Kergonan

ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ ET DE PRÉVENTION	
Roul'âge, atelier d'insertion sociale.....	39

Brest métropole

ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ ET DE PRÉVENTION	
Dépannage solidaire.....	38
Des retraités interviennent dans les écoles.....	41
Longe côte.....	23

DIRECTEUR DE RÉDACTION :
Jocelyne Crozetière, Co-présidente de l'ORB ; Maryse Bosser, Co-présidente de l'ORB ; Odile Noël, Secrétaire ; Marie-Christine Faudot, Marie-France Quéménéur, Membres du bureau

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

COUVERTURE : Atelier Armelle, armelle.gvl@gmail.com

PHOTOS : ORB, Damien Goret/Brest métropole, Freepik

CONCEPTION, RÉGIE PUBLICITAIRE : Agence Bergame, 02 98 46 05 17, administration@agence-bergame.bzh

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

IMPRIMERIE : IMPRIMERIE DU COMMERCE, Quimper, 02 98 95 07 29

OhACTIV
Brest

RÉSIDENCE SERVICES SENIORS



Restaurant

Espace bien-être

Animations

Venez visiter votre
Futur Appartement
chez Oh Activ

25 rue Emile Rousse, 29200 Brest

02 59 60 10 66 • brest@ohactiv.fr • www.ohactiv.fr

Bons Plans

AU DÉPART DE BREST !



VOYAGES

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 / Liste de mariage /
Bon cadeau / Départ à la retraite / Fête de famille ...

