

GUIDE
2026-2027

OSER RENCONTRER BOUGER



ORB

Office des retraités de Brest
Le partage de l'expérience

Illustration - Atelier Armelle

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

**VENEZ VISITER LES RÉSIDENCES
ET ESTIMER VOTRE LOYER**

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**



Brest a toujours su prendre soin des siens

À l'heure où notre ville se transforme, innove et regarde résolument vers demain, cette conviction est au cœur de nos priorités : que chacun puisse bien vivre sa retraite de façon active, épanouie et ancrée dans la vie de notre cité.

L'Office des Retraités de Brest incarne cette ambition avec une énergie et un engagement remarquables. Aux côtés de la Ville, l'ORB tisse des liens, ouvre des portes, et fait de la retraite non pas un retrait de la vie, mais une nouvelle façon d'y prendre part pleinement.

Ce guide en est la preuve concrète : un outil vivant, utile, qui recense toutes les ressources disponibles à Brest pour accompagner chaque étape de la retraite. Il reflète la richesse d'un territoire où acteurs publics, associations et partenaires privés unissent leurs forces au service des Brestoises et des Brestoises.

Je vous invite à le lire, à rejoindre l'ORB et ses adhérents, et à contribuer à faire de Brest une ville où chaque génération trouve sa place et peut s'épanouir.

Stéphane Roudaut



Stéphane ROUDAUT
Maire de Brest

Archipel
AIDE & SOINS À DOMICILE

SOINS À DOMICILE
AIDE ET ACCOMPAGNEMENT À LA PERSONNE ET AUX FAMILLES
Une équipe de professionnels répond à votre demande

3 rue Jules Ferry - 29200 BREST
02 98 33 18 33
www.archipel-aide-et-soins-a-domicile.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



Les Jardins d'Avalon
Bien chez soi ♦ Bien ensemble

Résidence Services Seniors au 17, rue de Ker Héol à Brest

- Parc arboré de 13 000 m²
- Proximité de la galerie commerciale du Phare de l'Europe et du tram
- Hébergement temporaire
- Personnel 7j/7 14h/24

02 98 41 43 88
contact@jardinsdavalon.bzh
www.residence-lesjardinsdavalon.fr




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
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 le lundi de 13h30 à 16h30 ;
du mardi au jeudi de 9h à 12h
et de 13h30 à 16h30.

SOMMAIRE

Présentation de l'ORB	8
Notre mission associative	8
Vie locale / Politique publique	9
Un bouquet de nouveautés	9
Les rendez-vous à ne pas manquer	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
PÔLE ACTIVITÉS PHYSIQUES	21
PÔLE ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS	27
PÔLE ACTIVITÉS SOLIDARITÉ/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



Vauthelin
PAYSAGES
SERVICES

**NOUS ENTRETENONS.
VOUS PROFITEZ.**

**50%
CRÉDIT
D'IMPÔTS**
IMMÉDIAT

02 98 40 52 89

Plougastel-Daoulas St Renan St Frégant Crozon

ÉDITO SAISON 2026/2027

Créateur de lien social ouvert à toute personne sans limite d'âge, l'Office des Retraités de Brest agit dans le paysage brestois depuis près d'un demi-siècle et s'attache à favoriser la diversité culturelle et générationnelle en accord avec les valeurs et les actions définies par son projet associatif.

Forte d'une relation de confiance et de soutien avec la Ville de BREST et de nombreux partenaires, l'Association est avant tout un espace de rencontre, de dialogue, de partage et d'échange, au service des habitants.

Les défis sociétaux que sont l'isolement, la précarité, les inégalités et sans oublier le changement climatique, nous concernent tous.

Toujours dans l'innovation, l'Association a engagé, dès 2025, une démarche d'agrément ESUS (Entreprise Solidaire d'Utilité Sociale) ; elle a conclu récemment, via son atelier d'insertion « ROUL'ÂGE », un partenariat avec l'éco-organisme « ECOLOGIC » chargé de gérer les filières opérationnelles de collecte et recyclage de produits en fin de vie.

La saison 2026-2027 sera un nouveau tournant vers une approche orientée en direction du développement durable, de l'environnement et de différents thèmes, comme l'Education à l'esprit critique et à l'Intelligence Artificielle (I.A).

En proposant un large choix d'activités et en participant aux actions de bénévolat, notre programmation 2026-2027 s'adapte comme chaque année aux personnes et favorise l'inclusion.

L'association offre un cadre stable aux personnes fragilisées, elle favorise l'engagement citoyen et ainsi reconnaît pleinement les retraités comme des acteurs essentiels des politiques du vieillissement, de la solidarité et de la cohésion sociale sur le territoire brestois.



Square des Francs-tireurs et partisans français (FTPF), inauguré en mai 2026

La co-présidence

Audition Bricher

Un son d'avance

Votre PATRIMOINE AUDITION mérite

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

02 98 45 95 67

une PRISE EN CHARGE de QUALITE



33 rue de la porte, 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

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 pôles d'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 5 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.

Votre avis nous intéresse !
FAITES NOUS PART DE VOS QUESTIONS ET POINTS DE VUE SUR LA PLACE DES RETRAITÉS DANS LA CITÉ



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.

Retrouvez notre actualité !

- Le bulletin mensuel "Le Lien"
 - Les flashes infos
 - Sur Radio Bonheur
 - Les réseaux sociaux
- f & @ officedesretraitesdebrest**

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
- Office des Sports
- Service Nautisme de la Ville de Brest
- Papi Fab
- Adess du Pays de Brest

départementales

- Conseil Départemental : schéma "Bien vieillir"
- CDCA (voir 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 :



Bouquet des nouveautés

Pôle Aquatique

Aquagym "Détente" dans les Résidences Services Seniors Domitys et Villa Beausoleil
(page 22)

Atelier Photo

Prendre des photos avec un smartphone ou un appareil photo en s'amusant avec un regard neuf sur ce qui nous entoure
(page 28)

Action Environn'âge

3 ateliers thématiques sur le climat et l'environnement
(page 41)

Cabaret Moustache

Venez vivre une journée inoubliable le jeudi 3 décembre 2026, Nouvoitou (35)
Inscription à l'ORB
(page 42)

LES RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER !

Portes ouvertes

Jeudi 3 septembre, 9h30-15h30,
Salon Richelieu, Mairie de Brest

Marche Bleue

Participez à une flânerie urbaine accompagnés de vos petis-enfants (environ 2h, à partir de 6 ans), le mercredi 7 octobre à 14h
À l'issue de ce rendez-vous, poursuivez avec 2 Ateliers Mobilité Intergénérationnelle les mercredi 21 et 28 octobre, 12h, gare de Brest
En partenariat avec la SNCF et le Pimms Vivre la Ville - Brest

Thé dansant

Dimanche 22 novembre, 15h,
Salle de la Légion Saint-Pierre
animé par le groupe Chandavant de l'ORB
(page 30)

UNE ÉQUIPE À VOTRE ÉCOUTE

L'ORB est à vos côtés depuis 48 ans !

Les salariées permanentes accompagnées par une équipe d'animateurs d'activités

(cf. pages 21,27 et 37)

- **Isabelle KERNEIS,**
Directrice
- **Laurence BERNICOT,**
Animatrice responsable du pôle activités culturelles et loisirs, accueil
- **Martine FAGON,**
Chargée de mission accompagnement socioprofessionnel & Coordinatrice de l'atelier d'insertion Roulâge
- **Zélie LE MOAL,**
Animatrice, Coordinatrice du réseau des visiteurs et appelants bénévoles
- **Annie JULIEN,**
Animatrice responsable du pôle activités physiques et de la communication

L'équipe est soutenue par
3 volontaires en Service Civique



LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le bureau



Maryse Bosser
co-présidente du pôle activités solidarité/prévention



Jocelyne Crozetière
co-présidente du pôle activités culturelles et de loisirs/prévention



Bernard Prêtre
co-président du pôle activités physiques



Odile Noël
secrétaire



Daniel Aridon
trésorier



Marie-Christine Faudot
bénévole accueil au siège



Marie-France Quéménéur
bénévole intervenant dans les écoles



Jean-Michel Sinquin
bénévole activité informatique

Représentant les pôles d'activités de l'ORB



Bruno Gonzalès
bénévole Atelier Roulâge



Christine Lescop
bénévole intervenant dans les écoles



René Penduff
bénévole groupe "Chandavant"



Thierry Puech
bénévole Atelier Roulâge



Liliane Velly
bénévole accueil et café de l'amitié

Représentant les personnes physiques retraitées



Cathy Basset
membre



André Bultez
membre



Marie-Noëlle Keraval
membre



Marie-Claude Kerbrat
membre



Alain Le Roux
membre



Hélène Partarrieu
membre



Catherine Pellen-Potin
membre

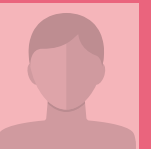
Représentant les sections syndicales



Geneviève Béguin
CFDT



Alain Dugoujat
UNSA



Patricia Rozec
CGT

Membres associés



Aude Castrec
Les Amitiés d'Armor



Aline Eudo
Mutualité Française



André Galliou
Association AGIRabcd



Françoise Houard
France Bénévolat



Amar Maimoun
Association ALV'Heol

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

- 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 pôles d'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 48 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.

TARIF

- **Tarif classique :**
35€ (assurance comprise),
30€ pour le conjoint.
- **Tarif réduit :**
25€ (assurance comprise).
- **Tarif bénévole :**
10€/25€ (assurance comprise)*.

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 13 775 € par an
- Les couples dont le Revenu Fiscal de Référence est inférieur ou égal à 21 386 € par an

Justificatif à présenter : avis d'imposition ou de non imposition reçu en 2026 sur les revenus de 2025 (année N-1).

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

* Les demandes de dérogation pour un tarif bénévole réduit seront étudiées au cas par cas

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 2026.
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 ou questionnaire de santé 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.

DEVENEZ AMBASSADEUR DE L'ORB !

OFFRE DE PARRAINAGE

ADHÉSION RÉDUITE À 25 € POUR L'ADHÉRENT "PARRAIN" ET POUR LE NOUVEL ADHÉRENT.

Offre valable jusqu'au 31 décembre 2026, voir modalités à l'ORB

Audilab
Vivez comme vous l'entendez.

DES AIDES AUDITIVES™ POUR 0 €

BREST
Pôle Santé Iroise, 33 rue Émile Rousse
02 98 34 03 66

GOUESNOU
Office Santé, 505 rue Prosper Garnot
02 29 61 33 61

Tous nos centres du 29 sur www.audilab.fr

PALMARÈS FRANCE Capital MEILLEURE ENSEIGNE
QUALITÉ DE SERVICE
2026
avec statista

1. Dispositif médical CE, sur prescription médicale. 2. Applicable sur les aides auditives de classe 1 référencées, sous réserve d'une complémentaire santé responsable. Voir les conditions en magasin. Palmarès réalisé par le magazine Capital, en partenariat avec l'institut d'études Statista, auprès de plus de 15 000 consommateurs. CAP Audition RCS Brest 483 178 307 SAS 8 000 €.

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.

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 Roul'âge : encadrement de personnes en situation de fragilité dans des activités de réparation, de démantèlement et de tri ou à l'accès au numérique.
- Aide à l'accueil de l'ORB.

* Les demandes de dérogation pour un tarif bénévole réduit seront étudiées au cas par cas

Chers bénévoles
Retrouvons-nous
en toute convivialité
pour un petit-déjeuner
ou un goûter
le mardi 25 août
à l'ORB
Sur inscription

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 14 septembre

ACTIVITÉS	JOUR	TARIF ⁽¹⁾	INFOS PRATIQUES	PAGE
ANIMATIONS MUSICALES Musiciens confirmés	répétition mercredi après-midi	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 PHOTO 	1 ^{er} lundi du mois calendrier à l'ORB	20 € / 23 € / 15 €	  	28

ACTIVITÉS AQUATIQUES

AQUAGYM / AQUAGYM "DÉTENTE" Gym dans l'eau	du lundi au vendredi	154 € / 177 € / 115 € ⁽³⁾	  	22
LONGE-CÔTE	lundi	90 € / 104 € / 68 € + licence	 	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 €

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	  	23
BRETON	lundi, tous les 15 jours	40 € / 45 € / 30 €	  	28
DANSES BRETONNES	vendredi	74 € / 85 € / 55 €	  	28
DANSES EN LIGNE De débutants à confirmés	lundi et mardi	63 € / 72 € / 47 € Tarif à l'heure	  	23
DIAMOND PAINTING 	vendredi calendrier à l'ORB	20 € / 23 € / 15 €	  	29
DISCUT'COUTURE	mardi	45 € / 52 € / 34 €	  	29
ESPAGNOL De débutants à confirmés	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	  	29
FOOT EN MARCHANT	mardi	30 € / 35 € / 23 €	  	23
JEUX DE SOCIÉTÉ ET ÉCHECS 	mardi calendrier à l'ORB	20 € / 23 € / 15 €	  	29

PARRAINAGE ADHÉRENT

Adhésion à tarif préférentiel (voir en page 12)

GYMNASTIQUES				
GYM BIEN-ÊTRE	mercredi	148 € / 170 € / 111 € ⁽³⁾	  	24
GYM DOUCE	lundi, mardi, jeudi et 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	mardi et jeudi	148 € / 170 € / 111 € ⁽³⁾	  	25
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	mercredi et vendredi	148 € / 170 € / 111 € ⁽³⁾	  	25
POSTURAL-BALL	se renseigner à l'ORB	se renseigner à l'ORB	  	24

Légende

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

ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR L'ORB

ACTIVITÉS	JOUR	TARIF ⁽¹⁾	INFOS PRATIQUES	PAGE
INFORMATIQUE, NUMÉRIQUE & VIDÉO				
Se lancer en informatique Atelier numérique avec Orange Solidarité	mercredi	gratuit pour les adhérents	  	35
Approfondir ses connaissances	calendrier disponible à l'ORB	30 € / 35 € / 23 €	  	35
Participer à des ateliers thématiques	calendrier disponible à l'ORB	1 séance : 10 € 2 séances : 20 € 3 séances : 25 € 4 séances : 30 € Tarifs classiques	  	35
Formations spécifiques	calendrier disponible à l'ORB		  	35
Café numérique 	mardi calendrier à l'ORB	2 €	  	35
Trouver une assistance informatique	sur rendez-vous	gratuit ou 5 € ⁽⁴⁾	  	35
Club Loisirs Informatique CLIO	jeudi	49 € / 57 € / 37 €	  	34
Vidéo Diaporama	du lundi au vendredi	79 € / 91 € / 59 €	  	34
PADEL 	se renseigner à l'ORB	se renseigner à l'ORB		23
PÉTANQUE	vendredi	30 € / 35 € / 23 €		23
PING-PONG	vendredi	30 € / 35 € / 23 €	 	23
PLAISIR DE CHANTER KARAOKÉ	vendredi	se renseigner à l'ORB		30
PLAISIR DE DANSER	jeudi	57 € / 66 € / 43 €	  	30
PLAISIR D'ÉCRIRE	vendredi	34 € / 40 € / 26 €	  	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
REMUE MÉMOIRE	lundi calendrier à l'ORB	34 € / 40 € / 26 €	  	32
SCIENCES ET TECHNOLOGIES : CLUB DES CURIEUX	3 ^{ème} mardi du mois	29 € / 33 € / 22 €	 	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
SCRABBLE	mercredi	45 € / 52 € / 34 €	  	32
SORTONS ENSEMBLE	programme à l'ORB	20 € / 23 € / 15 €	  	32
TENNIS	mardi et jeudi	30 € / 35 € / 23 €	  	23

PÔLE ACTIVITÉS SOLIDARITÉ/PRÉVENTION				
Activité Intergénérationnelle Interventions dans les écoles	permanence le mardi	adhésion bénévole	 	40
Aide aux Démarches Administratives	sur rendez-vous	gratuit pour les adhérents	  	38
Aide Juridique (sur rendez-vous)	vendredi	gratuit pour les adhérents	  	38
Action Environn'Age 	jeudi (programme à l'ORB)	gratuit	  	41
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 €		38
Programme Estival	programme à l'ORB	se renseigner à l'ORB	 	42
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles	permanence le mardi	adhésion bénévole	 	41
Roul'Âge Atelier - Insertion	du lundi après-midi 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 €

DES **RÉSIDENCES SENIORS** CONÇUES
POUR VIVRE DANS DES ESPACES DE VIE
CONFORTABLES, ET ÉQUIPÉS



En **résidence seniors Espace et Vie**,
vous bénéficiez d'un **logement privatif**
spécialement pensé pour répondre
à **vos attentes et vos besoins**



Résidences Seniors Brest (29)
Recouvrance et Lambézellec
09 73 76 26 98
espaceetvie.fr

LES RENDEZ-VOUS À THÈMES

Sur
inscription

Une formule souple à votre guise : temps de rencontres et d'informations 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
Jeu 3 septembre 2026 lors des Portes ouvertes, au Salon Richelieu de l'Hôtel de ville

Fake news et santé

Comment décrypter les informations du quotidien
Organisé et animé par la mutuelle Mutami

Jeu 18 février 2027 à 14h

Le cerveau au quotidien

Attention, mémoire et automatismes
Organisé et animé par la mutuelle Mutami

Jeu 18 mars 2027 à 14h

Rendez-vous Aînés avisés pour ne pas être abusés

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

Les bons gestes à l'extérieur et lors des déplacements

Mardi 17 novembre 2026 à 14h

Les bons gestes à domicile, se prévenir de la malveillance dans la vie quotidienne

Retraits d'argent, déplacements, etc...

Mardi 13 avril 2027 à 14h

Rendez-vous Juridiques

Animés par Marianik Salaün, Conseillère juridique

Successions

Qui hérite de qui ?

Vendredi 6 novembre 2026 à 9h30

Se protéger pour l'avenir

Le mandat de protection future
Vendredi 5 février 2027 à 9h30

Aménager sa succession

Donation partage, donation entre époux et testament
Vendredi 9 avril 2027 à 9h30

Rendez-vous Pratique

Animés par UFC Que Choisir

Le Panier malin

La lecture des étiquettes bonnes affaires ou arnaques
Jeu 3 décembre 2026 à 14h

Je sécurise mes données personnelles

Comment pouvons-nous les protéger ?

Jeu 13 mai 2027 à 14h

Rendez-vous Prévenir

Animé par Dominique Séguillon
Responsable Pôle Prévoyance Obsèques, PFCA

Contrat obsèques

Prenons un temps pour en parler et mieux comprendre

Mardi 13 octobre 2026 à 14h

Mardi 9 mars 2027 à 14h

Rendez-vous Mobilité, Prévention Routière

Animés par l'association Agir Abcd

Séance ludique « Agiroute »

J'actualise mes connaissances

Jeu 10 décembre 2026 à 14h

Mardi 12 janvier 2027 à 14h

Cycle de 3 rendez-vous Liens sociaux familiaux

Comment s'adapter aux changements socio-économiques ?

Animé par Odile Bohic, Psychologue à la retraite

- Petit cours d'histoire sur les changements dans la société
Jeu 24 septembre 2026 à 14h

- Avez-vous souffert ou souffrez-vous actuellement de ces changements ?
Jeu 8 octobre 2026 à 14h

- Comment s'y adapter ? est-ce possible ?
(les avantages, nos responsabilités, faut-il revoir sa philosophie...)

Jeu 5 novembre 2026 à 14h

Rendez-vous à venir Informatique

Animé par la section informatique de l'ORB et la Fondation Orange Solidarité

La cybersécurité et l'IA
Premier semestre 2027



PÔLE ACTIVITÉS PHYSIQUES

Les référents de l'ORB



Bernard Prêtre

Co-président du pôle activités physiques



Isabelle Kerneis

Directrice



Annie Julien

Animatrice responsable du pôle activités physiques et de la communication

Les intervenantes professionnelles



Elisabeth Jestin

Animatrice Gymnastique



Christelle Le Vincent

Éducatrice Sport-Santé Pilates & Gym Bien-être



Nathalie Menanteau

Animatrice Gymnastique, Stretching et Danse

Accompagnées par une équipe de bénévoles

DEVENIR BÉNÉVOLE
Vous avez des savoir-faire, une passion, du temps disponible...
Rejoignez-nous !



Soutenu par le Conseil Départemental

RETROUVEZ NOTRE ACTUALITÉ !

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

PÔLE ACTIVITÉS PHYSIQUES

ACTIVITÉS AQUATIQUES

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 :**
14h00-14h45 Recouvrance
15h00-15h45 Recouvrance
15h45-16h30 Recouvrance
- **Mardi :**
12h10-12h55 Recouvrance
- **Mercredi :**
11h25-12h10 F. Buisson
12h20-13h05 F. Buisson
- **Vendredi :**
12h40-13h25 F. Buisson

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

-20% de réduction à partir de 2 activités Aquagym et/ou Gym*

Balade nautique en Goëlette

La rade de Brest telle que vous ne l'avez jamais vue ! Profitez d'une balade découverte en mer à bord de la Vieille Dame

Proposée par Brest Bretagne Nautisme
Groupe de 10 personnes. 19€/personne
Informations lors de nos Portes ouvertes ou à l'ORB



Aquagym "Détente"

Les résidences seniors ouvrent leurs portes. Aquagym, à votre rythme, en petit groupe, assuré par un professionnel. Bonnet de bain obligatoire.



Horaires & lieux :

- **Résidence Domitys La Calypso :**
Lundi, mardi et vendredi
12h00-12h45 & 13h15-14h05
- **Les Houblons**
Lundi, mardi et vendredi
12h00-12h45 & 13h15-14h05
- **Villa Beausoleil**
Lundi, mardi, jeudi et vendredi
Se renseigner à l'ORB

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 : 18h00-19h00**
Plage du Moulin Blanc (Parking en face du Spadium)



PÔLE ACTIVITÉS PHYSIQUES

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

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

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. Cours assurés par une professionnelle qualifiée.

Horaires & lieux :
• **Lundi :**
15h30-16h30 Débutant
CS Kérangoff- **Mardi :**
14h00-15h00 Débutant
15h00-16h00 Intermédiaire
16h00-17h00 Confirmé
MPT du Valy-Hir

Foot en marchant Walking Foot

Objectifs :
Sport santé, mixte et intergénérationnel, pour tous. Permet une pratique loisir en toute sécurité et lutte contre la sédentarité.

Modalités :
Chaussures de sport ou de football adaptées.
Horaires & lieux :
• **Mardi : 10h00-12h00**
Gymnase de la Brasserie

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 (suivant météo)

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 : 9h30-11h30**
Centre sportif de la Cavale Blanche

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

Découvrez le padel !

NOUVEAU

Envie d'essayer un sport ludique et convivial ?

Venez découvrir le padel lors d'une séance d'initiation ouverte aux débutants.

Complexe sportif
Ti Break - Guilers
Si vous êtes intéressés se renseigner à l'ORB



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

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.

PÔLE ACTIVITÉS PHYSIQUES

GYMNASTIQUES

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

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

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 :
En attente d'une salle adaptée

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 (fournis) : 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 : 10h50-11h00**
MPT du Valy-Hir
• **Vendredi : 15h30-16h30**
Gymnase de la Brasserie

-20% de réduction à partir de 2 activités Gym et/ou Aquagym*

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 :
• **Mardi : 10h45-11h45**
MPT du Valy-Hir
• **Jeudi : 14h00-15h00**
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



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.

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

ASSURANCE SANTÉ



VOTRE SANTÉ EST PRÉCIEUSE PRENEZ-EN SOIN

Une offre qui vous simplifie la vie, grâce à
l'augmentation des garanties possible à tout
moment sur simple appel.



Document à caractère publicitaire.
Photos : Getty Images, Shutterstock, R99 L'AGENCE
Le contrat d'Assurance Complémentaire Santé est assuré par PACIFICA, filiale d'assurances dommages de Crédit Agricole Assurances. (Entreprise régie par le code des assurances, S.A. au capital entièrement libéré de 455.455.425 € - Siège social : 8/10, Boulevard de Vaugrand 75014 Paris Cedex 15 - 352 358 845 RCS Paris. Les événements garantis et les conditions figurent au contrat. Ce contrat est distribué par votre Caisse Régionale de Crédit Agricole, immatriculée auprès de l'ORIAS en qualité de courtier d'assurance. Les membres de courtier en assurance de votre Caisse sont à votre disposition sur www.moncourtier.credit-agricole.fr ou dans votre agence Crédit Agricole. Sous réserve de la disponibilité de cette offre dans votre Caisse Régionale.
Caisse Régionale de Crédit Agricole Mutual du Finistère, société coopérative à capital variable, agréée en tant qu'établissement de crédit. Siège social situé 7 route du Loch - 29505 Quimper cedex 9. 798 134 607 RCS QUIMPER. Société de courtage d'assurance immatriculée auprès de l'ORIAS sous le n° 07 032 877 (www.orias.fr). Titulaire de la carte professionnelle Transaction, Gestion Immobilière et Syndic n° CPI 2905 2021 000 000 009 délivrée par la CCI de Bretagne Ouest, bénéficiant de la Garantie Financière et Assurance de Responsabilité Civile Professionnelle dévolues par la CAMICA, 55 rue de la Boétie 75008 PARIS www.credit-agricole.fr/finistere.

BGT - ÉLECTRICITÉ - DÉPANNAGE • INSTALLATION • RÉNOVATION

Dépannage électrique • Mise aux normes
Installation / rénovation • Tableaux électriques
Éclairage intérieur / extérieur



BREST MÉTROPOLÉ
07 75 67 53 77



PÔLE ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS

Les référentes de l'ORB



Jocelyne Crozetière
Co-présidente du pôle
activités culturelles
et de loisirs/prévention



Isabelle Kerneis
Directrice



Laurence Bernicot
Animatrice responsable
du pôle activités culturelles
et loisirs, accueil

Les intervenantes professionnelles



Liza Broomfield
Animatrice Anglais



Fabienne Trussardi
Animatrice Espagnol

**Accompagnées par
une équipe de bénévoles**

DEVENIR BÉNÉVOLE

**Vous avez des
savoir-faire, une passion,
du temps disponible...**

Rejoignez-nous !

RETROUVEZ NOTRE ACTUALITÉ !

BULLETIN MENSUEL "LE LIEN" • FLASHS INFOS • SUR RADIO BONHEUR
LES RÉSEAUX SOCIAUX [f](#) / [@](#) & TOUTES LES INFOS SUR WWW.ORB29.FR

PÔLE 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 :
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 :**
14h00-15h15 Pré-intermédiaire
Maison des associations
15h15-16h30 Intermédiaire
Maison des associations

Ateliers de conversation
1 formule en toute convivialité basée sur l'échange, la discussion

- **Lundi :**
9h15-10h30 Intermédiaire
Îlot Proudhon
10h45-12h00 Intermédiaire
Îlot Proudhon
- **Mardi :**
14h15-15h45 Intermédiaire
Maison des associations
14h30-16h00 Intermédiaire
MPT Pen-ar-Créac'h
- **Jeudi :**
9h30-11h00 Faux-débutant
Maison des associations
- **Vendredi :**
14h30-15h45 Intermédiaire
Maison des associations
15h45-17h00 Débutant / Faux-débutant
Maison des associations

NOUVEAU

Atelier Photo

NOUVEAU

Objectifs :
Prendre des photos avec un smartphone ou un appareil photo en s'amusant et en portant un regard neuf sur ce qui nous entoure.

Modalités :
Il fait beau : échanges sur un thème puis balade pendant 1h, 1h30 dans Brest.
Il pleut : analyse de composition, cadrage, lumière de photos célèbres.

Horaires et lieux :

- **Le 1^{er} lundi du mois :**
14h30-16h30
ORB



© Hélène Treguer

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

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

Breton

Objectifs :
Améliorer sa compréhension écrite et orale, enrichir son vocabulaire en breton, sans aucune prétention, dans une ambiance conviviale et détendue.

Modalités :
Rédiger un texte en breton sur son quotidien ou sur l'actualité et lire ses écrits. Partager un chant, une recette...

Horaires & lieux :
Rendez-vous tous les 15 jours

- **Lundi : 14h30-16h30**
Résidence de Ker-Heol
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



PÔLE ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS

Venez comme vous êtes !

Diamond Painting

NOUVEAU

Objectifs :
Avec l'aide des conseils et astuces de l'animatrice, découvrir ou redécouvrir ce loisir créatif qui consiste à coller des petits strass brillants sur une toile adhésive. Plonger dans une bulle de sérénité et oublier ses soucis.

Modalités :
Apporter son kit de Diamond painting. Accessible à tous.

Horaires & lieux :

- **Vendredi : 14h00-16h00**
Îlot Proudhon
Calendrier disponible à l'ORB



Discut'couture

Objectifs :
Se retrouver sans programme prédéfini, 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 : 14h00-17h00**
Résidence Espace & Vie - Lambézellec

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.

Espagnol

Objectifs :
Dans une ambiance conviviale et détendue, participer, dès le premier jour, quel que soit son niveau, afin de développer ses compétences linguistiques, notamment l'expression orale. Ainsi, tout en créant des liens, perfectionner son niveau de langue à partir de sujets variés tels que la vie quotidienne, l'actualité, les voyages, le monde hispanique, etc.

Modalités :
Selon le niveau, utilisation d'un manuel ou étude d'articles de presse servant de base à la communication orale. A la demande et en fonction des besoins, approfondissement de la grammaire et exercices d'application.

Horaires & lieux :

- **Mercredi :**
14h00-15h15 Confirmé
ORB
- **Jeudi :**
11h15-12h30 Intermédiaire
Maison des associations
14h30-15h45 Faux-débutant
Maison des Associations



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

Jeux de société et Echecs

NOUVEAU

Objectifs :
Jouer sans enjeu au rythme de chacun pour stimuler sa mémoire et solliciter concentration et logique. Vivre un moment de distraction agréable et stimulant et faire de nouvelles rencontres.

Modalités :
Aucun niveau n'est requis. Divers jeux traditionnels à disposition.

Horaires & lieux :

- **Mardi : 14h30-16h30**
Villa Beausoleil.
Calendrier disponible à l'ORB.

PÔLE ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS

Plaisir de chanter Karaoke

Nouvelle formule :
Chanter pour le plaisir, sans performance. Accessible à tous pour des moments de partage et d'échanges multiples.

À la recherche de bénévoles pour encadrer cette activité !

Horaires & lieux :
• **Vendredi : 14h30-16h30**
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 : 14h00-16h00**
MPT du Valy-Hir

Plaisir d'écrire

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

Dimanche 22 novembre
Thé Dansant
Salle de la Légion
Saint-Pierre, à 15h
animé par Chandavant
(ouverture des portes dès 14h30)
Entrée : 12 €
Parking à proximité
Inscription et paiement à l'ORB



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 recherchez 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 Atelier d'échanges, de savoirs : 14h00-16h00**
CS Les Amarres
• **Vendredi : 14h00-16h00**
MPT du Guelmeur
avec l'aide des conseils de l'animatrice



COMME À LA MAISON, EN PLUS SÉCURISÉ.

bmh
RÉSIDENCES & SERVICES

RÉSIDENCE SENIORS SERVICES
EUROPE, BREST

Comme à la maison... en plus simple
Tarifs pour tous, services compris

02 29 00 45 00
location@bm-h.fr
www.bm-h.fr

Notre partenaire services
Les Villages d'Or

COATAUDON DISPONIBLE
KERARGROAS DISPONIBLE
EUROPE DISPONIBLE
14-SEPTEMBRE 2024

© Cédric Gaudin - BREST



élorn
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



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



PAPATTOUNES
ANIMALERIE ET DOUCHE CANINE

Brest Siam
NOUVEAU
02.98.44.66.95
38 RUE JEAN MACÉ

PÔLE 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

Sciences et technologies : Club des curieux

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

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

Horaires & lieux :

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



Scrabble

Objectifs :
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...

Modalités :
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
Calendrier et programme disponibles à l'ORB et sur orb29.fr



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.



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

18 place de Strasbourg - Tél. 02 98 48 03 13*
80 rue de Siam - Tél. 02 98 46 34 59*
13 place des F.F.I - Tél. 02 98 47 58 54*



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 : Aurélien Chauvoud - *Coût d'un appel local ou gratuit selon votre abonnement. Juin 2026

PÔLE ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS

INFORMATIQUE, NUMÉRIQUE & VIDÉO

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

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



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

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

PÔLE ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS

Approfondir ses connaissances

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

Participer à des ateliers thématiques (uniquement sous Windows)

- NOUVEAU**
- Nettoyer son PC
 - Comment mieux maîtriser son Mac ?
 - 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
 - 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

NOUVEAU

Café numérique

Se retrouver un mardi sur deux (semaine paire), de 14h à 16h30, pour échanger sur les sujets et thèmes choisis par les participants, partager les difficultés rencontrées avec l'aide d'un animateur, puis prolonger ce moment de convivialité autour d'une pause-café.
Calendrier complet à l'ORB. Sur inscription.

SE LANCER 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.

- Thématiques abordées**
1. Matériel : ordinateur, clavier, souris
 2. Environnement numérique : Windows, explorateur de fichiers, internet, mail

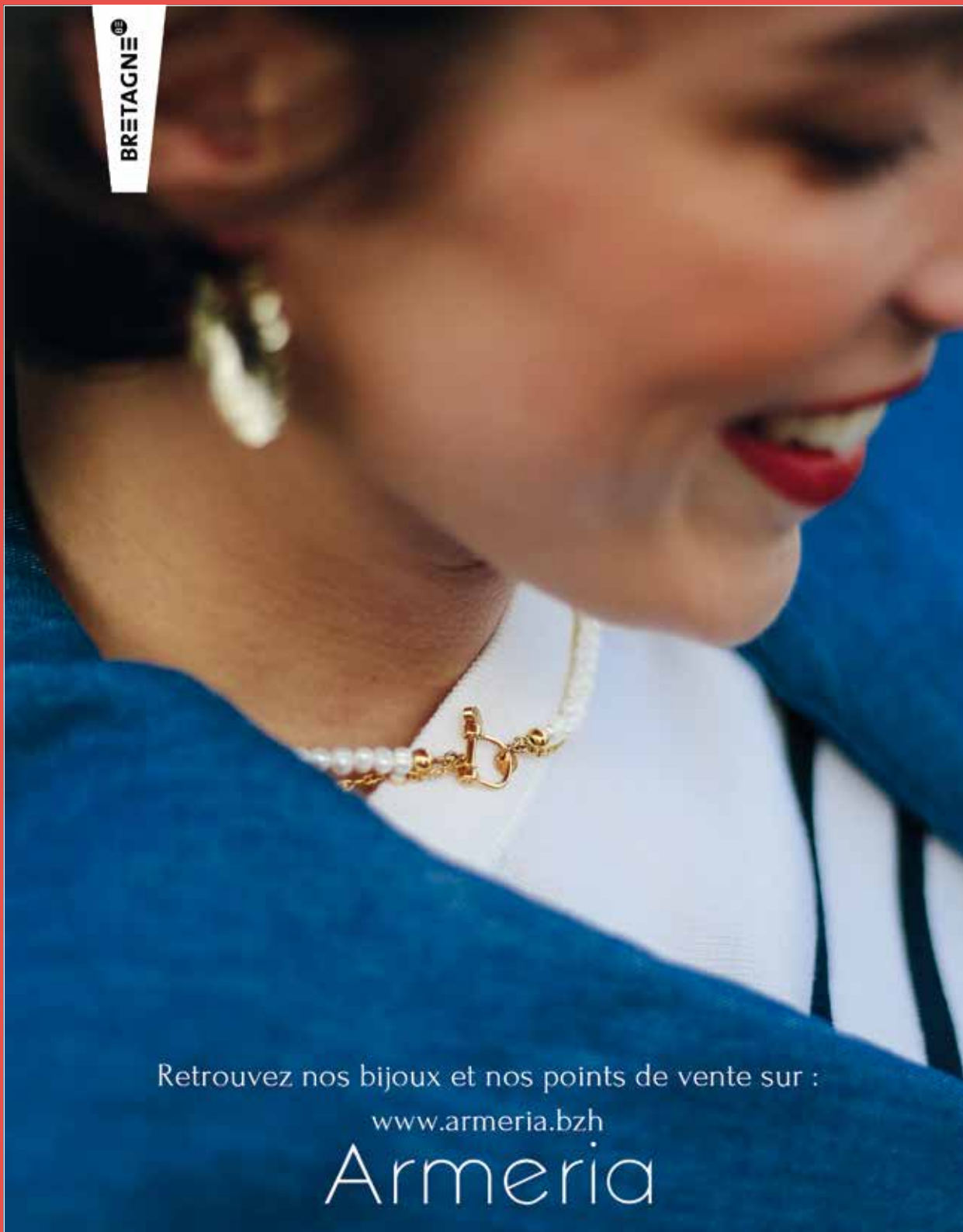
Prérequis
Une connaissance minimum du clavier est recommandée.

RENDEZ-VOUS
Mercredi 10h-12h
Parcours sur 6 semaines, à raison d'une demi-journée par semaine en présentiel



Retrouvez toutes les précisions sur www.orb29.fr

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



Retrouvez nos bijoux et nos points de vente sur :

www.armeria.bzh

Armeria



PÔLE ACTIVITÉS SOLIDARITÉ/ PRÉVENTION

Les référentes de l'ORB



Maryse Bosser
Co-présidente du
pôle activités solidarité/
prévention



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



Jocelyne Crozetière
Co-présidente du pôle
activités culturelles
et de loisirs/prévention



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



Isabelle Kerneis
Directrice



Marianik Salaün - Le Duff
conseillère juridique

Accompagnées par
une équipe de bénévoles

**DEVENIR
BÉNÉVOLE**

**Vous avez des
savoir-faire, une passion,
du temps disponible...**

Rejoignez-nous !

RETROUVEZ NOTRE ACTUALITÉ !

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

PÔLE ACTIVITÉS SOLIDARITÉ/PRÉVENTION



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



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

Les ORB Conférences Juridiques à l'ORB

- Successions : qui hérite de qui ?
Vendredi 6 novembre 2026 à 9h30
- Se protéger pour l'avenir : le mandat de protection future
Vendredi 5 février 2027 à 9h30
- Aménager sa succession : donation partage, donation entre époux et testament
Vendredi 9 avril 2027 à 9h30



Les rendez-vous avec Mutami

- Sensibilisation aux maladies cardio
Jeudi 3 septembre 2026 lors de la Journée Portes Ouvertes, salon Richelieu à la Mairie de Brest
- Fake news et santé : comment décrypter les informations du quotidien
Jeudi 18 février 2026 à 14h à l'ORB
- Le cerveau au quotidien : attention, mémoire et automatismes
Jeudi 18 mars 2027 à 14h à l'ORB

Voir toutes les informations et tous 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 :

- **lundi 13h30/16h30**
- **du mardi au jeudi 9h/12h & 13h30/16h30.**

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 !

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



PÔLE ACTIVITÉS SOLIDARITÉ/PRÉVENTION

 **Une activité intergénérationnelle vous intéresse !**
« L'enfant n'est pas un vase qu'on remplit mais une source qu'on laisse jaillir »

Des bénévoles interviennent sur le temps scolaire pour de la lecture, des jeux éducatifs, du soutien scolaire et/ou sur le temps périscolaire pour de l'aide aux devoirs après les cours. 15 écoles primaires et maternelles et 1 centre social situé à Brest Métropole, sont concernés. Deux séances d'essai, sans engagement, sont possibles, **en lien avec un ou une bénévole déjà en place.** Le bénévole ne remplace ni les enseignants, ni les parents et assure son activité sous la responsabilité de l'instituteur ou de l'animateur. Il s'engage sur la période scolaire à pratiquer son activité de manière régulière. Des séances de formation et des temps d'échanges sont mis en place durant l'année

scolaire. Le réseau des médiathèques brestoises est un partenaire essentiel grâce à l'emprunt, **gratuit**, des livres, aux conseils précieux pour l'animation des ateliers de lecture et la découverte de nouveaux jeux de société. **Cette activité enrichissante vous intéresse, venez rencontrer notre équipe dynamique le mardi de 10 h à 12h à l'ORB.** Conditions pour y participer : **Souscrire une adhésion bénévole, adhérer à la charte**

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

REJOIGNEZ LE RÉSEAU
Voisin'age

Réseau Voisin'Age

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

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



Devenez bénévole et rompez l'isolement des personnes âgées
Vous avez quelques heures à consacrer chaque semaine et l'envie de créer du lien ?
Rejoignez notre équipe auprès des personnes âgées isolées.

Deux missions possibles :
• **Visites de convivialité à domicile ou en établissement**

Accompagnez une personne âgée isolée en lui rendant visite régulièrement. Ces moments d'échange, d'écoute et de partage permettent de créer une relation de confiance et d'apporter une présence bienveillante à ceux qui en ont besoin.

• **Téléphon'âge**
Appels téléphoniques de convivialité : offrez un peu de votre temps pour appeler régulièrement plusieurs personnes âgées isolées. Quelques minutes de conversation peuvent illuminer une journée, rompre la solitude et maintenir un lien social précieux.



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 MONALISA (Mobilisation Nationale de Lutte contre l'isolement Social des Aînés).

NOUVEAU

ATELIERS GRATUITS • SUR INSCRIPTION

Action Environn'âge Une action innovante sur le territoire brestois avec l'ORB

Environn'âge est un programme d'ateliers participatifs. Il propose de parler du lien entre changement climatique, environnement et vieillissement, à partir du quotidien des personnes âgées. 3 ateliers pour mettre des mots sur ce qui change, comprendre ce que cela implique concrètement pour les personnes âgées, et d'identifier ensemble des leviers d'adaptation réalistes, à l'échelle du quotidien.

1^{er} atelier :
Climat/Météo :
Comprendre ce qui change
Animé par la Direction Ecologie Urbaine de la métropole
Jeudi 24 septembre 2026
9h-12h

2^{ème} atelier :
Habitat/Environnement :
Comment s'adapter dans son lieu de vie ?
Animé par Emergence
Jeudi 1^{er} octobre 2026
9h-12h

3^{ème} atelier :
Alimentation/santé :
Manger et s'hydrater quand le climat change
Animé par Défi Santé Nutrition (DSN)
Jeudi 8 octobre 2026
9h-12h



PÔLE ACTIVITÉS SOLIDARITÉ/PRÉVENTION

Café-Discussion

Pour échanger

Le 3^{ème} vendredi de chaque mois de 14h à 16h, en petit groupe, les personnes se retrouvent autour d'un café pour échanger et partager des thèmes choisis ensemble. 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. **Venez nous rejoindre le 3^{ème} vendredi de chaque mois, de 14h à 16h à l'ORB.**

Animation de Noël

Pour se retrouver

Soutenue par la ville de Brest, organisée en partenariat avec le réseau Voisin'âge et les équipements de quartier. Cette action vise à 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. Les cabarets de Noël se déroulent 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 quartier rive droite et un quartier rive gauche
Activité proposée aux adhérents et aux non-adhérents

Programme estival

Pour s'évader

Ouvert en priorité aux personnes vivant seules, 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 fin mai.

Activité proposée aux adhérents et aux non-adhérents

Cabaret Moustache

Venez passer une journée dans le plus Grand Cabaret de Bretagne, dans la région rennaise : spectacle et repas de fêtes au programme
Jeudi 3 décembre 2026
140€ par personne transport inclus
Inscriptions et renseignements à l'ORB

NOUVEAU

NOUVEAU À L'ORB
VEZ VIVRE UNE JOURNÉE INOUBLIABLE !



Anim'Vac

Pendant les vacances scolaires, l'ORB met en place des activités telles que des après-midi bowling, karaoké, sorties et activités culturelles...

Les programmes Anim'vac sont diffusés dans Le LIEN ou le flash info.

Activité proposée aux adhérents et aux non-adhérents



Ateliers grands-parents/enfants, expositions, lectures et nombreuses autres activités gratuites, durant les vacances scolaires.
Dans les 8 médiathèques de Brest



VEZ VIVRE L'EXPÉRIENCE COREFF

Venez vivre une expérience inoubliable au cœur de la tradition brassicole bretonne !

Découvrez notre grande maquette de la brasserie, fidèle reproduction qui vous permettra de comprendre chaque étape de la fabrication de notre bière artisanale. Des petites vidéos vous accompagnent tout au long du parcours pour vous dévoiler les secrets, l'histoire de Coreff, racontés par ceux qui la font vivre au quotidien.



VISITES GUIDÉES AVEC DÉGUSTATION

Visites toute l'année sur RDV

Visites fixes le jeudi et vendredi à 11h en juillet - août

Tarifs : 6€ < 20pers - 5€ > 20 pers - Gratuit < 12ans

BOUTIK

Lundi au vendredi : 9h00 - 12h30 et 13h30 - 17h30

Samedi : 10h - 17h



2 place de la gare, 29270 Carhaix



02 98 93 00 70

BRASSERIE ARTISANALE BRETONNE DEPUIS 1985 - BRESEREZH ARTIZANEL VREIZHAT ABAOE 1985

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMER AVEC MODÉRATION

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.

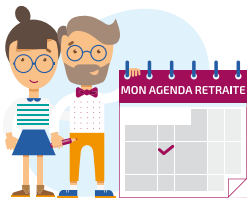
S'informer

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

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



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

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	8 Square Marc Sangnier Exclusivement sur rendez-vous	29200 Brest	3960 www.lassuranceretraite.fr
LA RETRAITE COMPLÉMENTAIRE			
Agence Conseil Retraite	16 rue de Lyon Exclusivement sur rendez-vous	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 Exclusivement sur rendez-vous	29200 Brest	02 98 85 79 79 www.msa-armorique.fr
Groupe Malakoff-Humanis			3983 Service retraite 3996 Service action sociale www.malakoffhumanis.com

SERVICE
FUNÉRAIRE
PUBLIC
— PFCA —

**PRÉVOIR SES
OBSÈQUES**

Contrat de Prévoyance

Pour que vos volontés soient
honorées et préserver ceux
que vous aimez.

www.pfca.bzh 02 98 34 18 00

7j/7 - 24h/24

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)

So Brest
Transport de caractère

Autocars de 7 à 91 places

So Brest
autocar

So Brest
voyage

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

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 :
Brest Métropole Habitat
68 rue de Glasgow
02 29 00 45 00

Les ORB

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

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

COMME À LA MAISON, EN PLUS SÉCURISÉ.

bnh
RÉSIDENCES & SERVICES

RÉSIDENCE SENIORS SERVICES
EUROPE, BREST

Comme à la maison... en plus simple
Tarifs pour tous, services compris

02 29 00 45 00
location@bm-h.fr
www.bm-h.fr

Notre partenaire services
Les Villages d'Or

COATAUDON
DISPONIBLE

KERARGROAS
DISPONIBLE

EUROPE
DISPONIBLE
MI-SEPTEMBRE 2026

© Créative graphique - BNMCM

POUR BIEN S'INFORMER

Vous avez 60 ans et plus, vivez à votre domicile, dans votre famille, dans un établissement ou dans une famille d'accueil agréée. Au quotidien, vous avez besoin d'une aide pour effectuer les actes essentiels de la vie.

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...).

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.

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 583,52 € maximum par an et sur justificatifs de dépenses. 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 1 159,32 € maximum par an.

Où retirer votre dossier de demande

- Centres Départementaux d'Action Sociale (CDAS)
- Centre local d'information et de coordination (Clic)
- Mairies
- 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 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 12 40

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



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	29218 Brest Cedex	02 98 00 97 71
	Annexe PIMMS - Mairie de l'Europe	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 Maltraitements des personnes âgées et adultes en situation de handicap	BP 31113	29211 Brest cedex 1	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	Maison des associations 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 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 13 rue du Professeur Chrétien	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



Le Centre de prévention Agirc-Arrco de Brest propose un bilan global de santé aux allocataires de plus de 50 ans et leurs conjoints et sans condition d'âge pour les « proches aidants ». Ces bilans sont gratuits et financés par les fonds mutualisés de l'action sociale Agirc-Arrco.

L'évaluation médico-psycho-sociale, réalisée par un(e) médecin(e) gériatre et un(e) psychologue, dure 2 heures. Il permet d'appréhender la santé de manière globale (nutrition, sommeil, mémoire, humeur...), d'identifier les risques (fragilités médicales et/ou vulnérabilités psychosociales), d'informer sur les habitudes de vie à adopter pour rester autonome et en santé le plus longtemps possible et de motiver à être acteur de sa santé.

Ces bilans se déroulent sur Brest les lundis et mardis

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.



Pour toute inscription, connectez-vous sur le site www.centredeprevention.fr rubrique « faire un bilan » ou contacter le centre par mail à accueil.brest@centredeprevention.fr ou par téléphone au 02 98 00 78 98 (permanence téléphonique les lundis, mardis et jeudis ainsi que les vendredis semaines paires de 8h30 à 12h15 et de 13h30 à 16h45)

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 Kéréderm "Les Amarres" - 4 rue André Messenger	06 25 74 64 37
Club de Ty-An-Holl	Centre social de Kéréderm "Les Amarres" - 4 rue André Messenger	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		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	
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

* Club affilié à l'ORB

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	Maison des associations 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
Old'Up <i>Vieux debout au Pays de Brest</i>	8 rue Claude Goasdoué	06 73 04 34 71
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 pourquoipasvieilles@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 <i>(Université du Temps Libre de Brest) Partage du savoir dans sa grande diversité et en toute convivialité</i>	Maison des associations 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



LE MONTE ESCALIER BRETON

02 97 13 59 87

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

CRÉDIT D'IMPÔT 25%*

Entreprise familiale et régionale basée à Brest et Locminé

www.lemonteescalierbreton.bzh



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 Donnat
- Résidence La Calypso, 21 rue de l'Harteloire

PÔLE ACTIVITÉS PHYSIQUES	
Aquagym / Aquagym "Détente"	22
Balade Randonnées Marche	22
PÔLE ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS	
Anglais	28
Apéro Plaisir	28
Atelier Photo	28
Café numérique	35
Club Loisirs Informatique CLIO	34
Diamond Painting	29
Espagnol	29
Flâneries urbaines	29
Informatique, Numérique & Vidéo	34-35
Jeux de société et Échecs	29
Plaisir de chanter / Karaoké	30
Plaisir d'écrire	30
Plaisir de lire	30
Remue-mémoire	32
Scrabble	32
Sortons ensemble	32
Vidéo Diaporama	34
PÔLE ACTIVITÉS SOLIDARITÉ/PRÉVENTION	
Activité Intergénérationnelle	40
Action Environn'âge	41
Aides aux démarches administratives	38
Aide juridique	38
Animations de Noël	42
Anim'Vac	42
Café discussion	42
Café de l'amitié	40
Dépannage solidaire	38
Programme estival	42
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles	41

Bellevue

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

PÔLE ACTIVITÉS PHYSIQUES	
Balade Randonnées Marche	23
Gym douce	24
Gym stretching	25
PÔLE ACTIVITÉS SOLIDARITÉ/PRÉVENTION	
Activité Intergénérationnelle	40
Dépannage solidaire	38
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles	41
.....	
Cavale Blanche	
• Centre Sportif de la Cavale Blanche, Avenue de la Libération	
PÔLE ACTIVITÉS PHYSIQUES	
Balade Randonnées Marche	23
Ping-Pong	23
Tennis	23
PÔLE ACTIVITÉS SOLIDARITÉ/PRÉVENTION	
Dépannage solidaire	38
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles	41



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 Ker Heol, 7 rue de Ker Héol

PÔLE ACTIVITÉS PHYSIQUES	
Balade Randonnées Marche	23
Gym bien-être	24
Gym douce	24
Gym pilates	25
Renforcement musculaire	25
PÔLE ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS	
Anglais	28
Breton	28
Espagnol	29
Remue-mémoire	32
PÔLE ACTIVITÉS SOLIDARITÉ/PRÉVENTION	
Activité Intergénérationnelle	40
Dépannage solidaire	38
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles	41

Lambézellec

- Boulodrome Keredern, 4 rue Florent Schmitt
- Centre social et culturel Les Amarres, 4 rue Messenger
- Gymnase de la Brasserie, 24 rue Marguerite Duras
- Parc Emile Augier/Parc de Keraland, Rue Emile Augier
- Résidence Espace & Vie, 21 rue du Restic
- Piscine F. Buisson, 29 rue de Coëtlogon
- Résidence Les Houblons, 22 rue de Bohars

PÔLE ACTIVITÉS PHYSIQUES	
Aquagym / Aquagym "Détente"	22
Balade Randonnées Marche	23
Foot en marchant	23
Gym équilibre	24
Pétanque	23
PÔLE ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS	
Discut'Couture	29
Plaisir de peindre	30
PÔLE ACTIVITÉS SOLIDARITÉ/PRÉVENTION	
Activité Intergénérationnelle	40
Dépannage solidaire	38
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles	41



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

PÔLE ACTIVITÉS PHYSIQUES	
Aquagym.....	22
Balade Randonnées Marche.....	23
Danse en ligne.....	23
Gym douce.....	24
Tennis.....	23
PÔLE ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS	
Flâneries urbaines.....	39
PÔLE ACTIVITÉS SOLIDARITÉ/PRÉVENTION	
Activité Intergénérationnelle.....	40
Dépannage solidaire.....	38
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles.....	41

St-Marc

- Maison Pour Tous du Guelmeur, 34 rue Montcalm

PÔLE ACTIVITÉS PHYSIQUES	
Balade Randonnées Marche.....	23
PÔLE ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS	
Plaisir de peindre.....	30
Sciences et technologies : club des curieux.....	32
PÔLE ACTIVITÉS SOLIDARITÉ/PRÉVENTION	
Activité Intergénérationnelle.....	40
Dépannage solidaire.....	38
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles.....	41



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, Magnific (sauf mentions particulières)

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 : CLOITRE IMPRIMERIES, SAINT-THONAN - Imprimé sur papier PEFC avec encres végétales

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

PÔLE ACTIVITÉS PHYSIQUES	
Balade Randonnées Marche.....	23
Danse en ligne.....	23
Gym équilibre.....	24
Gym stretching.....	25
Renforcement musculaire.....	25
PÔLE ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS	
Animations musicales.....	30
Danses bretonnes.....	28
Plaisir de danser.....	30
PÔLE ACTIVITÉS SOLIDARITÉ/PRÉVENTION	
Activité Intergénérationnelle.....	40
Dépannage solidaire.....	38
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles.....	41

Kergonan

PÔLE ACTIVITÉS SOLIDARITÉ/PRÉVENTION	
Roul'âge, atelier d'insertion sociale.....	39

Brest métropole

PÔLE ACTIVITÉS PHYSIQUES	
Balade Randonnées Marche.....	23
Longe côte.....	22
Padel.....	23



Les seniors ont changé, leurs résidences aussi.

Venez visiter !

Le mieux, pour vous faire une idée, c'est de venir visiter nos résidences services seniors à Brest.

- Location d'appartements du studio au T3
- Présence 7j/7
- Espaces collectifs et animations
- Services à la carte : restauration, aide à domicile...



jardins-arcadie.fr

Brest - Lambézellec
36 bis rue Marcellin Duval
02 19 00 34 65

Brest - Centre Ville
5 rue Algésiras
02 19 00 45 65

Vous souhaitez recevoir des informations sur nos résidences services seniors à Brest ?
N'hésitez pas à nous retourner ce coupon à l'adresse : Les Jardins d'Arcadie - 5 rue Algésiras - 29200 Brest

NOM, PRÉNOM : _____ TÉLÉPHONE : _____

ADRESSE : _____

GuideRetraités26/27 - RCS PARIS 428130702 - J-P. Linossier et F. Luciano - Les données personnelles vous concernant font l'objet d'un traitement informatique par Les Jardins d'Arcadie et sont utilisées pour l'envoi d'une documentation gratuite. Elles seront conservées pour une durée maximale de 12 mois. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition, de limitation, de retrait et de portabilité en vous adressant par email à rgpd@jardins-arcadie.fr. Vous avez également le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Retrouvez l'ensemble de notre politique de protection des données sur notre site www.jardins-arcadie.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 ...

