RETRAITÉ À BREST

LE GUIDE 2019-2020

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

À VOS COTÉS DEPUIS 40 ANS

SPORT | CULTURE/LOISIRS | SOLIDARITÉ | PRÉVENTION

12/14 RUE FAUTRAS I 29200 BREST I 02 98 80 30 03 I WWW.ORB29.FR

Espace & Vie BREST

Vivre libre et profiter de l'ambiance animée du quartier Recouvrance

VOUS ÊTES ICI, CHEZ VOUS !

Votre appartement est votre lieu de vie privatif et vous êtes libre d'y vivre selon votre rythme et vos envies.

La résidence services seniors de Brest propose des appartements (du T1bis au T3) spacieux et fonctionnels où vous pouvez vivre selon votre rythme et vos envies. Grâce à une équipe attentionnée et bienveillante, elle met à la portée de tous des services adaptés :

- Aide à la personne
- Personnel 24h/24
- Restauration maison
- Animations quotidiennes
- Espace forme & détente
- Coordination paramédicale

Résidence Espace & Vie
268 rue Anatole France à BREST
02 98 14 78 00
www.espaceetvie.fr ou @espaceetvie

ESPACE & VIE
La liberté préservée, la sérénité retrouvée

1909-GD. Espace & Vie. RCS Le Mans 488 885 771. Crédits photos : © Fotolia

La Ville de Brest et l'Office des Retraités de Brest sont liés par une même attention aux Brestoises et Brestois retraités. Cette attention se traduit notamment par un soutien financier conséquent de la ville aux activités et au fonctionnement de l'ORB dont elle est le premier financeur dans le cadre d'un partenariat réel s'appuyant sur une convention d'objectif.

Dans quelques mois, cette attention de la ville va encore se renforcer par la mise à disposition de l'association de locaux publics, en cœur de ville, très facilement accessibles en transports en commun. Ces locaux, que la ville vient d'acheter, vont faire l'objet d'un programme de travaux. Après les 435 000 € de travaux réalisés ces derniers mois par la ville pour reloger l'Atelier Roulage de l'ORB, c'est un nouvel engagement fort de notre collectivité en faveur de l'Office des Retraités de Brest, ses adhérentes et adhérents et toutes celles et ceux, retraités, qui vivent à Brest et bénéficient de ses propositions.

Ce guide de l'ORB est une invitation de plus à participer aux multiples formes de la vie de la cité. Faites en bon usage. Qu'il vous soit utile, sera, pour celles et ceux qui cette année l'ont réalisé pour vous, la plus belle des récompenses et un bel encouragement à poursuivre l'action associative au sein de l'ORB.

Accès à la culture, aux loisirs, aux sports, à l'engagement… renforcement des liens de voisinage, lutte contre l'isolement social, transports, qualité de l'espace public, accès aux personnels de santé… autant d'enjeux sur lesquels nous devons toutes et tous agir pour que vieillir à Brest soit bien vieillir !

C'est le sens du travail que la ville a engagé avec le label Ville amies des ainés. Vous aussi, comme l'ORB par ses activités et ce guide et comme de multiples acteurs de la ville, contribuez au quotidien aux réponses multiples à cet enjeu du bien vieillir à Brest.

François CUILLANDRE
Maire de Brest

Dans Audition Conseil, **il y a conseil**

AUDITION CONSEIL

Une relation clients 5 étoiles

★★★★★

AUDITION CONSEIL
N°1 du palmarès "Prothèses auditives"
pour la deuxième année consécutive !

PALMARÈS Capital MEILLEURE ENSEIGNE Qualité de service 2018

PALMARÈS FRANCE Capital MEILLEURES ENSEIGNES QUALITÉ DE SERVICE 2019 avec statista

LABORATOIRE D'AUDITION GAËL JETTAIN

PARKING FACILE
35, rue Louis Pasteur
Brest
Tél. 02 98 46 19 49

7, place du 8 mai 1945
Le Relecq-Kerhuon
Tél. 02 98 28 49 70

NOUVEAU LABORATOIRE

Gaël Jettain
D.U. d'Audiologie
Audioprothésiste Diplômé d'Etat

Mutuelles de Bretagne
Service Polyvalent d'Aide et de Soins à Domicile
2, rue George Sand à Brest
02 98 43 36 36
contact.spasad@mutuelles-de-bretagne.fr
Ouvert à tous !
Sans frais d'adhésion
nouveau à Guilers
Logements BienveillanS
Habitat adapté aux seniors favorisant bien-être, sérénité et autonomie
02 98 36 46 00
s.houdoux@mutuelles-de-bretagne.fr
Accès soumis à plafond de ressources
Pour seulement 600€ par mois
LE LOGIS BRETON

HD 720P
Wi Fi
ANTENNES
DOMOTIQUE • CONFORT
@ndom
DES SPECIALISTES A DOMICILE
Antennes TV
Interphone
Alarme
Controles d'accès
Vidéosurveillance
Automatismes
IP GSM 3G
Nouvelle Agility
ALARME
à partir de
760 € TTC
TNT HD
bes-electronic.com
02 98 05 06 46
brest.electronicservice@orange.fr
221 Rue Anatole France
29200 BREST

SAISON 2019/2020

Retrouvez-nous lors de la 23è rentrée des bénévoles Centre nautique du Moulin-Blanc Mardi 3 septembre à partir de 8h30

Portes Ouvertes Salon Richelieu Mairie de Brest Mardi 10 septembre 9h30 - 16h30 : informations, inscriptions à toutes les activités

Le 40è anniversaire de l'ORB a été l'occasion de constater le dynamisme et l'énergie de l'Office ainsi que le lien entre eux, affectif, qui lie les retraités de Brest, leur besoin de convivialité et de solidarité.

L'ORB bouge :

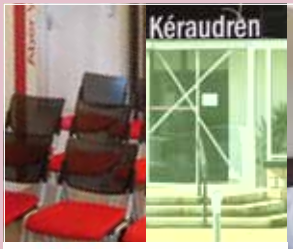
Cette année sera marquée par le déménagement de l'atelier d'insertion Roul'âge, 3 Rue Charles Le Gros (ZI de Kergaradec) et la préparation du transfert des locaux de la rue Fautras vers la rue des onze Martyrs.

Notre projet associatif 2018-2021 :

1. L'ORB développera encore la formation des bénévoles et des administrateurs, l'esprit d'équipe, la convivialité et la solidarité.
2. La mise en place d'un tarif réduit destiné aux plus modestes sera reconduite cette année.
3. Le bénévolat : fort de son expérience, l'ORB est de plus en plus sollicité, en particulier dans le domaine de la solidarité (intervention dans les écoles, auprès des personnes âgées isolées et des personnes en situation de handicap).
   C'est pourquoi, l'ORB est en recherche de bénévoles pour pouvoir répondre à ces besoins.
   Par ailleurs l'ORB continuera à développer sa coopération avec les jeunes engagés dans les formations sociales, médicales et médico-sociales.
4. Le Conseil d'administration : en lien avec ses partenaires, il étudiera toute proposition de missions, d'actions et d'interactions.
5. Les personnes en situation de handicap : l'ORB poursuit sa démarche d'ouverture auprès des futurs retraités en situation de handicap ; il s'engage à leur faciliter l'accès aux activités proposées, en les accompagnant individuellement dans leur choix.
6. L'animation-prévention : l'ORB organisera des expositions, des animations, des actions de prévention dans les différents quartiers de la ville de Brest. Le programme détaillé des activités sera dévoilé lors de la journée Portes Ouvertes du 10 septembre.

La Coprésidence de l'ORB,
le Bureau et la direction

THERAFORM
L'AMINCISSEMENT NATUREL
THERAFORM COMPLICE DE VOTRE SILHOUETTE
Premier rendez-vous gratuit !
Nous vous offrons votre bilan
Centre agréé Theraform
1 rue Jean Monnet - Relecq Kerhuon
Contactez nous au 02 98 38 70 62



CENTRE DE KERAUDREN

CENTRE DE
KERAUDREN

Salles de réunions • Goûters • Repas self et améliorés • Chambres éco et confort

Dans parc, au calme, proche voie express, aéroport, bus, tram, grand parking gratuit

110, Rue Ernestine de Trémaudan • 29200 BREST
www.centrekeraudren.com
02 98 34 66 34 • accueil@centrekeraudren.com

Les Jardins d'Avalon

Bien chez soi ♦ Bien ensemble

RESIDENCE SERVICES SENIORS

Un accueil chaleureux
Des activités et des sorties
Salle de Gym
Bibliothèque
Salon de détente

Restaurant
Salon de télévision
Chambres d'invités
Parc de 13 000 m²
Proximité des commerces

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

Résidence Les Jardins d'Avalon
17, rue Ker Héol - 29200 Brest

02 98 41 43 88
sur rendez-vous

www.residence-lesjardinsdavalon.fr

NOS LUNETTES CHEZ VOUS

«Nos lunettes chez vous» se déplace gratuitement et vous propose les mêmes services qu'en magasin, dans une ambiance décontractée propice à l'échange.

Retrouvez le temps et le plaisir d'être conseillé et accompagné sans être dérangé !

Solène LE GOFF
. Opticienne à domicile .
06 79 51 73 72
solene@noslunetteschezvous.fr
www.noslunetteschezvous.fr

Pour qui ?

- VOUS AVEZ UN PLANNING CHARGÉ
- VOUS ÊTES JEUNE PARENT
- VOUS AVEZ UNE FAMILLE NOMBREUSE
- VOUS AVEZ DES DIFFICULTÉS POUR VOUS DÉPLACER
- VOUS ÊTES EN EHPAD OU HOSPITALISÉ

Secteur PLOUGASTEL - DAOULAS

Lundi - samedi 9h / 18h | Possibilité 20h / 22h*

*Et le dimanche avec majoration.

SOMMAIRE

L'ORB en quelques mots **8**
Vie locale / Politique publique **10**
Comment devenir bénévole **11**
Une équipe à votre écoute **12**
Comment adhérer à l'ORB **14**
Les rendez-vous de l'année **15**
Les nouveautés **16**
Activités proposées par l'ORB **17**
Activités physiques **25**
Activités culturelles et de loisirs **31**
Activités de solidarité & Activités de prévention **39**
Infos pratiques **47**
Bien préparer sa retraite **48**
Bien vieillir à Brest **52**
Pour bien s'informer **54**
Clubs, associations & syndicats **63**
Les activités de l'ORB dans les quartiers **68**
Lieux des activités dans la ville **70**

DIRECTEUR DE RÉDACTION :
Marie-Claire CHALUMEAU, Co-présidente de l'ORB ; Jocelyne CROZETIÈRE, Co-présidente de l'ORB ; Odile NOËL, Secrétaire ; Daniel ARIDON, Trésorier ; Daniel JUIF, Administrateur ORB
COMITÉ DE RÉDACTION :
Isabelle Kernéis, Annie Julien, Laurence Bernicot, Zélie Le Moal
PHOTOS : Claude Carnot, Michel Coquil, Jean-Yves Guillaume, Gilles Marzin, Jacques Derrien/ORB, Fotolia, Adobe Stock
CONCEPTION, RÉGIE PUBLICITAIRE :
Agence Bergame, 02 98 46 05 17, agence.bergame@orange.fr
MAQUETTE, MISE EN PAGE : Hudelot Christophe, h-roderick@wanadoo.fr
IMPRIMERIE : Cloître Imprimeurs, Saint-Thonan

AUDITION MUTUALISTE

- Bilan auditif GRATUIT (test non médical)
- Essai GRATUIT d'aides auditives*
- Remise de 150 € pour l'achat de 2 aides auditives**

* Sur prescription médicale ** À partir de la gamme Excellence, sur prescription médicale

BREST
(Rachel BRICHER - Audioprothésiste D.E.)
21 rue Colbert
02 98 33 65 45

LANDERNEAU
(Sandrine SIMON - Audioprothésiste D.E.)
2-4 rue de la Marne
02 98 21 44 66

Rachel BRICHER
Audioprothésiste
Diplômée d'État

LES BUTS & FINALITÉS DE L'ASSOCIATION

La spécificité de la structure est une prise en considération globale de la personne par un accueil adapté selon les situations de chacun.

La vocation de l'ORB se traduit autour des finalités et des buts suivants :

1. **L'ORB est un espace d'accueil, de rencontre, de circulation d'information, de concertation, de débat et de partage entre ses adhérents.**

2. **L'ORB est force de réflexion, de proposition et d'innovation pour une prise en compte des enjeux et des besoins des retraités et des personnes âgées du territoire de Brest.**

3. **L'ORB propose des activités physiques, culturelles, de prévention et de solidarité intergénérationnelle* afin de faciliter une retraite active et la création de liens sociaux. L'ORB propose aux retraités un cadre pour s'engager bénévolement dans ces actions.**

* Lien entre les générations

Qui sommes nous ?

Créé depuis plus de 40 ans, l'Office des Retraités Brestois est une association loi 1901 gérée par ses adhérents : au cours de son Assemblée Générale annuelle, l'ORB élit son Conseil d'Administration (CA), instance de décision.

À son tour, le CA choisit son bureau : ce dernier est chargé de la gestion courante et de la préparation des dossiers traités en CA.

Pour faciliter ce travail, l'ORB met en place des commissions de travail ouvertes à tous les adhérents.

Que proposons nous ?

Au choix :

Sport
- Activités
- Équilibre
- Bien-être

Solidarité
- Relation
- Écoute
- Intergénération*

Culture
- Ouverture
- Rencontre
- Création

Animation Prévention
- Proximité
- Information
- Échange

Pour mener à bien ses missions, l'association s'appuie sur le projet associatif en cohérence avec la convention signée avec la ville de Brest.

* Lien entre les générations

Vous trouverez à notre accueil...

- **Des brochures, guides et plaquettes en libre consultation.**
  Ils traitent, entre autres, des sujets suivants : la retraite, la santé, l'habitat, le maintien à domicile, les démarches administratives et aussi les activités sportives et socio-culturelles de Brest et la région.
- **Un point PAPI**
  (Point d'Accès Public à l'Internet) pour l'accès pour tous aux nouvelles technologies (créer une adresse e-mail...)
- **Et sur simple rendez-vous :**
  - Une assistance informatique individualisée (sécurité, mise à jour...)
  - Une permanence juridique pour un conseil personnalisé

Permanence aide aux démarches administratives en ligne NOUVEAU

Une aide sur rendez-vous

Avec l'accélération du numérique les formalités administratives en ligne deviennent incontournables, les procédures se dématérialisent. Ces démarches ne sont pas toujours aisées pour celles et ceux qui ont découvert internet plus tardivement.
(cf. page 57)

Ecomusée de Plouigneau

L'écomusée de Plouigneau invite à remonter le temps. A travers une riche collection, vous traverserez les lieux, les années et évolutions de la vie quotidienne. La maison, l'école, la galerie agricole et les métiers du village feront vivre et revivre les ambiances d'autrefois.

Ouvert du 1er avril au 31 octobre
Du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 18h
Le dimanche de 14h à 18h (du 15 juin au 30 septembre)
Visites de groupes toute l'année, sur réservation

Ecomusée de Plouigneau, 5 rue de la Gare, 29610 Plouigneau
02 98 79 85 80 - contact@ecomusee-plouigneau.fr

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". Des délégués, élus par notre conseil d'administration, siègent dans des commissions et instances de la ville de Brest, du département du Finistère et de la région Bretagne. N'hésitez pas à les interroger !

- Sur le territoire brestois :
  Centre Local d'Information et de Coordination (Clic), Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) (réseau isolement), Commission locale de lutte contre les exclusions (CLLE), réseau Voisin'âge, commission accessibilité, Office des Sports.

- À l'extérieur :
  Banque alimentaire, Conseil départemental de la citoyenneté et de l'autonomie (CDCA), 4e schéma... UROPAR (Union Régionale des Offices des Personnes Âgées à la Retraite).

Partenariats financiers :
Ville, Département, CARSAT,
Pour bien vieillir en Bretagne

CDCA

Le conseil départemental de la citoyenneté et de l'autonomie constitue un lieu de dialogue, d'information et de réflexion favorisant notamment la promotion et le partage des expériences innovantes.

Conseil départemental du Finistère
Direction Personnes Agées,
Personnes Handicapées (DPAPH)
Mission Etablissements
et Services à domicile
4 Boulevard du Finistère
29325 Quimper cedex
Tél. 02 98 76 22 15
cdca29@finistere.fr

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

12-14 rue Fautras - 29200 BREST
Tél. 02 98 80 30 03 - Fax 02 98 43 10 74
www.orb29.fr NOUVEAU
office-retraites.brest@wanadoo.fr
/ww.facebook.com/officedesretraitesdebrest/

Bureaux ouverts
le lundi de 13h30 à 17h00,
du mardi au jeudi de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h00
et le vendredi de 9h00 à 12h00

COMMENT DEVENIR BÉNÉVOLE ?

Vous avez des compétences, des savoirs-faire, une passion et un peu de temps disponible... Venez rejoindre l'équipe des bénévoles !

Nous proposons de nombreuses activités, des actions intergénérationnelles, de solidarité ou d'animation. Selon les secteurs, le bénévolat peut être régulier ou ponctuel .
Vous vous engagez à adhérer aux objectifs de l'ORB dans un esprit de respect, de partage et de discrétion.
Nous nous engageons à vous accueillir, vous informer sur les finalités de l'ORB, notre projet associatif, vous faire partager nos valeurs en vous confiant des activités en regard de votre expérience, vos motivations et votre disponibilité.

Nous remettons à chaque bénévole une charte générale, en quelque sorte un engagement moral, définissant le cadre de nos relations. Cette charte est complétée par une charte spécifique à chaque activité.

Les jeunes adultes sont les bienvenus, en relation avec leur formation, leur parcours professionnel et leurs envies. Une adhésion spécifique "jeunes bénévoles" leur est appliquée (10€ au lieu de 20€).

La charte

La "charte générale" du bénévole est un engagement moral, elle est complétée d'une charte spécifique par activité :

- **la charte des animateurs d'activités**
- **la charte des visiteurs bénévoles**
- **le guide du bénévole pour l'activité Ecoles,**
- **la charte des animateurs bénévoles de l'atelier d'insertion**
- **la fiche profil du bénévole**

Brest Philatélie

02 98 44 31 71
contact@brestphilatelie.com

18, rue de Lyon
29200 Brest

www.brestphilatelie.com

Collections et matériels pour :
Timbres
Monnaies • Billets
Cartes postales

Ouvert du mardi au vendredi,
de 10h à 18h30
et le samedi, de 10h à 18h

Pierre LAHAYE
OPTICIEN Agréé

SERVICE À DOMICILE
06 32 00 94 73

- Prise en charge toutes mutuelles
- Garantie 2 ans contre défauts de fabrication
- Adaptation et Test de la vue

UNE ÉQUIPE À VOTRE ÉCOUTE

L'équipe des salariées

De gauche à droite : Zélie LE MOAL, Animatrice, Coordinatrice du réseau des visiteurs et appelants bénévoles ; Laurence BERNICOT, Secrétaire-Accueil, Référente activités culturelles et loisirs ; Justine SIMON, Chargée de mission animation, prévention ; Isabelle KERNEIS, Directrice, Marie-Hélène JACOLOT, Conseillère insertion et chargée de mission prévention sénior ; Annie JULIEN, Secrétaire-Accueil, Référente activités physiques ; Véronique BRISSON, Comptable-Secrétaire

Co-présidence et délégations (en page 13)

Marie-Claire CHALUMEAU, Co-présidente aux activités physiques
Gilbert MÉRIOT, Co-président aux activités culturelles et loisirs
Maryse BOSSER, Co-présidente aux activités de solidarité
Jocelyne CROZETIÈRE, Co-présidente Animation-Prévention
Odile NOËL, Secrétaire
Geneviève BÉGUIN, Secrétaire-adjointe, déléguée au CCAS et solidarité
Daniel ARIDON, Trésorier
René LE GOAS, Membre, suppléant aux activités de solidarité
Jean-Michel SINQUIN, Membre
Henri BARTISSOL, Membre

Autres membres du Conseil d'Administration

Maguy LEFÈVRE, Membre, suppléante aux activités culturelles et loisirs ; Aline EUDO, Mutualité Française ; Éric GUELLEC, Adjoint au Mairie de Brest ; Louis DEBARNOT, ORB ; Pascal FOURNIER, ORB ; Christiane LE BER, ORB ; Françoise HOUARD, France Bénévolat ; Liliane JÉZÉQUEL, ORB ; Jean-Pierre RICOU, Mutuelles de Bretagne ; Marie-Jo GOURIOU-ANDRÉ, ORB ; Simone PENNEC, ORB

Absents sur la photo
Isabelle MELSCOËT, Adjointe chargée de la santé et des personnes âgées - Mairie de Brest
Véronique BOURBIGOT, Conseillère municipale - Mairie de Brest
Cécile KÉRANGOAREC, Directrice qualité communication innovation - Amitiés d'Armor
André GALLIOU, AGIR ABCD
René PENDUFF, ORB
Daniel JUIF, ORB
Henri BARTISSOL, ORB
Jean-Claude LE BRETON, Syndicat UNSA
Geneviève BÉGUIN, Syndicat CFDT

L'ORB en quelques chiffres

- **2 421 participants**
- **215 bénévoles**
- **17 salariés**
- **3 volontaires en service civique**

COMMENT ADHÉRER À L'ORB ET PRATIQUER UNE ACTIVITÉ ?

Adhésion 2019-2020 !
Dès septembre, bénéficiez de tarifs préférentiels, de réductions, sur présentation de la carte d'adhéshion ORB.
(La liste des partenaires est disponible à l'accueil)

Adhérer à l'ORB, c'est manifester sa volonté de rester actif en pouvant participer au mieux-être de tous.
Adhésion classique ou adhésion bénévole à vous de choisir la bonne formule, pour vous permettre d'entretenir une qualité de vie à tout âge, de bien vivre votre retraite..

Conditions d'inscription

- L'adhésion classique : 35€ -assurance comprise- (30€ pour le conjoint sur justificatifs) qui donne accès à toutes les activités.
- L'adhésion bénévole à 20€ -assurance comprise- qui donne accès à toutes les activités.

Lors du règlement de votre adhésion un reçu au titre "des dons à un organisme d'intérêt général" pourra vous être délivré à votre demande, ouvrant droit ainsi à une réduction d'impôt.

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

Et ensuite verser une cotisation propre à chaque activité.

Les membres qui parrainent un nouvel adhérent peuvent bénéficier d'une réduction sur leur adhésion. Se renseigner à l'accueil.

Tarif réduit

Pourront en bénéficier :
Les personnes seules se trouvant sur des revenus annuels en dessous ou égaux à 10 434 € (après déduction des 10 % des frais d'abattement).
Les couples se trouvant sur des revenus annuels en dessous ou égaux à 16 198 € (après déduction des 10 % des frais d'abattement).
Justificatif à présenter : avis d'imposition reçu en 2018 basé sur les revenus 2017 (année N-2).

Modalités de règlement

Règlement des activités :

- Paiement en une seule fois : espèces, chèque, chèque vacances ou carte bancaire.
- Paiement échelonné possible
  Règlement possible en trois fois, jusqu'au 31 décembre 2019 : les chèques sont remis au moment de l'inscription et encaissés le 15 du mois choisi.
  La date devra être précisée au dos du chèque.

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.

Conditions de remboursement

En cas d'arrêt définitif de l'activité pour raisons médicales, un éventuel avoir sera proposé à l'adhérent mais uniquement sur présentation de justificatifs (certificat médical ou bulletin de situation) et à compter de la date de présentation de ce (ou ces) document(s). Cette demande reste exceptionnelle et sera soumise à l'appréciation de la co-présidence de l'association ; elle doit être faite par courrier.
Le montant de l'adhésion ainsi que 10 € pour frais de dossier resteront acquis à l'association.
Tout autre désistement ne donne droit à aucun avoir ni remboursement.

Inscription aux stages

L'inscription aux stages ne devient définitive qu'à réception du règlement (dans les 48h qui suivent la préinscription).
Au-delà de ce délai, elle ne sera pas prise en compte.

LES RENDEZ-VOUS DE L'ANNÉE

D'autres rendez-vous auront lieu durant cette saison. Retrouvez-les sur notre nouveau site www.orb29.fr

SEPTEMBRE

Mardi 3 septembre
23e rentrée des bénévoles
de 8h30 à 16h30
Auberge de jeunesse du Moulin Blanc

Mardi 10 septembre
Journée Portes-Ouvertes :
de 9h30 à 16h30 au salon Richelieu - Mairie de Brest.
Information et inscriptions à toutes les activités

Lundi 16 septembre
Reprise des activités

OCTOBRE

Du 7 au 13 octobre
Semaine bleue
Pour une société respectueuse de la planète : ensemble agissons
Programme disponible à l'ORB

Du 7 au 19 octobre
Expo Peinture
Mairie de Saint-Marc

DÉCEMBRE

Cabarets de Noël
3 après-midis festifs

AVRIL

Assemblée générale de l'ORB
Date et lieu à confirmer

MAI - JUIN

Passeport Retraite
Venez découvrir gratuitement les activités de l'ORB et participez aux différentes animations proposées

Fermetures exceptionnelles des bureaux de l'ORB pour 2019/2020
- le mardi 3 septembre 2019 lors de la journée des bénévoles.
- le mardi 10 septembre 2019 lors des Portes-Ouvertes, réouverture mercredi 11 septembre à 13h30
- Du jeudi 26 décembre au mardi 31 décembre 2019
- le vendredi 22 mai 2020 (pont de l'Ascension)

Les rendez-vous à thèmes

3 rendez-vous "Bien-être"
Pour donner à chacun l'envie, la connaissance et les moyens de cultiver son bien-être au quotidien.
Animés par l'association "Alliance pour le mieux-être"

3 rencontres "Autour du vin et de la table"
Découverte et dégustations de vins de vignerons récoltants, apprentissage en œnologie, conseils d'accords mets et vins...
L'intervenant vous accueillera lors de ces ateliers programmés dans la saison.

3 rendez-vous "Juridique"
S'informer pour pouvoir anticiper !
Animés par notre conseillère juridique.

Programme disponible à l'accueil de l'ORB.

LES NOUVEAUTÉS

Le Foot en marchant ou le Walking Foot

Destiné aux plus de 50 ans. C'est une version plus lente du foot avec des règles adaptées, pour une pratique en toute sécurité et accessible à tous : hommes, femmes et en intergénérationnel.
Ce sport santé qui se veut inclusif vise le bien-être et la lutte contre la sédentarité.
Venez découvrir et tester cette nouvelle activité le 10 septembre place de la Liberté, avec le District de Foot du Finistère.

Pétanque : avis aux amateurs ! Tirer ou Pointer ?

Une nouvelle activité, dans la bonne humeur, sans esprit de compétition pour passer un après-midi agréable et garder le contact avec son entourage.
Venez rencontrer les premiers volontaires lors de nos Portes Ouvertes le 10 septembre, à l'Hôtel de Ville.

L'informatique en toute liberté !

3 parcours et des mini formations à la carte pour s'initier ou se perfectionner à votre rythme.
L'ORB vous propose :
- **1 parcours de 6 séances personnalisable**
- **2 parcours de 3 séances**.

Il est possible de suivre ces parcours tout le long de la saison et selon vos besoins.

La calligraphie

Méthode d'écriture des caractères chinois, tracée à l'encre sur soie ou sur papier à l'aide d'un pinceau. Apporte le calme intérieur, permet de travailler la concentration et de fluidifier les énergies.
Atelier mensuel animé par l'association "Le trait de l'orchidée".

Espagnol : nouveau créneau pour les débutants

Apprendre ou se perfectionner dans la bonne humeur tout en découvrant la culture hispanique.
Le mardi de 9h à 10h30 au centre social et culturel les Amarres.

Géocaching

Version moderne et connectée du jeu de pistes et de la chasse au trésor d'antan à la découverte de l'évolution du patrimoine brestois de la libération à aujourd'hui. Il s'agit de retrouver des caches dispersées dans la ville à l'aide d'indices et d'un GPS.
1er rendez-vous : le samedi 21 septembre à 14h30 près des marches de la mairie de Brest, dans le cadre de la Journée du Patrimoine 2019.

ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR L'ORB

Les activités sont à un niveau d'accessibilité différent, selon l'état de santé, selon la situation de handicap. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'accueil de l'équipement ou de la structure indiquée.
Les activités sont soumises à l'adhésion sauf : Code de la route ; Conférences ; Estime de soi/Relooking ; Flâneries art, culture et patrimoine ; P'tits déj bienvenue aux nouveaux retraités

ACTIVITÉS	JOUR	TARIF*	INFOS PRATIQUES	PAGE
ANIMATIONS MUSICALES	répétition le mercredi	Adhésion bénévole		**33**
ANGLAIS De débutants à confirmés	du lundi au vendredi	85 € / 94 € / 72 €		**32**
AQUAGYM Gym dans l'eau	du lundi au vendredi	92 € / 100 € / 78 €		**26**
AQUAPHOBIE Stages de 15 séances	mercredi	115 € / 126 € / 98 €		**26**
ART FLORAL	4 rendez-vous dans l'année	15 € / 16 € / 13 €		**32**
BIEN-ÊTRE	calendrier à l'ORB	10 €		**26**
BRETON	lundi, tous les 15 jours	27 € / 30 € / 23 €		**32**
CAFÉ DISCUSSION	3ème jeudi du mois	27 € / 30 € / 23 €		**43**
CALLIGRAPHIE	1er jeudi de chaque mois de nov à mai	150 € / 165 € / 128 €		**32**
CLUB LOISIRS INFORMATIQUE	jeudi	40 € / 44 € / 34 €		**33**
CODE DE LA ROUTE	lundi programme à l'ORB	10 € / 11 € / 8,50 €		**43**
COUTURE	mardi et vendredi	35 € / 39 € / 30 €		**32**
DANSE ACTIVE Débutants et confirmés	lundi et vendredi	100 € / 110 € / 85 €		**26**

Légende

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

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

ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR L'ORB

ACTIVITÉS	JOUR	TARIF*	INFOS PRATIQUES	PAGE
INFORMATIQUE				
PARCOURS “CONNAÎTRE L’ORDINATEUR”	mardi, vendredi	35 € / 39 € / 30 € 65 € / 72 € / 55 €		**36/37**
PARCOURS “MES DÉBUTS SUR INTERNET”	mercredi	35 € / 39 € / 30 €		**36**
PARCOURS “COMMUNICATION ET RÉSEAUX SOCIAUX”	jeudi	35 € / 39 € / 30 €		**37**
MINI FORMATIONS	lundi, mardi et jeudi	5,50 € / 6 € / 5 € Tarif pour 1 heure		**36/37**
TABLETTES Initiation et perfectionnement	mardi	55 € / 60 € / 47 €		**36**
GÉRER SA MESSAGERIE Perfectionnement	jeudi	50 € / 55 € / 42 €		**37**
PHOTOS ET MUSIQUES	jeudi	55 € / 60 € / 47 €		**37**
MAC Initiation et perfectionnement	vendredi	55 € / 60 € / 47 €		**37**
INFORMATIQUE LUDIQUE				
Jeux sur tablettes et smartphones	mercredi	35 € / 39 € / 30 €		**37**
Pilotage sur simulateur de vol sur PC	mercredi	15 € / 17 € / 13 € Tarif à la séance		**36**
AIDE INFORMATIQUE				
Permanence Aide aux démarches administratives en ligne	lundi	Gratuit(1)		**36/57**
Soutien informatique (sur rendez-vous)	mercredi	Gratuit ou 5 €(2)		**36**

(1) Gratuit pour les adhérents.
(2) Gratuit pour les adhérents ayant participé à une formation dans la saison et pour les conseils d’orientation vers une session, sinon le service est payant.

* TARIF : Tarif classique / Tarif hors Brest / Tarif réduit (voir conditions en page 14)
** TARIF : 3 séances ou 6 séances
*** TARIF : Adhérent / Non adhérent / Tarif famille

ACTIVITÉS	JOUR	TARIF*	INFOS PRATIQUES	PAGE
DANSES BRETONNES Initiés uniquement	vendredi	44 € / 48 € / 37 €		**33**
DANSES COUNTRY et danses en ligne	mardi	60 € / 66 € / 51 €		**33**
ÉCRITURE	vendredi	26 € / 29 € / 22 €		**33**
ESPAGNOL De débutants à confirmés	lundi, mardi, mercredi et jeudi	132 € / 145 € / 112 €		**33**
ESTIME DE SOI RELOOKING	mardi	35 € / 39 € / 30 €		**42**
FLANERIES URBAINES Art – culture et patrimoine	programme à l'ORB	3 € / 5 € / 7 €***		**34**
FOOT EN MARCHANT	Jour à confirmer	Tarif à confirmer		**36**
GÉNÉALOGIE (sur rendez-vous)	jeudi	5 € Tarif pour 1 heure		**37**

ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR L'ORB

ACTIVITÉS	JOUR	TARIF*	INFOS PRATIQUES	PAGE
GÉOCACHING	programme à l'ORB	3 € / 5 € / 7 €***		**34**
GYM D'ENTRETIEN	du lundi au vendredi	98 € / 115 € / 83 €		**26**
GYM ÉQUILIBRE	jeudi et vendredi stage 10 séances	33 € / 36 € / 28 €		**27**
GYM MASCULINE	vendredi	98 € / 115 € / 83 €		**27**
GYM PILATES De débutants à confirmés	jeudi et vendredi	100 € / 110 € / 85 €		**27**
GYM PLUS	mercredi et vendredi	98 € / 115 € / 83 €		**27**
LECTURE	vendredi calendrier à l'ORB	26 € / 29 € / 22 €		**34**
MARCHE Balade, Randonnée	lundi	10 € / 12 € / 8 €		**27**
MARCHE SANTÉ	jeudi	70 € / 77 € / 59 €		**28**
MÉMOIRE Gymnastique cérébrale	cycle 10 séances	62 € / 68 € / 53 €		**44**
NATATION	vendredi	92 € / 100 € / 78 €		**28**
NATATION (cours) Débutants et confirmés	mercredi et jeudi stage 15 séances	115 € / 126 € / 98 €		**28**

Retrouvez les activités régulières ou occasionnelles de l'ORB
Chaque semaine, dans la presse locale et dans "le Lien", bulletin mensuel gratuit.
Site Internet : www.orb29.fr
et sur Facebook officedesretraitesdebrest

ACTIVITÉS	JOUR	TARIF*	INFOS PRATIQUES	PAGE
PÂTISSERIE	vendredi	10 € / 11 € / 9 €		**34**
PEINTURE Tous niveaux	lundi, mercredi, jeudi et vendredi	40 € / 44 € / 36 €		**34**
PERMANENCE JURIDIQUE (sur rendez-vous)	vendredi	Gratuit pour les adhérents		**56**
PÉTANQUE	Jour à confirmer	Tarif à confirmer		**28**
P'TIT DÉJ BIENVENUE AUX NOUVEAUX RETRAITÉS (2 rencontres sur thèmes)	vendredi	5 €		**44**
QI GONG	cycle 10 séances lundi et mardi	117 € / 128 € / 99 €		**28**
RELAXATION MÉDITATION	cycle 10 séances le jeudi	73 € / 80 € / 62 €		**29**
REMUE MÉNINGES	calendrier à l'ORB	23 € / 25 € / 20 €		**34**

ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR L'ORB

ACTIVITÉS	JOUR	TARIF*	INFOS PRATIQUES	PAGE
RENCONTRE AUTOUR DU VIN ET DE LA TABLE	3 lundis dans l'année	15 € / 17 € / 13 € Tarif à la séance		**34**
RÉSEAU D'ÉCHANGE LOCAL		Gratuit pour les adhérents		**41**
SCIENCES ET TECHNOLOGIES : CLUB DES CURIEUX	3ème mardi du mois	25 € / 28 € / 21 €		**35**
SCRABBLE	mercredi	30 € / 33 € / 25 €		**35**
SOPHROLOGIE (annuel) Débutants et initiés	jeudi et vendredi	225 € / 247 € / 191 €		**29**
SORTONS ENSEMBLE	programme à l'ORB	Gratuit pour les adhérents		**35**
STRETCHING	mardi, mercredi et jeudi	98 € / 115 € / 83 €		**29**
SWIN-GOLF	jeudi	140 €		**29**
TENNIS	mardi et jeudi	Gratuit pour les adhérents		**29**
VIDÉO	du lundi au vendredi	62 € / 68 € / 53 €		**35**
VOILE	vendredi	76 €		**29**
YOGA	lundi	176 € / 194 € / 150 €		**29**

INTERGÉNÉRATION - BÉNÉVOLAT				
Des retraités interviennent dans les écoles	permanence mardi	Adhésion bénévole		**40**
Insertion Atelier Roul'âge	du lundi au vendredi	Adhésion bénévole		**40**
Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles	permanence mardi	Adhésion bénévole		**41**

Aéroport
Brest Bretagne

VISITEZ L'AÉROPORT BREST BRETAGNE !

UN GUIDE VOUS DÉVOILERA LES COULISSES DE
CET UNIVERS CAPTIVANT DANS UNE AMBIANCE CONVIVIALE.

Un aéroport
du Conseil régional de Bretagne
Région BRETAGNE

LE SPA
Roselyne FOLL

HORAIRES ET OUVERTURE
Du lundi au samedi
de 10h à 19h en continu

8,10 rue de la 2ème DB - 29200 Brest - Tram Station «Jean Jaurès»
02 98 43 42 48

SOINS DU SPA
HOMME FEMME
RITUELS DE BEAUTÉ DU MONDE

Et rien que pour moi...

Massage Détente, By Roselyne

Modelage du visage, du cuir chevelu et du corps,
technique spécifique du Spa Roselyne Foll.....30 mn/55€

Un modelage aux huiles relaxantes,
sensation de bien-être et de détente musculaire.....1h00/80€

Rituel à la carte de l'Iroise ..... 1h00/80€

Gommage aux sels marins 30 mn *
Massage aux embruns parfumés 30 mn ou 1h ..... 1h30/115€

Soin visage "Cinq mondes" 30 mn *
Enveloppement à la boue marine 30 mn ..... 2h00/160€

Rituel Douceur des Îles .....1h30/115€

Sablage Polynésien 30 mn - Enveloppement à la pulpe
de noix de coco et au beurre de Karité 30 mn *
Massage relaxant aux senteurs exotiques 30 mn

S'INFORMER ET RÉSERVER : info@lespa.fr

conception : Agence Bergame Brest - 02 98 46 05 17

LONGS SÉJOURS ESPAGNE ET PORTUGAL

- 14 nuits en appartement
- Traversée-croisière aller ou retour

Profitez de la douceur du climat de l'Espagne ou du Portugal pour vous offrir un long séjour cet hiver ou au printemps prochain dans des appartements de standing.

Rendez-vous sur **brittanyferries.fr** ou au **02 98 244 701** (appel non surtaxé)

Brittany Ferries
À l'horizon, de fabuleuses destinations

* Prix présenté sur la base de 2 personnes en appartement 2 personnes, traversée-croisière aller ou retour, cabine et votre voiture incluses. Offres soumises à conditions et disponibilités : brittanyferries.fr

ACTIVITÉS PHYSIQUES

"Il faut se stimuler, c'est pour cela que l'on vient à l'ORB"

Témoignage d'une adhérente

Retrouvez toutes les infos sur www.orb29.fr

Pour en savoir plus...

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Aquagym

Objectifs :

Apprécier le plaisir d'évoluer dans l'eau. L'eau, un élément naturel et agréable, qui massera votre corps et le modèlera au rythme des exercices.

Modalités :

Cours assurés par un professionnel qualifié. Bonnet de bain obligatoire. Fournir un certificat médical.

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

Horaires & lieux :

- **Lundi** NOUVEAU
  12h10-12h55 - Piscine Saint-Marc
  12h55-13h40 - Piscine Saint-Marc
  14h00-14h45 - Piscine Recouvrance
  15h00-15h45 - Piscine Recouvrance
  15h45-16h30 - Piscine Recouvrance
- **Mardi :**
  13h00-13h45 - Piscine Recouvrance
- **Jeudi :**
  13h00-13h45 - Piscine Recouvrance
- **Vendredi :**
  12h15-13h00 - Piscine Recouvrance
  13h00-13h45 - Piscine Recouvrance

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

Aquaphobie

Objectifs :

Permettre de vaincre sa peur de l'eau et de s'y sentir à l'aise.

Modalités :

Cours assurés par un professionnel qualifié. Bonnet de bain obligatoire. Fournir un certificat médical.

Horaires & lieux :

- **Mercredi**
  10h30-11h15 - Piscine Buisson

Bien-Être

Objectifs :

3 ateliers, proposés pour élargir ses connaissances, partager ses expériences, ses questionnements.

Animés par un praticien en thérapies complémentaires et techniques naturelles de santé, sur :

- Faire le plein d'énergie en chantant ! Relayer le corps et la voix (10 octobre à 14h30)
- Naturopathie : ce qu'elle est, ce qu'elle n'est pas (23 janvier à 14h30)
- Microbiote ou l'histoire de ces bactéries qui nous veulent du bien (9 avril à 14h30)

Horaires & lieux :

Rendez-vous à l'ORB

Renseignements et inscriptions à l'accueil

Danse active

Objectifs :

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

Modalités :

Fournir un certificat médical.

Bénéficiez d'un tarif préférentiel pour l'activité Danse active + Gym (50% sur la 2ème activité physique)**.**

Horaires & lieux :

- **Lundi :**
  14h00-15h00 - Initiés
- **Vendredi :**
  14h00-15h00 - Débutants

Centre social de Pen-ar-Créac'h

Foot en marchant Walking Foot NOUVEAU

Objectifs :

Sport santé, pour permettre une pratique loisir en toute sécurité et pour lutter contre la sédentarité.

Modalités :

En partenariat avec le District de Foot du Finistère. Equipe à constituer.

Fournir un certificat médical.

Horaires & lieux : à confirmer

Renseignements à l'ORB

Gym d'entretien

Objectifs :

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

Modalités :

Se pratique avec divers accessoires : bâtons, élastiques, ballons... Sollicitation cardio-vasculaire modérée.

Bénéficiez d'un tarif préférentiel pour 2 séances de Gym (50% sur la 2ème activité physique)**.**

Horaires & lieux :

- **Lundi :**
  9h00-10h00 - MPT de Saint-Pierre
- **Mardi :**
  9h00-10h00 - Centre social de Kérangoff
  10h00-11h00 - MPT de Bellevue
- **Mercredi :**
  9h00-10h00 - Centre Social de Pen-ar-Créac'h
- **Jeudi :**
  9h00-10h00 - MPT de Bellevue
  9h20-10h20 - Résidence Louise Le Roux
- **Vendredi :**
  14h15-15h15 - Centre Socioculturel Horizons

Gym équilibre

Objectifs :
Prévention des 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. Fournir un certificat médical.

Horaires & lieux :

- **Jeudi :**
  10h30-11h30 - Résidence Louise Le Roux
- **Vendredi :**
  15h30-16h30 - Gymnase de la Brasserie

Stage 10 séances

Gym masculine

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

Modalités :
Cours assurés par un professionnel qualifié. Fournir un certificat médical.

Bénéficiez d'un tarif préférentiel pour 2 séances de Gym (50% sur la 2ème activité physique).

Horaires & lieux :

- **Vendredi :**
  10h45-11h45 - MPT de Saint-Pierre

Gym Pilates

Objectifs :
Vise à développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique

et stimuler l'esprit et le participant. Les exercices consistent à adopter des postures différentes qui sollicitent tour à tour tous les muscles du corps, dans un ordre établi.

Modalités :
Se pratique essentiellement sur tapis. Tenue confortable.

Bénéficiez d'un tarif préférentiel pour l'activité Gym Pilates + Danse active (renseignements à l'ORB).
Bénéficiez d'un tarif préférentiel pour 2 séances de Gym (50% sur la 2ème activité physique).

Horaires & lieux :

- **Jeudi :**
  16h30-17h30 - Débutants
- **Vendredi :**
  15h00-16h00 - Confirmés

Centre Social de Pen-ar-Créac'h

Gym Plus

Objectifs :
Travail de renforcement musculaire, équilibre, souplesse, étirements.

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

Bénéficiez d'un tarif préférentiel pour 2 séances de Gym (50% sur la 2ème activité physique).

Horaires & lieux :

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

Marche Balade, Randonnée

Objectifs :
Marcher dans les sentiers pendant 2 ou 3 h selon la distance dans une ambiance conviviale. Plusieurs niveaux sont proposés entre 4 et 9 kms.

Modalités :
Fournir un certificat médical. Prévoir de bonnes chaussures. Bien s'équiper.

Horaires & lieux :

- **Lundi à partir de 14h**
  Programme à l'accueil

Retrouvez toutes les coordonnées des lieux de nos activités en page 70.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Marche santé

Objectifs :
S'adresse aux personnes présentant des problèmes ou pour lesquelles les marches traditionnelles sont trop fatigantes. La séance démarre par un échauffement et des étirements.

Modalités :
Encadrement professionnel. Bien s'équiper.

Horaires & lieux :
- **Jeudi à partir de 10h**
  Rives de la Penfeld

Natation

Objectifs :
Maîtrise de la nage ventrale ou dorsale sur 50 m ou 25 m. 2 lignes d'eau dédiées pour ces exercices.

Modalités :
Fournir un certificat médical. Bonnet de bain obligatoire.

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

Horaires & lieux :
- **Vendredi : 12h15-13h00**
  Piscine de Recouvrance

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

Natation débutant

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

Modalités :
Cours assurés par un professionnel qualifié. Bonnet de bain obligatoire. Fournir un certificat médical.

Horaires & lieux :
- **Mercredi : 11h15-12h00**
  Piscine Ferdinand Buisson

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

Natation perfectionnement

Objectifs :
Améliorer la technique sur les 3 nages (dos, crawl, brasse). Pré requis : savoir se déplacer sur 25 mètres sur le ventre et sur le dos sans technique particulière, et mettre le visage sous l'eau.

Modalités :
Cours assurés par un professionnel qualifié. Bonnet de bain obligatoire. Fournir un certificat médical.

Horaires & lieux :
- **Jeudi : 12h15-13h00**
  Piscine de Recouvrance

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

Pétanque NOUVEAU

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

Modalités :
Apporter ses propres boules.

Horaires & lieux : à confirmer
Renseignements à l'ORB

Qi Gong

Objectifs :
Développer un équilibre physique et psychique ayant des effets bénéfiques sur le corps et la santé grâce à cet art chinois. 2 disciplines associées entre une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration fondée sur la connaissance, la maitrise de l'énergie vitale associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

Modalités :
Tenue confortable. Fournir un certificat médical.

Horaires & lieux :
- **Lundi : 14h00-15h15**
- **Mardi : 10h00-11h15**

École Wu Shu Brest - Guelmeur
Stage 10 séances

Retrouvez toutes les coordonnées des lieux de nos activités en page 70.

Relaxation Méditation

Objectifs :
Faire découvrir la méditation de pleine conscience. La pleine conscience est l'état de conscience qui émerge en portant notre attention intentionnellement sur l'expérience qui se dégage dans l'instant. Nous expérimenterons la méditation allongée, en mouvement, assise guidée et en silence. L'objectif est de permettre aux personnes de méditer seules.

Modalités :
Cours assurés par un professionnel qualifié. Apporter coussin et petite couverture (pull ou polaire). Fournir un certificat médical.

Horaires & lieux :

- **Jeudi :**
  9h15-10h30 - MPT du Guelmeur

Stage 10 séances

Sophrologie

Objectifs :
Développer l'équilibre entre nos sensations, nos émotions, nos pensées, nos comportements afin d'améliorer la relation corps/esprit. La sophrologie permet de mieux gérer le stress, de libérer les tensions, d'apaiser l'anxiété, de gérer la douleur, d'améliorer le sommeil. Les propositions sont reconductibles dans le quotidien.

Modalités :
Cours assurés par un professionnel qualifié. Tenue confortable. Prévoir chaussettes. Fournir un certificat médical.

Horaires & lieux :

- **Jeudi : 14h-15h15 - Tous niveaux**
- **Vendredi :**
  10h30-11h45 - Initiés

Ferme Jestin - MPT de Kérinou

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. Fournir un certificat médical.

Bénéficiez d'un tarif préférentiel pour 2 séances de Stretching ou Danse active ou Gym (50% sur la 2ème activité physique)**.**

Horaires & lieux :

- **Mardi :**
  10h00-11h00 - Centre social de Kérangoff
  10h45-11h45 - MPT du Valy-Hir
- **Mercredi :**
  10h00-11h00 - Centre Social de Pen-ar-Créac'h
- **Jeudi :**
  10h00-11h00 - MPT de Bellevue

Swin-golf

Objectifs :
Pratiquer une activité de plein-air.

Modalités :
Le club est à 3 faces, la balle est plus souple et plus grosse que celle du golf. Le terrain est abrité, il contient 18 trous équivalents à 5 kms de marche. Fournir un certificat médical.

Horaires & lieux :

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

Tennis

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

Modalités :
Fournir un certificat médical.

Horaires & lieux :

- **Mardi : 12h00-13h30**
  Gymnase de Beaumanoir - Quatre Moulins
- **Jeudi : 12h00-13h30**
  Gymnase de Provence - Bellevue

Voile

Objectifs :
Vous participez à la conduite d'un voilier de 9 m en rade de Brest. Il n'est pas nécessaire de connaître la voile. Le bateau peut embarquer 8 personnes. Les personnes handicapées sont bienvenues à bord (place pour 2 fauteuils roulants).

Modalités :
Fournir un certificat médical. Venir avec des vêtements adaptés à la météo (ciré ou crème solaire).

Horaires & lieux :

- **Vendredi après-midi**

Centre nautique du Moulin-Blanc

Yoga

Objectifs :
Harmoniser corps et mental. Développer un état de conscience augmenté ainsi qu'une connaissance accrue de son propre fonctionnement physique, énergétique et psychique grâce au hatha yoga. Il faudra transpirer un peu, apprendre à se concentrer, à se relaxer et à "voir" au-dedans de soi.

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

Horaires & lieux :

- **Lundi : 9h30-11h00**

MPT de Saint-Pierre

6 € la séance*
TOUS les jours les films pendant 6 mois
MULTIPLEXE LIBERTE
CARTE PASSION
VALABLE 6 MOIS - FRAIS D'ADHESION DE 10€
(1) avec la carte PASSION valable pendant 6 mois, plus le mois en cours après adhésion de 10€. Hors majoration 3D. Hors séances spéciales. La carte Pasaion est une carte nominative. Prévoir une photo d'identité lors de l'adhésion.
BALLET
THEATRE
COMEDIE FRANÇAISE
OPERA
The Metropolitan Opera HD
© PATHE LIVE

VMC :
ne les laissez pas s'encrasser !
Chez les particuliers, 7 incendies sur 10 ont pour origine un défaut de VMC. Pour votre sécurité, faites nettoyer votre installation par un professionnel.
hippocampe.com • k536 • 0712019
Agences Finistère
Quimper / Saint-Renan
Agence Morbihan
Hennebont
02 98 42 85 52
LES COMPAGNONS DU VENT
Solutions de ventilation

CAT, votre partenaire transport dans la région
Location d'autocars
Organisation de voyages de groupes
CAT BREST
225, rue de Kerervern
Z.I. Kergaradec III
29 806 BREST Cedex 9
02.98.44.60.60
www.cat29.fr
transdev CAT

ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS

“Ça m’a fait un grand bien de venir, ça m’a remis dans la vie”

Témoignage d’une adhérente

Retrouvez toutes les infos sur www.orb29.fr

Pour en savoir plus...

ACTIVITÉS CULTURELLES & DE LOISIRS

Anglais

Objectifs :
En toute convivialité, venez débuter ou perfectionner votre anglais à l'aide de différents manuels et exercices pratiques. Chacun doit se sentir suffisamment à l'aise pour s'exprimer, quel que soit son niveau, lors d'un voyage ou de rencontres ; la bonne humeur est toujours au rendez vous !

Modalités :
Méthodes "Total english" ou Headway et autres supports ludiques autour de chansons, recettes de cuisine, actualités, jeux, livres, anecdotes...
Pour les nouveaux, une séance d'essai est prévue pour évaluer le niveau le mieux adapté.

Horaires & lieux :

- **Lundi :**
  9h30-11h00 - Îlot Proudhon *Intermédiaire*
  13h45-15h00 - Maison des associations de Pen-ar-Créac'h *Pré-intermédiaire*
  15h00-16h15 - Maison des associations de Pen-ar-Créac'h *Faux-débutant*
  16h15-17h30 - Maison des associations de Pen-ar-Créac'h *Faux-débutant*
- **Mardi :**
  9h00-10h30 - Centre Socioculturel Horizons *Intermédiaire*
  10h30-12h00 - Centre Socioculturel Horizons *Intermédiaire*
  14h15-15h45 - Résidence Ker Héol *Intermédiaire conversation*
- **Mercredi :**
  14h15-15h45 - Centre Socioculturel Horizons *Débutant*
  14h30-16h00 - MPT Pen-ar-Créac'h *Confirmé*
- **Jeudi :**
  9h30-11h00 - Résidence Le Lys Blanc *Faux-débutant conversation*
  14h30-16h00 - Résidence du Ponant *Faux-débutant*
- **Vendredi :**
  13h45-15h00 *Intermédiaire*
  15h00-16h15 *Intermédiaire*
  16h15-17h30 *Pré-intermédiaire*
  Maison des associations de Pen-ar-Créac'h

Art Floral

Objectifs :
Se faire plaisir en mêlant fleurs et feuillages. Profiter des changements de saison pour créer vos compositions florales.

Modalités :
L'atelier est encadré par une fleuriste professionnelle à la retraite.

Horaires & lieux :

- **4 rendez-vous dans l'année :**
  Vendredi 20 septembre 2019
  Lundi 23 décembre 2019
  Vendredi 20 mars 2020
  Vendredi 19 juin 2020
  9h30-12h00 ou 14h00-16h30
  Mairie des 4 Moulins

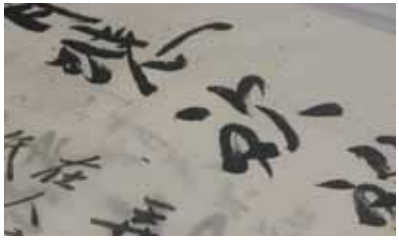
Calligraphie NOUVEAU

Objectifs :
La calligraphie chinoise, "Shufa" (littéralement : l'art, voire la discipline de l'écriture), est avant tout une méthode d'écriture des caractères chinois.
Elle est devenue véritablement un art dont l'écriture exprime la sensibilité individuelle du calligraphe.

Modalités :
La calligraphie chinoise est tracée, à l'encre, sur soie ou sur papier, à l'aide d'un pinceau.

Horaires & lieux :

- **1er jeudi de chaque mois de novembre à mai**
  14h00-16h00
  Maison des associations de Pen-ar-Créac'h



Breton

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

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

Horaires & lieux :
Rendez-vous tous les 15 jours

- **Lundi :**
  14h30-16h30 - Résidence Ker-Héol
  Calendrier complet disponible à l'ORB

Couture

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

Animations musicales

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

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

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

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

Horaires & lieux :
- **Mardi 13h30-16h30**
- **Vendredi : 14h00-17h00**

Centre social et culturel Les Amarres de Kérédern

Club loisirs informatique de l'ORB (Clio)

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

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

Horaires & lieux :
- **Jeudi : 9h30-12h00**

Centre social et culturel Les Amarres Kérédern

Danses Bretonnes

Objectifs :
Se perfectionner dans les danses bretonnes.

Modalités :
Ce cours est réservé aux initiés uniquement.

Horaires & lieux :
- **Vendredi :**

14h15-16h15 - MPT du Valy Hir

Danse Country/ Danses en ligne

Objectifs :
Vous avez envie de danser sans esprit de compétition ni de niveaux. Venez nous rejoindre ! Passez la porte de la salle, et oubliez tout le reste. On y danse, on se dépense, on rit et fait travailler ces neurones, on se lie d'amitié.

Moyens :
Choisir une tenue décontractée sans chaussures à talons hauts.

Horaires & lieux :
- **Mardi :**

14h00-15h00 - Débutants
15h00-16h00 - Initiés
MPT du Valy-Hir

Écriture

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

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

Horaires & lieux :
- **Vendredi :**

14h30-16h30 - PL Sanquer
Calendrier complet disponible à l'ORB

Espagnol

Objectifs :
Dans une ambiance conviviale et à travers d'activités diverses (cuisine, chant, musique, cinéma,...) l'activité espagnole vous fait découvrir la langue et la culture hispanophones. Les cours vous apprennent à vous exprimer dans les circonstances de la vie quotidienne.

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

Horaires & lieux :
- **Lundi :**

9h00-10h30 *Faux-débutant*
10h30-12h00 *Faux-débutant*
Centre socioculturel Horizons
- **Mardi :** **NOUVEAU**

9h00-10h30 *Débutant*
10h30-12h00 *Intermédiaire*
Centre social et culturel Les Amarres Kérédern
- **Mercredi :**

9h00-10h30 *Intermédiaire conversation*
10h30-12h00 *Intermédiaire conversation*
Office des Retraités de Brest
- **Jeudi :**

9h00-10h30 - Îlot Proudhon *Faux-débutant conversation*
10h30-12h00 - Îlot Proudhon *Faux-débutant conversation*
14h00-15h30 - Maison des associations de Pen-ar-Créac'h *Intermédiaire*
15h30-17h00 - Maison des associations de Pen-ar-Créac'h *Confirmé*

Retrouvez toutes les coordonnées des lieux de nos activités en page 70.

Flâneries urbaines, art culture et patrimoine Géocaching

Nouveautés cette saison, 2 nouveaux quartiers, Kerbonne et Kéruscun s'ajoutent à Recouvrance, Saint Marc, Saint Martin et bien sûr les 3 ports de Brest…
Ainsi qu'un circuit Géocaching sur le centre-ville, à la recherche des traces de la reconstruction…

Objectifs :
Sur les traces du Brest dont il ne reste "presque" plus rien, proposer aux Brestois au sens large, de découvrir la ville sous des angles divers et variés, et redécouvrir les quartiers et les nouveaux espaces urbains.
Certaines flâneries urbaines sont associées à une visite d'un lieu historique, culturel et patrimonial.

Modalités :
Les flâneries, accompagnées par des bénévoles retraités amoureux de leur ville, durent 2h environ et tiennent compte des capacités des participants (prévoir des chaussures confortables).

Horaires & lieux :
Programme disponible à l'ORB

Pour les groupes et associations : nous consultez.

Lecture

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

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

Horaires & lieux :
- **Vendredi :**
  14h00-16h30 - PL Sanquer
  Calendrier annuel disponible à l'accuei

Retrouvez toutes les coordonnées des lieux de nos activités en page 70.

Pâtisserie

Objectifs :
Venez confectionner des gâteaux dans la joie et la bonne humeur avec des produits de tous les jours, sans additif, ni conservateur. Vous repartirez avec votre pâtisserie que vous dégusterez chez vous. Ne pas oublier son torchon, son tablier et un plat de service.

Moyens :
L'atelier est encadré par un pâtissier professionnel à la retraite.

Horaires & lieux :
- **Vendredi :**
  9h00-12h00
  14h00-17h00
  Centre Socioculturel Horizons
  Programme annuel disponible à l'ORB

Peinture

Objectifs :
Venez exprimer vos talents de peintre dans nos ateliers et partager vos connaissances de l'art dans une ambiance sympathique.

Modalités :
En groupe, vous rechercherez de la documentation et des sujets à peindre pour exercer au mieux votre talent.
Il ne s'agit pas de cours de peinture.

Horaires & lieux :
- **Lundi :**
  14h00-16h00 - Maison des associations de Pen-ar-Créac'h
- **Mercredi :**
  14h15-16h30 - Résidence de Kerlévenez
- **Jeudi :**
  14h00-16h00 - MPT de Bellevue
- **Vendredi :**
  14h00-16h00 - PL du Pilier-Rouge
  14h00-16h00 - PL de Recouvrance

Remue-méninges

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

Modalités :
Des questions de vocabulaire (en binôme), un pot-pourri d'exercices ludiques (jeux d'observation, d'énigmes, de logiques), des questions à 3 propositions à la portée de tous… Le tout dans une atmosphère bon enfant sans performance autour d'un thé ou d'un café.

Horaires & lieux :
- **Le 2e mardi de chaque mois :**
  14h00-16h15 - Mairie des 4 moulins
- **Le 2e mercredi de chaque mois :**
  14h00-16h15 - Îlot Proudhon

Calendrier annuel disponible à l'ORB

Rencontres NOUVEAU "Autour du vin et de la table"

Objectifs :
Echanges sympathiques et ambiance conviviale autour des vins et de la table.

Modalités :
Découverte et dégustations de vins de vignerons récoltants, apprentissage en œnologie, conseils d'accords met et vins, démonstrations de cocktails apéritif, initiation aux arts et au service de la table…
Niveau débutant(e) et intermédiaire, tout public bienvenu.

Horaires & lieux :
14h00-16h00 - Office des Retraités de Brest

- **Lundi 9 décembre 2019**
  Le cocktail du jour : le Bleu de mer
  Art de la table : la mise en place
  Les vins : balade du Languedoc aux Pyrénées
- **Lundi 9 mars 2020**
  Le cocktail du jour : le Glabous
  Art de la table : les pliages de serviettes
  Les vins : vignobles au fil de la Loire
- **Lundi 18 mai 2020**
  Le cocktail du jour : le Feu Rouge
  Art de la table : le service à l'anglaise
  Les vins : les parfums des vins rosés
  Le baccalauréat "Autour du vin et de la table"

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 3e 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**
  Salle Pierre Corre - Lambézellec

Sortons ensemble

Objectifs :
Une activité pour créer du lien ! Vous aimeriez sortir, aller au cinéma, voir une exposition, découvrir un nouveau restaurant... mais seul cela n'a rien de motivant ! L'ORB vous propose une nouvelle activité, pour faciliter le lien, faire ensemble.
C'est simple ! A chacun de venir avec ses idées, ses envies, pour définir votre programme de sorties du mois.

Modalités :
Un référent ORB accompagné par un bénévole, apportera son soutien technique pour faire du lien avec l'actualité culturelle ou autre et établir le programme. Programme consultable sur le site : www.orb29.fr.

Horaires & lieux :
Rencontres le dernier lundi de chaque mois à 15h, à l'ORB
Premier rendez-vous le lundi 26 août

Vidéo

Objectifs :
Pour répondre au mieux à vos attentes, l'atelier vidéo vous propose différents ateliers : numérisation de film 8 ou super 8, montages et créations de films, réalisations de prise de vue avec un caméscope, création de mini-reportage.

Horaires & lieux :

- **Lundi : 13h30-17h00**
- **Mardi, mercredi et jeudi : 9h00-12h00 et 13h30-17h00**
- **Vendredi : 9h00-12h00**
- **Mercredi : Rencontre hebdomadaire du groupe pour visionner et commenter les diverses créations des participants.**

Office des Retraités de Brest

En dehors des activités de l'ORB

Bibliothèque à domicile

Contact :
Bertrand Pennec, Jean-Paul Cosme
02 98 00 87 79
et 06 80 08 42 75
bibli-a-domicile @mairie-brest.fr

Bibliothèque sonore

www.bibliothequesonore-finistere.fr

Bouquin'Âge

Pause lecture pour les aînés, animations mises en place par la bibliothèque de St Marc.
Chaque séance est organisée autour d'un thème, elle se termine par un goûter afin de poursuivre l'échange et d'instaurer un moment de convivialité.
Renseignements sur les prochains rendez-vous auprès de la bibliothèque de St Marc :
02 98 00 89 80

Informatique

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

LUNDI MATIN	MARDI MATIN	MERCRE
	Initiation aux tablettes et smartphones *4 séances* (Androïd, Ipad/Iphone, Windows)	**Parcours "Mes débuts sur inter** *3 séances* Découverte d'internet sur tablettes et smartp (Androïd, Ipad/Iphone

LUNDI APRÈS-MIDI		MARDI APRÈS-MIDI		MERCREDI
NOUVEAU **Permanence aide aux démarches administratives en ligne** Bimensuelle	**Mini formations à la carte** • Sécurité informatique • Gestion des mots de passe et des codes d'accès • Google maps…	**Parcours "Connaître l'ordinateur"** *6 séances* • Prise en main de l'ordinateur et sensibilisation à Internet (2 séances) • Découverte : L'explorateur et le classement (1 séance) • Découverte : Les périphériques (imprimante, scanner, clé USB) (2 séances) • Sensibilisation : La sécurité informatique (1 séance)	**Mini formations à la carte** • Windows 10 • L'Explorateur et le classement • La clé USB • Le scanner	**Pilotage sur simulateur de vol sur PC** *Jusqu'à 6 séances*

Soutien technique - Assistance informatique

Gratuit pour les adhérents ayant participé à une formation dans la saison et pour les conseils d'orientation vers une session, sinon le service est payant.

Le mercredi, de 10h30 à 12h00, sur rendez vous individuel.

Nouveau : L'informatique en toute liberté

3 parcours et des mini formations à la carte qui permettent de s'initier ou de se perfectionner en informatique.

L'ORB vous propose :

- **1 parcours de 6 séances personnalisable**
- **2 parcours de 3 séances**

Il est possible de suivre ces parcours tout le long de la saison et selon vos besoins.

DI MATIN	JEUDI MATIN		VENDREDI MATIN
rnet" et de la messagerie phones e)	**Parcours "Communication et réseaux sociaux"** *3 séances* • Skype • WhatsApp • Facebook • Sécurité informatique	**Mini formations à la carte** **Photos et musiques** *Session de 4 séances* • Acquisition & classement des photos • Retouche des photos • Téléchargement de musiques • Diaporamas musicaux animés	**Mac** *4 séances* Initiation ou Perfectionnement
APRÈS-MIDI	**JEUDI APRÈS-MIDI**		**VENDREDI APRÈS-MIDI**
À partir de janvier 2020 **Les rendez-vous ludiques** Pratiquer l'informatique en s'amusant. Jeux sur tablettes et smartphones.	**Entretenir et garder son ordinateur performant** (Maintenance sous Windows, Initiation ou perfectionnement) *3 séances*	**Gérer sa messagerie** (perfectionnement) *3 séances*	À partir de janvier 2020 **Parcours "Connaître l'ordinateur"** *6 séances* • Prise en main de l'ordinateur et sensibilisation à Internet (2 séances) • Découverte : L'Explorateur et le classement (1 séance) • Découverte : Les périphériques (imprimante, scanner, clé USB) (2 séances) • Sensibilisation : La sécurité informatique (1 séance)

Si vous êtes intéressé(e) par une autre formation (traitement de texte, tableur...) **: contacter l'ORB**

Généalogie

Informations et conseils de base pour la recherche sur Internet.

Jeudi de 14h à 17h, sur rendez-vous individuel, une bénévole vous initiera à la recherche sur Internet et vous donnera les clés pour continuer seul votre recherche.

Stage B.a-ba informatique

Du 4 octobre au 8 novembre de 9h30 à 11h30
Ou du 15 novembre au 6 décembre de 14h à 16h

Découverte de l'informatique sur Tablette, simplifiée
Destiné aux personnes éloignées de l'outil informatique, conçu pour vous permettre de vous initier à l'outil informatique en toute confiance.
2 stages b.a-ba de 4 séances de 2h pour :

- **Comprendre et connaître le matériel, le vocabulaire**
- **Découvrir les différentes utilisations de la tablette**
- **Apprendre à utiliser internet, la messagerie, les pièces jointes**
- **Connaître et utiliser les sites administratifs utiles.**

Conférence
Vendredi 27 septembre à 10h à l'ORB
"Comment l'informatique est devenu un outil indispensable à notre vie quotidienne ?"
Pourquoi se mettre à l'informatique quand on est senior ?
Comment se mettre à l'informatique ?
Animée en partenariat avec l'UBO, Jean-Philippe Babau, professeur des universités, responsable du Master informatique de Brest.
Entrée libre
Ouvert à toutes et à tous

*Offre de formation spécifique en partenariat avec le collectif de Caisses de retraite "Pour Bien Vieillir en Bretagne" permet de proposer **un tarif réduit à 35€**. (Coût de l'adhésion à l'ORB).*
Les participants pourront à l'issue du stage emprunter une tablette pour entretenir leurs acquis. (*Conditions d'emprunt : se renseigner à l'accueil de l'ORB).*

Demandez votre devis gratuit
LOÏC **FOURREZ**
Agence Brest / Morlaix
lfourrez@dometvie.fr
06 73 37 38 30
DOMETVIE
AMÉNAGEMENT DU DOMICILE POUR SENIORS ET PMR

Douche · Salle de bains · Cuisine
Accessibilité · Monte-escalier · Domotique · Studio

SARL GALLIBOUR
Vivez le Confort Facile !
ÉLECTRICITÉ GÉNÉRALE
CHAUFFAGE · PLOMBERIE
SANITAIRE
Spécialiste en énergies renouvelables
6, route de Quimper
29200 BREST
TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR 92 51 961 4994
SIRET 519 614 994 00019
Tél. 02 98 41 86 67
Site internet : www.gallibour.com
E-mail : joel.gallibour@wanadoo.fr

LE MONTE ESCALIER BRETON
02 97 13 59 87
www.lemonteescalierbreton.bzh
- Installation rapide et sur mesure par nos soins
- Meilleure qualité européenne
- SAV
- Devis gratuit

À retourner sous enveloppe affranchie à : Monte-Escalier Breton - 1, allée Forestière - 56500 Locminé
Je souhaite recevoir une documentation gratuite et sans engagement.
Nom : ..... **Prénom :** .....
Adresse : .....
CP ..... **Ville :** .....
Tél. : .....

ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ ACTIVITÉS DE PRÉVENTION

“Aller à la rencontre de l’autre vaut tout l’or du monde”

Les bénévoles des activités de solidarité

Retrouvez toutes les infos sur www.orb29.fr

Pour en savoir plus...

ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ

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

Insertion Atelier Roul'âge

nouvelle adresse

L'atelier Roul'Âge est une action sociale financée par le conseil départemental...
Des bénéficiaires de minima sociaux y sont accueillis dans le cadre de leur parcours d'insertion. L'activité consiste à récupérer et recycler différents matériels (électroménagers, vélos, paramédicaux, mobiliers, machines à coudre...) à destination de publics démunis ou d'associations humanitaires. Des retraités bénévoles sont chargés de l'accompagnement technique des bénéficiaires. De plus, des activités sont proposées, telles que des ateliers informatique, sorties culturelles, visites...

Marie-Hélène JACOLOT, conseillère en insertion sociale accompagne les bénéficiaires dans la résolution des différents problèmes de la vie quotidienne et dans l'élaboration d'un projet d'avenir.

L'atelier est ouvert de 8h45 à 11h45 (sauf le lundi) et de 13h45 à 16h45 (sauf le mercredi et le vendredi).

Roul'Âge
3 rue Charles Le Gros - 29200 Brest
Zone de Kergaradec
Tél. 02 98 46 56 63

Des retraités interviennent dans les écoles

- En collaboration avec les enseignants et sous leur responsabilité.
- Ils ne remplacent ni les parents, ni les enseignants.
- Le bénévole intervient sur le temps scolaire (1H, 2H ou plus) ou après 17H pour l'aide aux devoirs. Deux essais en école (sans engagement) sont proposés en présence des bénévoles déjà en place dans lesdites écoles.
- Les actions : lecture, jeux éducatifs, ateliers manuels, etc...
- Les bénévoles peuvent également intervenir lors de l'aménagement des rythmes scolaires (temps d'activité périscolaire*).
- Un bénévole référent par école assure la coordination.
- Des séances de formation et d'échange sont proposées aux bénévoles (psychologue, bibliothécaires...).

20 établissements scolaires (publics ou privés) et 2 Centres sociaux font appel à l'ORB pour cette action. Ils sont répartis pour la plupart sur les 7 quartiers de la ville de Brest.

Cette action intergénérationnelle vous intéresse : Permanence à l'ORB le mardi de 10h à 12h.

Conditions pour y participer :
Souscrire une adhésion bénévole : 20 €/an
Adhérer à la charte du bénévole.

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

* En dehors du temps scolaire

Réseau d'échange local (REL)

"La rencontre de l'autre vaut tout l'or du monde"

Le REL est un système d'échange ; il participe à la transition vers une société plus juste et plus respectueuse des êtres humains et de l'environnement.

Ce réseau proposé par Henri Bartissol a pour objectif d'échanger, sans argent, des biens, des services et des connaissances.

Cette démarche vous intéresse ? N'hésitez pas à contacter l'ORB : nous ferons le lien avec la toute nouvelle équipe du REL.

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, thé dansant, atelier cuisine…) et les accompagnent à ces activités de loisir.

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

CLIC de Brest : 02 98 33 21 66

Réseau des VAB

(Visiteurs et Appelants Bénévoles)

Un réseau de bénévoles se propose de lutter contre l'isolement des personnes âgées pour rompre leur solitude par des visites à domicile ou en établissement ou des appels téléphoniques de convivialité. Le réseau des VAB propose aussi des visites auprès des personnes atteintes d'une maladie neuro-évolutive et des personnes en situation de handicap.

La solitude vous pèse ? Vous avez envie d'échange ? Partager un bon moment tout simplement ?

Vous êtes sensible à cette cause ? Vous souhaitez vous engager dans la lutte contre l'isolement ? Devenir bénévole ?

Permanence à l'ORB le mardi de 10h à 12h. Les bénévoles et l'animatrice-coordinatrice se tiennent à votre disposition pour vos demandes de renseignements.

Cette activité est signataire de la charte nationale :

équipe citoyenne Mona Lisa
ENGAGÉS CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS

Pour en savoir plus...

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION

Ouvert à tous adhérents/ non adhérents

Estime de soi - Relooking
Un regard sur soi

Comment accepter l'évolution de son image et se mettre en valeur ?

5 séances à thème de 14h00 à 17h00 :

- Mettre en valeur son visage (étude morphologie du visage) : mardis 15 octobre ou 4 février.
- Couleur et image (test colorimétrique) : mardis 12 novembre ou 3 mars.
- Mettre en valeur sa silhouette (étude morphologique) : mardis 10 décembre ou 7 avril.
- Mise en beauté du visage (cours d'auto-maquillage) : mardis 14 janvier ou 28 avril
- Cosmétiques maison NOUVEAU et garde-robe éthique, le B.a.-ba (confection de cosmétiques maison et conseils) : mardis 28 janvier ou 12 mai

✚ Café-bilan (gratuit) : mardis 11 février ou 26 mai.

Réunions d'information :
mardis 1er octobre ou 21 janvier à 14h à l'ORB.
Centre-ville - Îlot Proudhon
Sur inscription.

Cabarets de Noël

Pouvoir se divertir, en période de fête !

Dans une ambiance festive et conviviale, ces 3 après-midis festifs permettent aux plus de 65 ans de passer un moment chaleureux et intergénérationnel. Les cabarets sont l'occasion de se retrouver entre habitants du quartier et de favoriser les liens. De beaux moments pour terminer l'année sous la bonne humeur !

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

Retrouvez toutes les coordonnées des lieux de nos activités en page 70.

Café-Discussion
Échanges sur un thème choisi

Chaque mois, depuis 9 années, un petit groupe de personnes se retrouve autour d'une table puis d'un café pour échanger et partager des thèmes choisis ensemble à l'avance.

Ceci part d'une présentation du sujet pour aller vers des échanges et des partages d'expériences qui mènent à davantage de bien-être.

La thématique : l'écoute, le courage, l'amitié, etc.

Venez nous rejoindre, le troisième jeudi de chaque mois, de 14h30 à 16h30.

Centre-ville - Office des Retraités de Brest

Code de la route

Réactualiser ses connaissances en toute convivialité avec un moniteur d'auto-école retraité.

Avec les nouvelles règlementations, les nouveaux panneaux... il n'est pas toujours facile de comprendre le code de la route !

9 séances à thème, de 14h00 à 16h00, un lundi par mois :

- Thème général : lundi 7 octobre
- Signalisation - règles de circulation : lundi 4 novembre
- Priorités et intersections - arrêt et stationnement : lundi 2 décembre
- Usagers vulnérables et partage de l'espace public - prise de conscience des risques : lundi 13 janvier
- Thème général - écoconduite et écomobilité : lundi 3 février
- Visibilité et nuit - croisement et dépassement : lundi 2 mars
- Sécurité du passager et du véhicule - premiers secours : lundi 6 avril
- Thème général : lundis 4 mai et 8 juin

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

Centre-ville - Office des Retraités de Brest

Les ORB

Animé par un bénévole retraité pour des retraités

Action prévention routière. 2 rendez-vous à l'automne 2019. Le vendredi 11 octobre à la MPT de St Pierre et le jeudi 7 novembre à la maison de quartier de Bellevue (renseignements à l'ORB).

Visite du centre d'exploitation et de maintenance du Tram : mardi 19 novembre (date à confirmer)

Gymnastique cérébrale “Travailler sa mémoire tout en prenant plaisir”

En vieillissant, chacun s’interroge sur ce qu’il peut faire pour stimuler ou maintenir ses performances physiques ou intellectuelles ; activités essentielles à l’épanouissement des retraités, l’entretien de la mémoire en fait partie.

L’ORB en partenariat avec l’association Brain Up met en place une action de prévention santé à destination des retraités.

La mémoire
Pourquoi et comment la stimuler ?

- Pour découvrir les différents types de mémoire.
- Pour savoir organiser les informations efficacement.
- Pour apprendre à mobiliser son attention.
- Pour s’entraîner de manière adaptée et ludique.

Un cycle de 10 séances est proposé et animé par une équipe de bénévoles retraités qui ont suivi une formation spécifique à cette activité.
Mairie des Quatre Moulins
Informations et inscriptions à l’ORB.

Retrouvez toutes les coordonnées des lieux de nos activités en page 70.

Atelier de Prévention Mémoire

Le CLIC (Centre Local d’Information et de Coordination) de Brest en partenariat avec l’association Brain Up propose un atelier de prévention mémoire pour les personnes de plus de 60 ans **les 13, 20, 27 janvier et les 3, 10 février 2020 à la Résidence Poul-ar-Bachet.**
Réunion d’information et inscriptions le lundi 6 janvier 2020 à 14h au CLIC 253 rue Jean Jaurès à Brest.
Renseignements auprès du CLIC de Brest : 02 98 33 21 66

P’tit dej’ bienvenue aux nouveaux retraités

Temps d’échange et de réflexion sur le passage à la retraite pour un nouveau départ !

En toute convivialité, nous vous proposons 2 rencontres, de 9h à 11h, pour échanger sur les changements liés au passage à la retraite, comment s’adapter… Mais aussi sur les projets, les activités.

Vendredis 20 et 27 mars
Vendredis 29 mai et 5 juin
Centre-ville - Office des Retraités de Brest
Sur inscription, groupe limité à 10 personnes.

Sorties d’été

Pouvoir s’évader le temps d’une journée en été !

Moment de convivialité et de partage, les sorties d’été à la journée sont destinées aux personnes de plus de 60 ans. Ces sorties permettent de découvrir le Finistère avec un programme qui s’adapte aux souhaits des participants.

4 sorties sont proposées entre juillet et août. Le programme est disponible à l’ORB à partir de mi-juin.

Plus d’infos sur www.orb29.fr rubrique “Activités de prévention et de solidarité”

VOS AGENCES DE BREST

80 rue de Siam
29200 BREST
Tél. 02 98 46 34 59

18 place de Strasbourg
29200 BREST
Tél. 02 98 48 03 13

13 place des F. F. I.
29200 BREST
Tél. 02 98 47 58 54

0 223 223 223
Coût d'un appel local ou gratuit selon votre abonnement

Groupama
la vraie vie s'assure ici

Prise en charge à la hauteur de votre garantie. Avantage fidélité accordé à condition d'être assuré en complémentaire santé auprès de Groupama depuis au moins 2 ans. Voir conditions en agence.
Groupama Loire Bretagne - Caisse Régionale d'Assurances Mutuelles Agricoles Bretagne-Pays de la Loire - ZI, Boulevard Solférino - CS 51209 - 35012 Rennes cedex - 383 844 695 RCS Rennes
Entreprise régie par le Code des Assurances et soumise à l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution - 61 rue Taitbout - 75009 Paris. Document et visuels non contractuels - Crédit photo : Aurélien Chauvaud - Création : Agence Marcel.

VMC :
ne les laissez pas s'encrasser !
Chez les particuliers, 7 incendies sur 10 ont pour origine un défaut de VMC. Pour votre sécurité, faites nettoyer votre installation par un professionnel.
hippocampe.com • 4556 • 072099
Agences Finistère
Quimper / Saint-Renan
Agence Morbihan
Hennebont
02 98 42 85 52
LES COMPAGNONS DU VENT
Solutions de ventilation

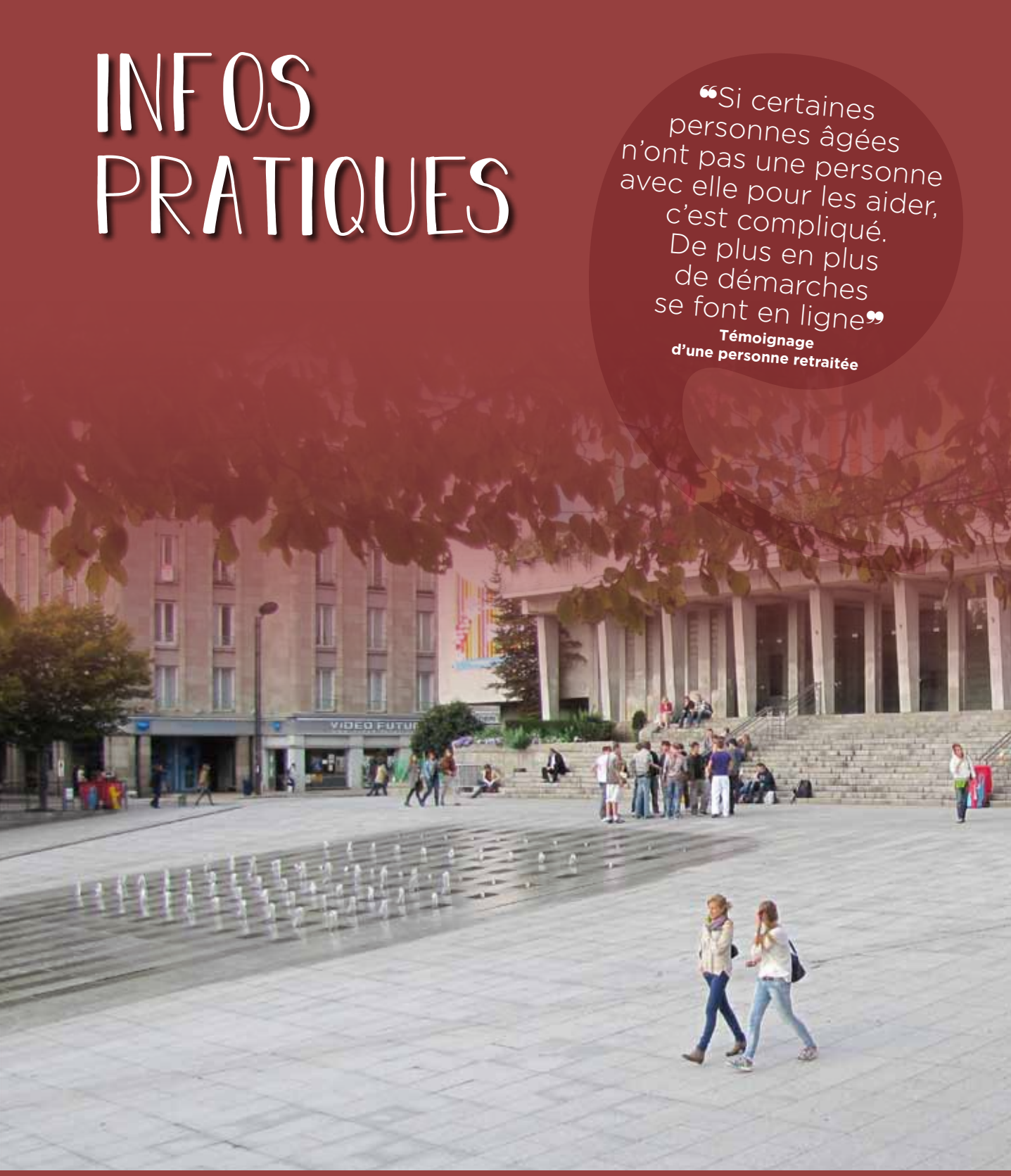
LES AMITIÉS D'ARMOR
Des résidences et des services performants dans l'accueil, l'accompagnement et la qualité de vie de la petite enfance, des jeunes, des personnes âgées et des personnes handicapées
Ensemble dans la différence
N°Vert 0800 51 26 72
Direction Générale - 11 rue de Lanrédec - CS 33813 - 29238 BREST Cedex 2
Tél. 02 98 03 06 77 - Fax 02 98 47 56 74 - mail : amities@amities-armor.asso.fr
ww.amities-armor.asso.fr

Mutuelles de Bretagne
Service Polyvalent d'Aide et de Soins à Domicile
2, rue George Sand à Brest
02 98 43 36 36
contact.spasad@mutuelles-de-bretagne.fr
Ouvert à tous !
Sans frais d'adhésion
nouveau à Guilers
Logements BienveillanS
Habitat adapté aux seniors favorisant bien-être, sérénité et autonomie
02 98 36 46 00
s.houdoux@mutuelles-de-bretagne.fr
Accès soumis à plafond de ressources
Pour seulement 600€ par mois
LE LOGIS BRETON

INFOS PRATIQUES

“Si certaines personnes âgées n’ont pas une personne avec elle pour les aider, c’est compliqué. De plus en plus de démarches se font en ligne”

Témoignage d’une personne retraitée



Retrouvez toutes les infos sur www.orb29.fr

Bien préparer sa retraite

LA RETRAITE, UNE ÉTAPE QUI SE PRÉPARE...

Anticiper les démarches administratives, pour faire valoir ses droits à la retraite, préparer cette nouvelle étape, devenir bénévole ou rester acteur et citoyen dans sa cité.
Oui, mais comment faire ?
À Brest, institutions et associations vous accompagnent dans vos démarches.

S'informer

Deux organismes de formation proposent des stages de préparation à la retraite.

- **L'Université de Bretagne Occidentale de Brest (UBO), service universitaire de formation continue et éducation permanente**
  Programme et coût :
  Tél. 02 98 01 63 32
  sufca@univ-brest.fr - www.univ-brest.fr/fc

- **La Chambre de commerce et d'industrie de Brest**
  Programme et coût :
  Tél. 02 98 30 45 78
  www.formation.cci-brest.fr

L'ORB intervient dans ces formations.

Demander sa retraite

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

- **A partir de 55 ans** :
  - "Régulariser mon relevé de carrière" : vérifiez votre relevé de carrière et demandez sa mise à jour en ligne si vous constatez une erreur ou un oubli ;
  - "Obtenir mon âge de départ à la retraite" : découvrez votre date prévisionnelle de départ à la retraite ;
  - "Télécharger mon estimation indicative globale" : vous pouvez même estimer le montant de votre future retraite.
- **6 mois avant votre date de départ, demandez votre retraite en ligne :**
  Plus besoin de multiplier les demandes : une seule suffit !
  En demandant votre retraite en ligne, vous avez la garantie de faire valoir tous vos droits puisque tous vos régimes de retraite de base et complémentaires vous sont automatiquement proposés.
  La retraite n'est pas versée automatiquement : vous devez envoyer votre demande et l'intégralité des justificatifs demandés 6 mois avant votre date de départ souhaitée.
  En respectant ce délai, vous bénéficiez de la garantie de versement : l'Assurance retraite Bretagne s'engage à assurer le paiement de votre retraite le mois qui suit votre date de départ.

Pour vous guider dans vos démarches :

- Consultez notre site internet www.lassuranceretraite.fr
- Visionnez des tutoriels pratiques et ludiques sur www.youtube.com/lassuranceretraite
- Besoin d'aide pour vos démarches en ligne ? Rendez-vous dans la MSAP la plus proche de chez vous : www.maisondeservicesaupublic.fr
- Contactez un conseiller par téléphone :

3960 Service 0,06 € / min + prix appel

Retrouvez-nous sur www.carsat-bretagne.fr

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

Et aussi le GIP INFO RETRAITE Groupement d'intérêt public. Élément novateur introduit par la loi du 21 août 2003, le droit individuel des assurés à l'information sur leur retraite se traduit par plusieurs dispositifs, dont la mise en œuvre est coordonnée par le GIP Info Retraite.
Depuis le 1er juillet 2007, les intéressés peuvent ainsi disposer des informations sur leurs droits acquis (fournies à titre de renseignement) comme :

- Le relevé de situation individuelle
- L'estimation indicative globale
- L'outil de simulation M@rel
- Le site Internet et les autres actions d'information du GIP Info Retraite

Si je n'ai pas assez cotisé

ASPA

Qu'est-ce que l'ASPA ?

L'Allocation de Solidarité aux Personnes Agées permet aux personnes âgées ayant peu cotisé pour leur retraite de bénéficier d'un revenu minimal.

Depuis le 1er janvier 2006, cette allocation unique remplace l'allocation supplémentaire.

La demande peut se faire auprès des organismes ou service de retraite de base. Pour les personnes qui ne relèvent d'aucun régime de base obligatoire d'assurance vieillesse, la demande s'effectue auprès de la mairie de leur lieu de résidence.

Au 1er janvier 2019 :

Personne seule sans ressources : 868,20 € par mois.

Deux personnes sans ressources : 1 347,88 € par mois.

Les +RB

Bénéficiez des tarifs réduits pour votre participation à nos activités !

Et si je deviens veuf ou veuve

ATTENTION ! Les prestations veuvage ne sont pas automatiques. Vous devez en faire la demande

Les prestations veuvage de la Sécurité sociale

En cas de décès de votre conjoint, vous pouvez bénéficier de la retraite de réversion ou de l'allocation veuvage.

L'attribution de ces prestations est soumise à conditions et dépend de votre situation maritale, de votre âge ou encore de vos ressources. Testez votre éligibilité à l'une de ces prestations sur le site lassuranceretraite.fr (rubrique : salariés/Mes démarches/En cas de décès de mon conjoint/Tester votre éligibilité pour bénéficier d'une prestation de veuvage).

Ces conditions sont différentes, si le défunt a été salarié, commerçant, fonctionnaire...

Et si j'ai envie ou besoin de travailler

La surcote ou la retraite progressive ; selon votre situation, l'un de ces dispositifs peut être intéressant, reste à choisir la bonne formule.

La surcote :

Vous remplissez toutes les conditions pour percevoir votre retraite à taux plein, c'est-à-dire que vous avez atteint l'âge minimal de départ en retraite et cotisé suffisamment de trimestres, tous régimes confondus.

Malgré cela, vous décidez de continuer à travailler et par conséquent vous continuez à cotiser. Votre future pension de retraite bénéficiera alors d'une surcote de 1,25% par trimestre cotisé. Il n'y a pas de limite de surcote.

- **Le cumul :**

Vous pouvez désormais cumuler intégralement votre retraite et votre revenu d'activité professionnelle si vous avez obtenu vos retraites de base et complémentaires dans tous vos régimes de retraite français et étrangers et des régimes des organisations internationales :

- dès l'âge légal de départ à la retraite, si vous totalisez la durée d'assurance nécessaire pour la retraite à taux plein
- à partir de l'âge d'obtention du taux plein, si vous ne totalisez pas cette durée d'assurance.

Le cumul s'applique à l'ensemble des régimes de base, salariés ou non-salariés à l'exception des non-salariés agricoles. Sont ainsi concernés le régime général de la Sécurité sociale, le régime des salariés agricoles, le régime des professions artisanales, industrielles et commerciales, le régime des professions libérales et le régime des avocats.

- **La retraite progressive :**

Elle vous permet de bénéficier d'une partie de votre retraite, en continuant à travailler à temps partiel. C'est possible sous certaines conditions.

Adresses utiles

ORGANISME	ADRESSE	VILLE	TÉL.	SITE
Régime de retraite général				
CARSAT Bretagne Agence Retraite Brest-Centre	Bât Madelorn 3e étage 220 rue Hemingway *Accueil uniquement sur rendez-vous*	29200 Brest	3960	www.lassuranceretraite.fr
CARSAT Bretagne Agence Retraite du Pays de Brest	Zone de Loscoat - 20 rue Amiral Romain Desfossés *Accueil uniquement sur rendez-vous*	29200 Brest	3960	www.lassuranceretraite.fr
La retraite complémentaire				
CICAS	16 rue de Lyon *Accueil uniquement sur rendez-vous*	29200 Brest	0 820 200 189	www.agirc-arrco.fr
Les autres régimes de retraite				
Sécurité Sociale Indépendants	8 square Marc Sangnier	29200 Brest	3648 (services et prestations)	www.secu-independants.fr
MSA Armorique	14 rue Yves Giloux Accueil *Exclusivement sur rendez-vous*	29200 Brest	02 98 85 79 79	www.msa-armorique.fr
Groupe Malakoff-Médéric	4 rue Abbé Laudrin	56100 Lorient Cedex	02 97 35 03 60	-
Groupe Humanis	2 square René Cassin CS 20638	35706 Rennes Cedex 7	02 99 27 46 27	-

Les +ORB

2 rendez-vous en toute convivialité autour d'un p'tit déjeuner, sur le passage à la retraite. Comment s'adapter aux changements ? Quels projets ? Quelles activités ?

Rendez-vous personnalisé possible.
(Calendrier disponible à l'accueil de l'ORB)

Permanence Information - Conseils
Dossiers traités : dossiers de retraite (aides à la constitution), demandes d'aides auprès des caisses de retraite, démarches après décès, demandes d'exonérations…
Sur rendez-vous de 9h00 à 12h00
et de 14h00 à 17h00
Tél. 02 98 80 30 03

POUR BIEN VEILLIR À BREST : LE CLIC

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

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

Le Clic de Brest

S'adresse :

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

Propose aux personnes de plus de 60 ans

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

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 :
  - Composition des repas :
  Vous avez le choix entre 2 menus élaborés par une diététicienne :
  Entrée ou potage, Plat principal avec son accompagnement, Fromage, Dessert, Pain / Beurre
  - Des repas équilibrés et adaptés
    - qui vous assurent une parfaite sécurité quant à l'hygiène
    - qui vous assurent des repas tous les jours y compris les samedis, dimanches et jours fériés
    - en barquettes individuelles portant des indications relatives au jour de la consommation
  - Comment se passe la livraison ?
    - Vous êtes livré 5 fois par semaine pour les 7 repas
    - L'agent.e livreur.euse stockera les barquettes immédiatement au réfrigérateur et s'assurera du bon état de celui-ci

Pour plus de renseignements sur l'ensemble de ces services :
CLIC de Brest
Arrêt Tram Place de Strasbourg
253, rue Jean Jaurès - 02 98 33 21 66

“Les Jeudis des Seniors”

Entrée libre et gratuite

Temps d’échange et de découverte organisé par le CLIC de Brest, ces temps d’information et d’échange ouverts à tous se dérouleront au sein de plusieurs résidences de la ville de Brest.
Plusieurs rendez-vous autour de thèmes variés seront proposés le premier jeudi du mois à 15h00.

Programme détaillé sur le site : www.brest.fr
Contactez le CLIC

Les ORB

L’ORB peut vous apporter une première information et ensuite vous orienter vers les services spécifiques.
L’espace documentation à l’accueil est à votre disposition.

Possibilité de s’inscrire à la gym d’équilibre de l’ORB en complément des ateliers préventions des chutes du CLIC.
Informations page 27

Ateliers Soliha

Bien chez soi de Soliha

Mis en œuvre dans le cadre du programme “pour bien vieillir Bretagne”
2 ateliers en 2019 (4 séances chacun)

Programme de 4 séances animées par une ergothérapeute et une chargée de prévention habitat
Au Patronage laïque municipal Sanquer à BREST – 26 rue Choquet de Lindu

- **Séance 1 :**
  Astuces et conseils pour un logement pratique et confortable
  Lundi 18 novembre 2019 de 10 h à 12 h
- **Séance 2 :**
  Les bons gestes et postures au quotidien
  Lundi 25 novembre 2019 de 10 h à 12 h
- **Séance 3 :**
  Présentation d’accessoires innovants permettant de se faciliter la vie
  Lundi 2 Décembre 2019 de 10 h à 12 h
- **Séance 4 :**
  L’aménagement du logement et les aides existantes
  Lundi 9 Décembre 2019 de 10 h à 12 h

Inscription auprès de SOLIHA
07 82 36 98 84.

Réunion d’information collective le lundi 4 novembre à 14h au CLIC – 253 rue Jean Jaurès.

POUR BIEN S'INFORMER

L'APA, un soutien indispensable

Allocation Personnalisée d'Autonomie

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

- À domicile, l'APA sert principalement à rémunérer des heures d'aide à domicile et des dépenses autres (travaux d'adaptation de l'habitat, système de téléalarme, portage de repas à domicile…).
- En établissement, elle permet de prendre en charge les prestations "d'aide à la dépendance".

Les bénéficiaires

Les conditions à remplir :

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

Les avantages de l'APA

L'APA ne donne pas lieu à récupération sur succession ou donation. Si vous faites appel à un service agréé ou si vous employez un salarié à domicile, vous pourrez également déduire de votre impôt sur le revenu 50 % des rémunérations versées et non couvertes par l'APA, dans la limite d'un plafond.

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 500 € 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 900 € par an.

Où retirer votre dossier de demande

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

Contacts
Conseil départemental du Finistère
Direction territoriale d'action sociale du pays de Brest
Service APA et coordination gérontologique
4 rue Paul Sabatier - 29850 Gouesnou
Tél. 02 98 42 64 40

Adresses utiles

ORGANISME	ADRESSE	VILLE	TÉL.
Services sociaux			
Assurance Retraite de Bretagne Service Action Sociale aux personnes âgées	236 rue de Châteaugiron	35030 Rennes Cedex 9	3960
Centre local d'information et de coordination du CCAS de Brest (CLIC)	253 rue Jean Jaurès	29200 Brest	02 98 33 21 66
Pôle ministériel d'action sociale (PMAS) Ministère de la défense	Rue Colonel Fonferrier CC 28	29240 Brest Cedex 9	02 98 22 10 39
Mutualité Sociale Agricole (MSA Armorique)	14 rue Yves Giloux 29200	29200 Brest	02 98 85 79 79
Centres Départementaux d'Action Sociale			
CDAS de Lambézellec	Place de Bretagne	29200 Brest	02 98 03 39 52
CDAS de Bellevue	Le Grand Pavois 13 place Napoléon III	29200 Brest	02 98 47 08 09
CDAS de Saint-Marc	41 rue Sébastopol	29200 Brest	02 29 61 29 29
CDAS Rive Droite	25 rue Anatole France	29200 Brest	02 98 45 16 54

SOliHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
FINISTÈRE

2 rue de Denver
29200 BREST
02 98 44 85 76

AMÉLIORER VOTRE BIEN-ÊTRE À DOMICILE
Être accompagné et guidé pour adapter son habitation, rénover un logement, réaliser des économies d'énergie....

ACHETER UN LOGEMENT, FINANCER VOS PROJETS
Être conseillé et informé sur les subventions, prêts, certificats d'économie d'énergie, crédit d'impôts...

SOliHA-FINISTERE.FR

INFORMATIONS JURIDIQUES & ADMINISTRATIVES

Conseils Juridiques

Chambre des notaires
38 bis boulevard Dupleix
29000 Quimper
Tél. 02 98 53 18 55

Permanence du conciliateur en mairie
Le conciliateur tente de régler les litiges entre particuliers.
Pour tout renseignement, prendre contact avec le service accueil de la mairie de Brest au 02 98 00 80 10, sauf pendant les vacances scolaires d'été, des permanences ont également lieu dans les mairies de quartiers.

Permanence du médiateur,
au service des citoyens
- Sous-préfecture de Brest
  3 rue Parmentier - CS 91823
  29218 Brest Cedex
  Tél. 02 98 00 97 71
- à l'Annexe Pimms
  Mairie de l'Europe
  31 rue Saint-Jacques 29200 Brest
  Tél. 02 98 41 00 66
  Le médiateur est chargé de résoudre les problèmes entre une administration ou un service public et un usager.

Association des Conjoints Survivants et Parents d'orphelins du Finistère
8 rue Massillon
Tél. 02 98 80 42 23
ou 09 61 34 45 80
Email : veuves.finistere@orange.fr
Site internet :
www.veuvesveufsdufinistere.fr

Permanences juridiques de l'ORB

L'accompagnement des retraités brestois a fait sentir dès ses débuts le besoin d'une permanence juridique.
Trente-cinq ans plus tard, cette permanence, qui connaît un succès jamais démenti, s'est imposée comme une activité fondamentale de l'Office.
En effet, à l'âge de la retraite, des questions inévitables se posent, comme celles des successions, des donations, des mesures de protection juridique, sans oublier les litiges de plus en plus fréquents sur le droit de la consommation, et son corollaire, l'abus de faiblesse.
La permanence juridique offre un accueil individualisé et un service personnalisé chaque vendredi matin sur rendez-vous.
ORB
12-14 rue Fautras - 29200 Brest
Tél. 02 98 80 30 03

Les +ORB

Permanences juridiques à l'ORB sur rendez-vous personnalisé avec Marianik Salaün - Le Duff, conseillère juridique
- **Vendredi, tous les 15 jours, de 9h à 10h30**
- **Ouvert à tous**
- **Gratuit pour les adhérents**

Conférences Juridiques :
- **Vendredi 29 novembre 2019**
  "Les arnaques sur internet"
- **Vendredi 31 Janvier 2020**
  "Marié(e)s, Pacsé(e)s, Célibataire, comment organiser sa succession ?"
- **Vendredi 27 Mars 2020**
  "Comment prévoir ses dernières volontés : testament, directives anticipées, désignation d'une personne de confiance."

À l'ORB, à 9h30 pour les 3 conférences.

Permanence NOUVEAU
Aide aux démarches administratives en ligne

Une aide sur rendez-vous

Avec l'accélération du numérique les formalités administratives en ligne deviennent incontournables, les procédures se dématérialisent mais ces démarches ne sont pas toujours aisées pour celles et ceux qui ont découvert internet plus tardivement.

Créer son compte Ameli, signaler un changement d'adresse, changer sa carte grise, déclarer ses revenus en ligne...

L'ORB vous propose un nouveau service, une permanence le lundi après-midi tous les 15 jours pour vous accompagner individuellement dans vos démarches.

Pour y accéder il suffit d'être adhérent et de prendre rendez-vous auprès de l'accueil de l'ORB.

Association ALMA 29 & 56

Maltraitance des personnes âgées et adultes handicapés

"Le courage de voir. Le choix d'en parler"

La maltraitance est une réalité et il faut oser en parler. ALMA 29 & 56 est le centre d'écoute téléphonique, anonyme et confidentiel, pour les départements du Finistère et du Morbihan.

A travers ses actions le Centre sensibilise le public à toutes les formes de maltraitance (physique, psychologique, financière, civique, active ou passive, etc.), accompagne les professionnels, les familles, développe des formations autour de cette problématique.

Association ALMA 29 & 56
BP 32548 - 29225 Brest cedex 2
Permanences téléphoniques :
mardis et vendredis de 9h30 à 11h30
Tél. 02 98 43 68 07
contact@alma29.fr
www.alma29.fr

Quelques adresses & liens utiles

Le service public des décès et cimetières de la ville

Il vous informe sur les formalités obligatoires pour l'organisation des funérailles ainsi que pour les démarches ultérieures. Un livret d'information est à votre disposition au premier étage de l'hôtel de ville. Ce service fournit également tous les renseignements concernant les cimetières, les achats de concessions et leur renouvellement. Ne pas oublier de leur faire part de votre changement d'adresse.

État civil - Décès : Tél. 02 98 00 80 80
Email : deces-cimetiere@mairie-brest.fr

Service de renseignement administratif

Il délivre des informations sur les droits, les obligations et les démarches à accomplir.

- Par téléphone : 3939
- Par internet, sur: le site officiel de l'administration française : www.service-public.fr
- Pour poser une question via la messagerie : https://www.service-public.fr/particuliers/vos-questions

L'essentiel des services à la personne

www.entreprises.gouv.fr/services-a-la-personne

Portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches

www.pour-les-personnes-agées.gouv.fr

HABITAT & CONSOMMATION

Où trouver des aides et des conseils ?
Quand la dépendance survient, la question de l'habitat revêt une importance particulière. L'accessibilité du logement devient une question à part entière, qui amène parfois à aménager son domicile où à déménager. Pour vos démarches d'amélioration, d'adaptation ou d'économie d'énergie, plusieurs organismes peuvent vous accompagner. En fonction du type de travaux les aides peuvent être techniques, financière et/ou fiscales.

ORGANISME	SERVICES	ADRESSE	TÉL.
SOLIHA, Solidaire pour l'habitat	Conseils neutres et accompagnement sur l'adaptation du logement et la recherche de financements.	Antenne de Brest 2, rue de Denver 29200 Brest	02 98 44 85 76
ADIL, Agence Départementale d'information sur le logement	Informations juridiques, fiscales et financières sur le logement et l'habitat	14 boulevard Gambetta 29200 Brest	02 98 46 37 38
ASSOCIATIONS DE CONSOMMATEURS			
UFC - Que Choisir, Union Fédérale des Consommateurs de Brest	Conseils sur la consommation	6 rue Pen-ar-Créac'h 29200 Brest	02 98 80 64 30
CSF, Confédération Syndicale des Familles	Défense des consommateurs	21 avenue de Provence 29200 Brest	02 98 80 46 77
CLCV, Consommation Logement Cadre de Vie	Conseils logement et cadre de vie	29 rue de Saint-Brieuc 29200 Brest	02 98 01 08 51

IMPÔTS

Pour toutes demandes d'information relative au calcul de vos impôts, impôt sur le revenu, impôts locaux, taxe d'habitation, taxe foncière, s'adresser à votre centre des impôts dont les coordonnées figurent sur votre avis d'imposition :
Hôtel des Impôts
8, rue Duquesne - CS80606
29200 BREST CEDEX 2
Tél. 02 98 00 30 31

Pour toutes demandes d'information relative au paiement de vos impôts, s'adresser à :
Trésorerie Générale
4 square Marc Sangnier - 29200 Brest
Tél. 02 98 80 55 55
ou l'impôt en ligne :
www.impots.gouv.fr,
pour calculer ses impôts et les déclarer en ligne avec un système sécurisé.

Brest Philatélie

02 98 44 31 71
contact@brestphilatelie.com

18, rue de Lyon
29200 Brest

www.brestphilatelie.com

Collections et matériels pour :
Timbres
Monnaies • Billets
Cartes postales

Ouvert du mardi au vendredi,
de 10h à 18h30
et le samedi, de 10h à 18h

SARL GALLIBOUR
Vivez le Confort Facile !

ÉLECTRICITÉ GÉNÉRALE
CHAUFFAGE · PLOMBERIE
SANITAIRE
Spécialiste
en énergies renouvelables

6, route de Quimper
29200 BREST
TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR 92 51 961 4994
SIRET 519 614 994 00019

Tél. 02 98 41 86 67
Site internet : www.gallibour.com
E-mail : joel.gallibour@wanadoo.fr

TRANSPORTS

La retraite offre l'avantage de pouvoir choisir plus aisément ses heures de sorties et de varier ses moyens de déplacement. Que ce soit pour faire une course, se rendre à un rendez-vous ou rejoindre ses amis, plusieurs solutions permettent de se déplacer et sortir de chez soi.
Voiture, bus, tramway, téléphérique, navettes... à chaque besoin sa formule.

Bibus

Bibus votre réseau connecté

- 1 ligne de tram, 17 lignes de bus, 1 ligne de téléphérique, une navette aéroport, une navette base navale, toutes connectées au tram
- Des services à la demande Resago, sur réservation, pour rejoindre les lignes régulières du réseau, Tél. 02 98 34 42 22
- **1 service Accemo, pour le transport des personnes à mobilité réduite (sur réservation), Tél. 02 98 34 42 46**
- Des vélos en location longue durée (3, 6 ou 12 mois) : version classique et à assistance électrique
- Des parkings relais à votre disposition ! Pratiques, économiques, sécurisants, et gratuits pour les clients Bibus

Navettes marchés
Avec ses navettes marchés, Bibus vous propose de vous conduire au coeur de votre quartier, au marché hebdomadaire.

- le mardi matin à Saint-Marc
- le jeudi matin à Plougastel
- le vendredi matin à Lambézellec
- le samedi matin aux Quatre-Moulins

Information et réservation
Au 0811 36 15 15*.
Vous pouvez réserver votre trajet :

- La veille du jour de marché entre 14h et 17h
- Le matin du jour de marché de 8h30 à 12h30

*Prix d'un appel local depuis un poste fixe.

Sncf

Avec la Carte de RÉDUCTION SENIOR+
Pour les personnes de 60 ans et plus

- Carte Sénior + : permet jusqu'à 50 % de réduction selon le nombre de places libres. Offre soumise à condition.

Les prix ronds de TER BRETAGNE
Pour vos voyages occasionnels en TER, ayez le réflexe Prix Ronds. Tarifs sur le site SNCF TER BRETAGNE.
Et pour les moins de 12 ans, c'est toujours 0 € !
Plus d'info : Contact TER Bretagne
0800 880 562 (service et appel gratuits)
Site du TER Bretagne
www.ter.sncf.com/bretagne

Le service "Sortir Plus"

Faire des courses, aller chez le coiffeur ou le médecin, rendre visite à des amis ou à des parents peut devenir difficile.
Le service "Sortir Plus", en facilitant la sortie des personnes âgées de leur domicile permet de maintenir le lien social.

• Publics concernés
Pour bénéficier de ce service, les personnes doivent avoir plus de 80 ans, être retraité AGIRC ARRCO sans condition de ressources.

• Organisation
Le financement est effectué sous la forme de chèques emploi service universels, préfinancés et nominatifs, attribués par les caisses de retraite complémentaire.

Les ORB

Séances code de la route :
Pour remettre à jour ses connaissances, un lundi par mois.
Cf page 43

Journées prévention routière :
le 11 octobre à la MPT de St Pierre
et le 7 novembre à la maison de quartier de Bellevue.
Ouvert à tous : Adhérent/Non adhérent

SANTÉ

ORGANISME	ADRESSE	VILLE	TÉL.	E-MAIL / SITE
Accueil de jour autonome Ty Bemdez	10 rue Edmond Rostand	29200 Brest	02 98 41 03 85	accueildejour@ty-bemdez.fr
Accueil de jour thérapeutique Ty Gwenn des Amitiés d'Armor	Rue du Dr Delalande	29200 Brest	02 98 05 27 99	tygwenn@amities-armor.asso.fr
Accueil de jour Ty Yann	Manoir de Keraudren 160 rue E. de Trémaudan	29200 Brest	02 98 34 66 60	manoirdekeraudren@tyyann.com
Addeva (Association départementale de défense des victimes de l'amiante)	6 rue Traverse BP 71019	29210 Brest Cedex 1	02 98 46 91 51	adeva29@orange.fr
ADMD du Finistère (Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité)	Plusieurs permanences	Brest	07 85 05 60 92	admd29@admd.net www.admd.net
Appui Santé Nord Finistère (Service géronto) Accessible par l'intermédiaire d'un médecin traitant à toute personne âgée fragilisée et ou présentant une perte d'autonomie	253 rue Jean Jaurès	29200 Brest	02 98 28 23 53	appuisante.fr
Association des parkinsoniens du Finistère	Point de rencontre au PL du Pilier Rouge 2 rue Fleurus	29200 Brest	09 60 36 57 68	gp29@altern.org
Caisse Primaire d'Assurance Maladie	1 rue de Savoie	29282 Brest Cedex	3646	Suivi des remboursements : ameli.fr
France Alzheimer 29	212 rue Jean Jaurès	29200 Brest	02 98 44 90 27	france.alzheimer29@orange.fr www.alzheimer29
Parent'âge - Association Parentel Soutien des liens intergénérationnels par l'aide psychologique des personnes âgées et de leur famille	4 rue Colonel Fonferrier	29200 Brest	02 98 43 25 26	parentage@parentel.org www.parentel.org
Pôle santé de la ville de Brest (service promotion de la santé et regroupement de services de prévention et de soins curatifs)	16 rue Alexandre Ribot	29200 Brest	02 98 00 84 80	-
Unafam (Union Nationale des Amis et Familles de Malade Psychique)	16 rue Alexandre Ribot	29200 Brest	02 98 43 95 04	www.unafam.org

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 1er mardi du mois de 14h à 16h.**

VOS AGENCES DE BREST

80 rue de Siam
29200 BREST
Tél. 02 98 46 34 59

18 place de Strasbourg
29200 BREST
Tél. 02 98 48 03 13

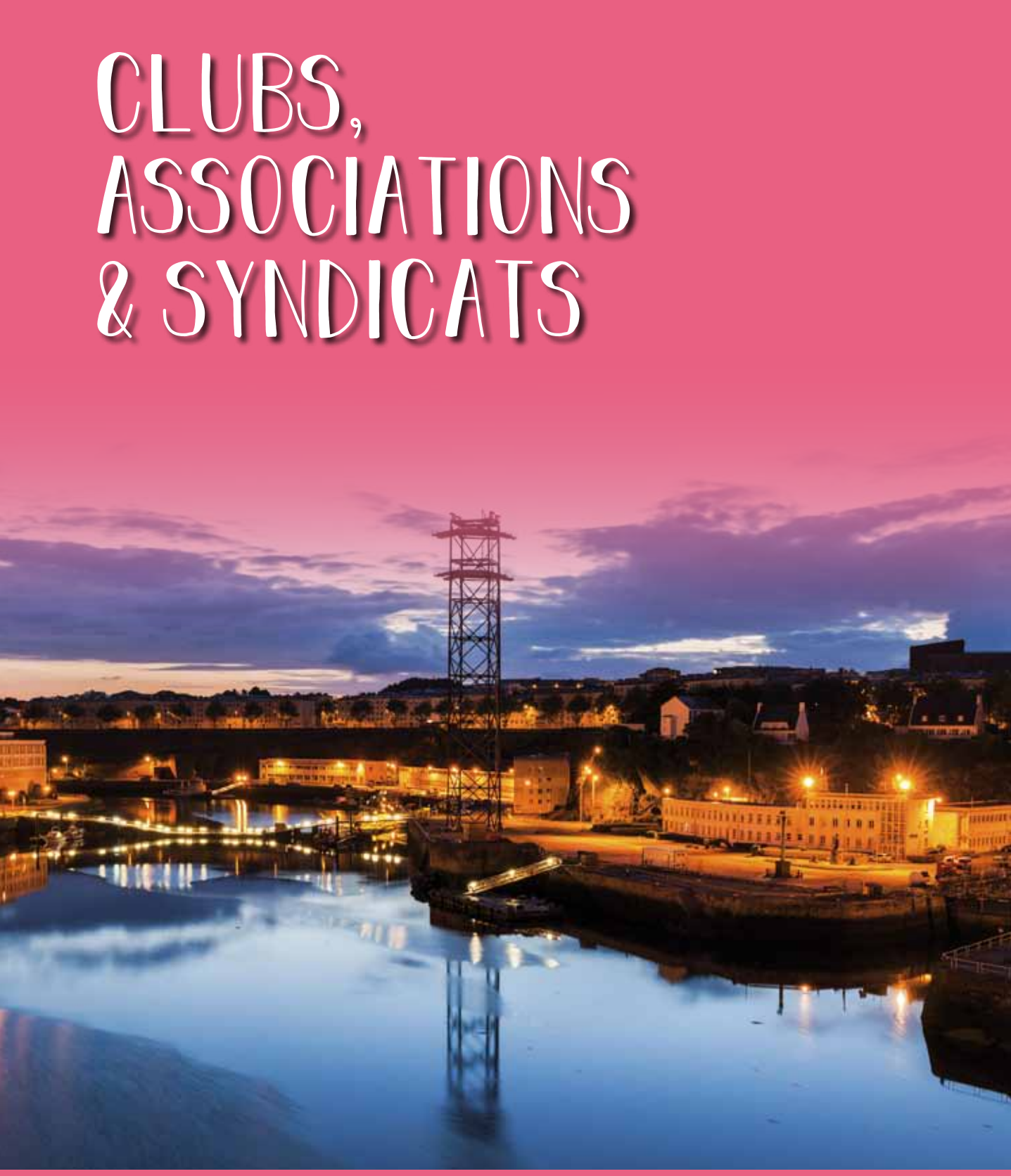
13 place des F. F. I.
29200 BREST
Tél. 02 98 47 58 54

0 223 223 223
Coût d'un appel local ou gratuit selon votre abonnement

Groupama
la vraie vie s'assure ici

Prise en charge à la hauteur de votre garantie. Avantage fidélité accordé à condition d'être assuré en complémentaire santé auprès de Groupama depuis au moins 2 ans. Voir conditions en agence.
Groupama Loire Bretagne - Caisse Régionale d'Assurances Mutuelles Agricoles Bretagne-Pays de la Loire - 23, Boulevard Solférino - CS 51209 - 35012 Rennes cedex - 383 844 695 RCS Rennes
Entreprise régie par le Code des Assurances et soumise à l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution - 61 rue Taitbout - 75009 Paris. Document et visuels non contractuels - Crédit photo : Aurélien Chauvaud - Création : Agence Marcel.

CLUBS, ASSOCIATIONS & SYNDICATS



Retrouvez toutes les infos sur www.orb29.fr

CLUBS & ASSOCIATIONS

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

CLUB	ADRESSE	VILLE	TÉL.	E-MAIL / SITE
CENTRE-VILLE				
Club PL Sanquer	26 rue Choquet de Lindu	29200 Brest	02 98 44 54 53	-
Club PL Municipal Guérin	1 rue Alexandre Ribot	29200 Brest	02 98 80 08 42	-
Club des Cheminots retraités	8 rue Musset	29200 Brest	-	-
Club des Anciens de Saint-Martin-Guérin	41 rue Bugeaud	29200 Brest	-	-
BELLEVUE				
Club de l'amitié de Kerlévénez*	Résidence, 4 rue de champagne	29200 Brest	02 98 03 54 11	-
Club Iroise Animation*	Centre social de Kérédern "Les Amarres" 4 rue André Messager	29200 Brest	06 25 74 64 37	-
EUROPE				
Club des Retraités de Ker Héol	Résidence 7 rue de Ker-Héol	29200 Brest	02 98 42 36 50	-
LAMBÉZELLEC				
Club de Ty-An-Holl	Centre social 4 rue Messager	29200 Brest	02 98 03 60 13	-
Club de Kertatupage*	Salle des associations Pen ar Menez	29200 Brest	02 98 07 91 65	-
LES 4 MOULINS/RECOUVRANCE				
Club du PL Recouvrance	2 rue Legendre	29200 Brest	02 98 45 06 90	-
Club du PL J. Le Gouill	15 rue J-F. Tartu	29200 Brest	02 98 05 54 37	-
Club du Landais	Résidence Louis le Roux 20 rue de Maissin	29200 Brest	02 98 05 64 00	-
Association Bouliste de Kérangoff*	40 rue Pierre Loti	29200 Brest	02 98 05 14 40	-

* Club affilié à l'ORB

SAINT-MARC				
Club des amitiés sociales Poul ar Bachet	Résidence 30 rue Louis Pidoux	29200 Brest	02 98 80 31 65	-
Club Education nationale MGEN	Patronage du Pilier Rouge 2 rue Fleurus	29200 Brest	02 98 61 10 08	-
ST-PIERRE				
Club des Aînés de Saint-Pierre	Maison pour tous, 23 rue Victor Eusen	29200 Brest	02 98 45 10 92	-
Club du Valy Hir	1 rue des Frères Goncourt	29200 Brest	02 98 45 10 95	-
Club de Kérourien	Centre Social 1 rue Père Ricard	29200 Brest	02 98 34 16 40	-
Association de la Cavale Blanche	9 rue HMS Warspite	29200 Brest	02 98 49 12 89	-
ASSOCIATIONS				
AGIRabcd du Finistère *Action des bénévoles pour la coopération et le développement*	Centre social de Kerangoff 16 rue Franchet d'Esperey	29200 Brest	06 60 41 70 58	agirabcd.org www.agirabcd.org
Association des Conjoints Survivants et Parents d'orphelins du Finistère	8 rue Massillon	29200 Brest	02 98 80 42 23 09 61 34 45 80	veuves.finistere@orange.fr www.veuvesveufsdufinistere.fr
ECTI - Seniors bénévoles *Contribution au développement économique et social en France et à l'international*	CCI 1 place du 19e RI	29200 Brest	02 98 00 38 02	accueil@ecti.org www.ecti.org
EGEE (Entente des Générations) *Conseils et appuis pour les entreprises, pour l'emploi, l'éducation*	CCI 1 place du 19e RI	29200 Brest	02 98 46 65 18	egee29@cci-brest.fr
Loisirs et Solidarité des retraités *Activités de loisirs*	Maison du Peuple 2 place Édouard Mazé	29200 Brest	02 98 46 23 42	-
Pourquoi pas Vieilles ? *Groupe de réflexion féminin sur le vieillissement*	5 rue Marie Lenéru	29200 Brest	-	pourquoipasvieilles@gmail.com
TV Résidences Chemins de traverse *Magazine TV Séniors Tébéo Tébésud*	rue Paul Dukas	29200 Brest	02 98 47 62 58	www.tvresidences.fr
UTL (Université du Temps Libre de Brest) *Partage du savoir dans sa grande diversité et en toute convivialité*	48 rue Albert Thomas BP 81047	29210 Brest Cedex 1	09 51 28 73 68	utldebrest1@free.fr www.utlbrest.infini.fr
ASSOCIATIONS INTERVENANT POUR L'ANIMATION EN MILIEU HOSPITALIER ET EN RÉSIDENCES DE PERSONNES ÂGÉES				
AGBO Association de gérontologie de Bretagne Occidentale	Centre René Fortin Route de Ploudalmézeau	29820 Bohars	02 98 01 50 66	-
Les Amis de Delcourt-Ponchelet	Résidence Delcourt-Ponchelet 55 rue Jules Guesde	29200 Brest	02 98 33 49 49	-
Association des Amis de Kérampéré	Ehpad de Kérampéré rue Guillaume Kéraudy	29200 Brest	02 98 41 43 33	-

SYNDICATS

SYNDICATS	ADRESSE	VILLE	TÉL.	E-MAIL / SITE
SYNDICATS RÉPRÉSENTÉS AU CA DE L'ORB				
Union départementale CGT **Union syndicale des retraités**	Maison du peuple 2 place Edouard Mazé	29200 Brest	02 98 44 37 55	ud29@cgt.fr
Union territoriale retraités CFDT	9 rue de l'Observatoire CS 21825	29218 Brest Cedex 1	02 98 33 64 10 02 98 33 29 29 (standard)	finistere@retraites.cfdt.fr
UNSA Retraité à Brest	3 rue de Kerabecam	29200 Brest	02 98 80 62 67	kermoalgerard@gmail.com
AUTRES SYNDICATS				
CFE-CGC UNIR (syndicat de l'encadrement)	3 rue de l'Observatoire	29200 Brest	02 98 43 04 20	ud29@cfecgc.fr
CFTC Section Retraités	3 rue de l'Observatoire	29200 Brest	02 98 44 18 57	-
FGRFP (Fédération générale des retraités de la fonction publique)	-	-	06 02 33 38 22 02 98 83 74 49 (Jacques Christien)	-
FSU 29	Maison du peuple 2 place Edouard Mazé	29200 Brest	02 98 85 21 65	christian.caradec@gmail.com fsu29.fsu.fr
Solidaires Retraités UNIRS 29	Local des solidaires 2 rue Amiral Nielly	29200 Brest	-	unirs29@gmail.com
Union départementale des retraités FO	5 rue de l'Observatoire	29200 Brest	02 98 44 15 67	udr-fo.29@laposte.net

TOULLEC
services funéraires
Depuis 1974

PFca
POMPES FUNÈBRES
COMMUNES ASSOCIÉES

PREVOIR SES OBSEQUES
La mission de confiance

Choisir d'en parler,
c'est décider de ne pas laisser les autres le faire pour vous

CONTRAT de PREVOYANCE OBSEQUES

Etre certain que vos volontés soient respectées
Accompagner chacun, peu importe son âge et ses volontés

Eviter à vos proches toutes les obligations liées à vos obsèques

Centres funéraires :
Brest, Le Vern
Landerneau, Saint-Ernel
Plouarzel, Le Languis
Lesneven, rue de la Libération
Plabennec, rue Pierre Jestin

Agence Prévoyance :
Brest Centre, 3 rue Frézier
02 98 44 35 60

La dimension humaine du service public funéraire

www.pompes-funebres-toullec.fr
02 98 83 03 75

www.pfca.fr
02 98 34 18 00

LES ACTIVITÉS DE L'ORB DANS LES QUARTIERS

L'ORB a pour mission de favoriser l'offre de loisirs auprès des retraités sur la ville et les quartiers. Vous trouverez ci-après, l'ensemble des activités proposées sur les sept quartiers de la ville. D'autres activités de loisirs sont aussi organisées par les équipements socioculturels de Brest. Nous vous invitons à vous rapprocher de l'équipement le plus proche de votre domicile pour connaître leurs programmes. La plaquette des activités socioculturelles des équipements de quartier de Brest est également à votre disposition à l'accueil de l'ORB.

Centre-Ville

• Activités Physiques

Bien-être 26
Marche balade, Randonnée 27
Marche santé 28

• Activités Culturelles et de Loisirs

Anglais 32
Club Loisirs informatique 33
Écriture 33
Espagnol 33
Flâneries urbaines, art culture et patrimoine 34
Géocaching 34
Informatique 36/37
Lecture 34
Remue-méninges 34
Rencontres "Autour du vin et de la table" 34
Sortons ensemble 35
Vidéo 35

• Activités de Solidarité

Des retraités interviennent dans les écoles 40
Réseau d'échange local 41
Réseau des visiteurs
et appelants bénévoles 41

• Activités de Prévention

Café discussion 43
Code de la route 43
Estime de soi - Relooking 42
P'tit déj bienvenue aux nouveaux retraités 44

Activités

• Foot en marchant Walking Foot

• Pétanque

Se renseigner à l'ORB

Bellevue

• Activités Physiques

Gymnastique d'entretien 26
Marche balade, Randonnée 27
Marche santé 28
Stretching 29
Tennis 29

• Activités Culturelles et de Loisirs

Flâneries urbaines, art culture et patrimoine 34
Peinture 34

• Activités de Solidarité

Des retraités interviennent dans les écoles 40
Réseau des visiteurs
et appelants bénévoles 41

Europe

• Activités Physiques

Danse Active 26
Gymnastique d'entretien 26
Gym Pilates 27
Gym Plus 27
Marche balade, Randonnée 27
Marche santé 28
Stretching 29

• Activités Culturelles et de Loisirs

Breton 32
Anglais 32
Calligraphie 32
Espagnol 33
Flâneries urbaines, art culture et patrimoine 34
Pâtisserie 34
Peinture 34

• Activités de Solidarité

Insertion : atelier Roul'âge 40
Des retraités interviennent dans les écoles 40
Réseau des visiteurs
et appelants bénévoles 41

• Activités de Prévention

Mémoire - Gymnastique cérébrale 44

Lambézellec

• Activités Physiques

Aquaphobie 26
Gym Équilibre 27
Marche balade, Randonnée 27
Marche santé 28
Natation (cours) 28
Sophrologie 29

• Activités Culturelles et de Loisirs

Anglais 32
Couture 32
Espagnol 33
Flâneries urbaines, art culture et patrimoine 34
Scrabble 35

• Activités de Solidarité

Des retraités interviennent dans les écoles 40
Réseau des visiteurs et appelants bénévoles 41

Les 4 Moulins/Recouvrance

• Activités Physiques

Aquagym 26
Gymnastique d'entretien 26
Gym Équilibre 27
Marche balade, Randonnée 27
Marche santé 28
Natation et Natation (cours) 28
Stretching 29
Tennis 29

• Activités Culturelles et de Loisirs

Art Floral 33
Flâneries urbaines, art culture et patrimoine 34
Géocaching 34
Peinture 34
Remue-méninges 34

• Activités de Solidarité

Des retraités interviennent dans les écoles 40
Réseau des visiteurs et appelants bénévoles 41

• Activités de Prévention

Mémoire - Gymnastique cérébrale 44

St-Marc

• Activités Physiques

Aquagym 26
Marche balade, Randonnée 27
Marche santé 28
Qi-Gong 28
Relaxation-méditation 29

• Activités Culturelles et de Loisirs

Anglais 32
Flâneries urbaines, art culture et patrimoine 34
Peinture 34
Sciences et technologies : club des curieux 35

• Activités de Solidarité

Des retraités interviennent dans les écoles 40
Réseau des visiteurs et appelants bénévoles 41

St-Pierre

• Activités Physiques

Gymnastique d'entretien 26
Gymnastique masculine 27
Gym Plus 27
Marche balade, Randonnée 27
Marche santé 28
Stretching 29
Swin-Golf 29
Yoga 29

• Activités Culturelles et de Loisirs

Animations musicales 33
Danses bretonnes 33
Danse Country/Danses en ligne 33
Flâneries urbaines, art culture et patrimoine 34

• Activités de Solidarité

Des retraités interviennent dans les écoles 40
Réseau des visiteurs et appelants bénévoles 41

Brest métropole

• Activités Physiques

Voile 29

LIEUX DES ACTIVITÉS DANS LA VILLE

Centre-ville
- ORB
  12-14 rue Fautras
- Atelier Roul'âge
  3 rue Charles Le Gros
- Îlot Proudhon
  10 rue Duret
- PL Sanquer
  26 rue Choquet de Lindu
- Maison du Libre
  214 rue Jean Jaurès

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

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

Lambézellec
- Centre social et culturel Les Amarres
  4 rue Messager Brest
- Ferme Jestin Maison Pour Tous de Kérinou
  Rue Somme Py
- Gymnase de la Brasserie
  24 rue Marguerite Duras
- Piscine Ferdinand Buisson
  28 rue Coëtlogon
- Résidence Le Lys Blanc
  134 rue de Kermaria

Quatre-Moulins
- Gymnase de Beaumanoir
  Place de Roscanvel
- Centre social de Kérangoff
  16 rue Franchet d'Esperey
- Mairie des Quatre-Moulins
  200 rue Anatole France

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

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

Saint-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
- Traon-Bihan
  1105, route Traon Bian Penmesmadec
- Résidence du Ponant
  26 rue Mathurin Méheut

U express
Brest Recouvrance

33 rue d'Armorique
29200 Brest
02 98 45 13 68

courses U .com

U LIVRAISON A DOMICILE

U BILLETTERIE SPECTACLES

U location

U traiteur

U express recouvrance

Uexpress.brestrecouvrance@systeme-u.fr

icicartegrise.fr
Une carte grise ? on s'occupe de tout !

Plateforme de SERVICES à DOMICILE

Numéro Unique
02 98 33 18 33

SANTE A DOMICILE
- Soins infirmiers
  injections, pansements, soins d'hygiène
- Perfusions, nutrition entérale
- Assistance respiratoire à domicile
- Matériel médical, adaptation du logement.

AIDE A LA PERSONNE

- Accompagnement aux tâches quotidiennes,
- Aide aux déplacements
- Garde de nuit
- Soutien aux aidants
- Téléalarme
- Garde d'enfants

SERVICES DOMESTIQUES

- Ménage, repassage
- Bricolage,
- Jardinage,
- Petits déménagements

Archipel Assistances Domicile

Une équipe de professionnels répond à votre demande

181 rue Jean Jaurès – 29200 BREST
www.archipel-assistancesdomicile.fr
RCS : 481 511 376

LA RÉFÉRENCE À BREST DEPUIS PLUS DE 20 ANS

• GARANTIE ET ASSURANCE 4 ANS • ENTRETIEN ET SUIVI RÉGULIERS • BILAN AUDITIF

Essai sur rendez-vous

entendre
...et la vie recommence

Centre Auditif Grenier - B. Jantzem, audioprothésiste

4, square Cdt L'Herminier
29200 Brest
(parking juste en face)

02 98 33 29 00

8, rue de la Mairie
29470 Plougastel-Daoulas

VOYAGES

02 98 41 86 04

E.Leclerc PORTE DE GOUESNOU

DÉCOUVREZ VOTRE NOUVELLE AGENCE

Les vacances à prix E.Leclerc Gouesnou

au départ de Brest !