23
24

Guide du Retraité briochin

et des alentours...

"Osez une retraite bénéfique !"

ORB22
Office des Retraités Briochins

02 96 61 95 61
6 bis, rue Maréchal Foch • 22000 SAINT-BRIEUC
www.orb22.fr

Stop aux vieux clichés !

Ici, on est toujours bien entouré.

Dans notre **résidence services seniors** de Saint-Brieuc nos collaborateurs vous accompagnent dans la bonne humeur.

- **Appartements du T1 au T2**
- Présence 24h/24
- Espaces collectifs
- Restaurant

Appelez Magalie pour une visite personnalisée

02 96 60 25 98

LES JARDINS D'ARCADIE

Résidences pour nouveaux seniors

2 rue des Lycéens Martyrs - 22000 Saint-Brieuc

Vous souhaitez recevoir de la documentation ? N'hésitez pas à nous retourner ce coupon à l'adresse ci-dessus.

NOM, PRÉNOM : ..... TÉLÉPHONE : .....

ADRESSE : .....

ODRB0723 - RCS PARIS 428130702 - Getty Images - Les données personnelles vous concernant font l'objet d'un traitement informatique par Les Jardins d'Arcadie et sont utilisées pour l'envoi d'une documentation gratuite. Elles seront conservées pour une durée maximale de 12 mois. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition, de limitation, de retrait et de portabilité en vous adressant par email à rgpd@jardins-arcadie.fr. Vous avez également le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Retrouvez l'ensemble de notre politique de protection des données sur notre site www.jardins-arcadie.fr.

Editorial du maire

Un demi-siècle !

Au début du mois de juin dernier, beaucoup d'entre vous vous étiez donnés rendez-vous au Parc des Promenades afin de célébrer le cinquantième anniversaire de l'Office des Retraités Briochins. Ce moment fort agréable et dont le succès n'a pas été à démontrer, s'est parfaitement déroulé grâce à l'implication du Conseil d'Administration, des bénévoles et des salariés de l'association. Virginie Le Sage, Directrice, a su œuvrer telle une cheffe d'orchestre afin que chacun puisse profiter pleinement de ce moment unique dans la vie d'une association.

Depuis sa création, en 1973, l'ORB qui s'appelait alors l'OPAB (Office des personnes âgées briochines) a su évoluer, s'adapter tout en conservant ses valeurs que sont, entre autres, la solidarité, la convivialité, la simplicité... La Ville de Saint-Brieuc et le CCAS, partenaires indéfectibles, participent également à l'implication de nos aînés dans la vie de notre cité.

Je vous laisse découvrir, avec le même plaisir, chaque fois renouvelé, cette nouvelle édition qui, je le souhaite, vous satisfera pleinement.

Hervé Guihard
Maire de Saint-Brieuc

Guide du Retraité briochin

Office des Retraités Briochins
6 bis, rue Maréchal Foch
22 000 Saint-Brieuc
Tél. 02 96 61 95 61

L'accueil est ouvert au public :
Le lundi, le mardi, le jeudi de 9h à 12h et de 14h à 16h45
Le mercredi et le vendredi de 9h à 12h

En juillet et août du lundi au vendredi de 9h à 12h.

orb22@orange.fr
www.orb22.fr

SOMMAIRE

p3..... Mot de Monsieur le Maire
p5..... Mot du Président
p6..... L'Office des Retraités Briochins : présentation
p7..... Comment rejoindre l'ORB
p9..... **PROGRAMME DES ACTIVITÉS 2023-24 DE L'ORB**
p13... Passeport Retraite
p16... Les Clubs de quartier
p18... Les Animations
p20... Solidarité
p22... Prévention-santé
p23.. **LA RETRAITE, UNE ÉTAPE QUI SE PRÉPARE**
p24... **LES SERVICES**
p26... **QUELQUES REPÈRES**
p27... **LES STRUCTURES D'HÉBERGEMENT**
p29... **L'ACCUEIL FAMILIAL**
p30... **L'AIDE SOCIALE**
p32... **L'HABITAT**
p33... **LE TRANSPORT**
p34... **LA PROTECTION JURIDIQUE**
p36... **DES ASSOCIATIONS AU SERVICE DES RETRAITÉS**

Ce guide sera remis à jour en mai 2024.
Si vous souhaitez apparaître dans ce Guide l'année prochaine veuillez nous contacter avant mars 2024 et nous adresser vos suggestions ou compléments d'information.

Direction de publication : Jean-Paul BOULDÉ
Equipe de rédaction : Virginie LE SAGE - Myriam - Rolande Le Cunff
Responsable site Internet : Rolande LE CUNFF
Crédit-Photos : ORB, Jean-Claude Frabolot, Paul Illien.
Responsable du facebook : Patrick Lefeuvre
Conception et Impression : RoudennGrafik - Août 2023

Mot du président

Chers retraités,

Au travers différentes animations festives et conviviales bien suivies, avec comme point d'orgue la journée mémorable du 3 juin au Parc des Promenades, nous avons fêté les 50 ans de notre association, l'Office des Retraités Briochins (ORB).

Depuis 50 ans, l'ORB a vu ses missions évoluer. Si, lors de sa création, en 1973, l'Office des Personnes Âgées (OPA) devait informer les personnes sur leurs droits... Notre rôle maintenant est d'animer la vie des retraités en leur proposant une large palette d'animations faites de rencontres et de convivialité... La motivation de nos bénévoles, l'implication et l'écoute active de notre équipe de salariés tentent de répondre à vos nouveaux besoins.

Les partenariats que nous avons noués avec la ville et les différents intervenants nous demandent et nous permettent d'être un relais sur tous les sujets liés à la retraite et à l'avancée en âge... Vaste sujet... Auquel le report aux calendes grecques du projet de la loi sur le grand âge et le « bien vieillir » n'apporte toujours pas de réponses... Mais malgré tout, notre faculté d'adaptation reste intacte et nos équipes de bénévoles et de salariés sauront répondre concrètement à vos envies.

Je crois sincèrement que votre Office des Retraités est l'une des bonnes réponses pour une retraite active, bénéfique et équilibrée.

N'hésitez pas à venir pousser la porte de votre Office. Chez nous aussi l'accueil est naturel !

Jean-Paul Bouldé

Président

Responsable de la Commission Organisation de l'Association

ROLANDE LE CUNFF
Vice-présidente, Responsable des Commissions Activités et Communication

YVES LAUNAY
Vice-président, Responsable de la Commission Clubs

DANIELLE LECOINTRE
Trésorière

ISIDORE MOISAN
Secrétaire

PIERRE HOFFBECK
Secrétaire adjoint

FRANÇOISE LE MEHAUTE
Trésorière adjointe

L'ORB, UNE RÉPONSE
POUR BIEN VIVRE SA RETRAITE :
Active, citoyenne et solidaire

L'Office des Retraités Briochins est une association Loi 1901 qui a renouvelé en 2022 sa convention de mission avec la Ville de Saint-Brieuc. Forte de ses 960 adhérents, elle s'est donnée comme mission de répondre à l'évolution des attentes et des besoins des retraités et assimilés.

nos Missions

1 · Assurer l'animation des personnes à la retraite sur Saint-Brieuc et l'agglomération briochine, pour cela leur proposer des activités et services à caractère socioculturel, de loisir ou festif. Dans ce cadre, son rôle est celui de porteur de projets.

2 · Etre un lieu privilégié de rencontre et de convivialité pour les retraités de l'agglomération. L'ORB n'est pas un "assemblier d'activités" ou un simple "prestataire de services".

3 · Etre un lieu d'écoute, de veille et d'innovation autour des besoins et attentes des retraités. Ainsi, sa vocation est davantage de se centrer sur la compréhension et le décryptage des besoins, que sur l'organisation en direct de la réponse.

4 · Etre force de réflexion et de proposition pour une prise en compte des enjeux et besoins de la population retraitée sur l'agglomération. Pour cela, l'ORB est impliqué dans son environnement et au sein des réseaux institutionnels.

5 · Etre une interface entre les personnes à la retraite et les différents acteurs intervenant en direction des retraités et personnes âgées. L'ORB est un relais d'information sur tous les sujets liés à la retraite ou à l'avancée en âge.

6 · Promouvoir l'implication des retraités dans la vie de la cité. L'ORB vise à permettre aux retraités de trouver une place, une utilité sociale sur l'agglomération.

7 · Analyser la question de la retraite et de l'avancée en âge sur le territoire briochin. Son objectif est la prise en compte des enjeux des personnes à la retraite par les acteurs de leur environnement.

L'ORB fonctionne, outre son personnel salarié (3.02 ETP), avec l'appui de 85 bénévoles pour encadrer les activités et vous accueillir.
Depuis plus de cinquante ans, l'ORB, la Ville de Saint-Brieuc et le CCAS sont partenaires. Ce partenariat est confirmé par une convention de missions. La Ville facilite la mise en œuvre des actions de l'ORB par la mise à disposition de moyens techniques et de locaux.

L'ORB réalise également des projets avec l'aide de divers organismes, notamment la CARSAT, les Caisses de Retraite complémentaire (Bien vieillir en Bretagne...), La Conférence des financeurs, les Centres Sociaux, les lycées, les associations : Familles Rurales, Kergus...

GESTES BARRIÈRES

À RESPECTER

VOUS SOUHAITEZ **REJOINDRE L'ORB ?**

Retraité ou sur le point de l'être, vous avez des compétences, de l'expérience, des savoirs-faire, une passion et du temps disponible.

Nous avons de nombreuses activités, des projets d'actions inter-générationnelles, de solidarité ou d'animation à vous proposer.

ALORS N'HÉSITEZ PLUS

Rejoignez-nous !

- **en tant que bénévole**
- **en tant que membre d'une commission**
- **en pratiquant une activité**

Rencontrons nous pour que nous puissions ensemble définir vos projets au sein d'une association dynamique.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'ORB :
le 22 novembre 2023 à 14h30

EXTRAIT DU RÈGLEMENT **DE FONCTIONNEMENT**

Il faut prendre une carte d'adhésion qui s'élève à 19€, elle est valable du 1er juillet 2023 au 30 juin 2024.

Comme indiqué dans le règlement de fonctionnement qui vous est remis au moment de votre adhésion, le règlement des activités pour l'année se fait à l'inscription.

En cas d'arrêt définitif de l'activité pour l'année, le remboursement au prorata se fera uniquement sur certificat médical hospitalier et à sa date de réception. Le montant de la carte d'adhésion ainsi que 10 € de frais de dossier resteront acquis à l'association.

Pour toutes activités physiques, un certificat médical sera souhaitable avant le début des ateliers, sinon l'ORB se donne le droit de refuser l'accès à l'activité.

PLAN PAGE 8 >>>

le Plan

VOUS POUVEZ ÉGALEMENT VOUS CONNECTER SUR NOTRE SITE : **www.orb22.fr**

PERMANENCE INFOS

L'Office des Retraités Briochins, situé dans la Maison du Temps Libre, assure une mission d'information en direction des retraités de Saint-Brieuc et ses environs.

Accueil ouvert au public :

- **le lundi, le mardi et le jeudi de 9h à 12h et de 14h à 16h45**
- **le mercredi et le vendredi de 9h à 12h fermé les après-midi.**
- **Durant les mois de juillet et août : du lundi au vendredi de 9h à 12h.**

Parking le plus proche :
Parking Saint-Benoît avec gratuité d'une demie heure.

une Equipe

À VOTRE ÉCOUTE !

- **Myriam,** assistante de gestion
- **Marie-George,** comptable
- **Virginie,** directrice

le Programme DES ACTIVITÉS

2023
2024

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS / ANNEE	INFORMATIONS
ACTIVITÉS PHYSIQUES					
"AMIS DANSONS"	Vendredi	14h - 15h15 15h30 - 16h45	Cesson Anciennes écoles Rue Amiral Courbet	26 €	Reprise le 15 septembre
		15h15 - 16h30 16h30 - 17h45	Salle Courteline		Reprise le 13 septembre
	Mercredi	10h15 - 11h30	Robien		
AQUAGYM	Mardi Jeudi	16h15 - 17h 11h15 - 12h	Aquaval	190 €	Reprise le mardi 12 et le jeudi 14 septembre
BRAIN GYM	Jeudi	10h - 11h	Maison du Temps Libre	142 €	Reprise le jeudi 14 septembre
NOUVEAU **CHAIR STRETCHING** *aucun mouvement au sol*	Mardi	10h30-11h30	Maison du Temps Libre	107 €	Reprise le mardi 12 septembre
NOUVEAU **DANSE BRETONNE**	Jeudi	14h - 16h	Salle Curie	26 €	Renseignement à l'accueil pour la reprise, 1 jeudi sur 2
GYM D'ENTRETIEN	Lundi	10h30 - 11h30	Salle Fraboulet aux Villages	90 € pour 1 séance / semaine 150 € le forfait 2 séances	Reprise semaine du 11 septembre
	Mardi	11h30-12h30	Maison du Temps Libre		
	Mercredi	9h45-10h45			
	Jeudi	10h30-11h30			
GYM ÉQUILIBRE *aucun mouvement au sol*	Mardi	14h - 15h	Maison du Temps Libre	107 €	Reprise le mardi 12 septembre
MARCHE DOUCE ET BALADE	Lundi	14h - 17h	Rendez-vous pour le départ du mini-bus : Club St-Vincent de Paul	25 € + participation transport	Reprise le lundi 11 septembre inscription préalable à l'ORB avant le vendredi 11h 2 sorties par mois

Petit Budget

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS / ANNEE	INFORMATIONS
ACTIVITÉS PHYSIQUES					
MARCHE NORDIQUE (3 niveaux)	Lundi	14h - 17h	Voir planning du lieu de rendez-vous	38 €	Reprise le lundi 11 septembre
MÉDITATION MÉLODIE INTERNE BOL CHANTANT	Lundi	11h - 12h	Maison du Temps Libre	167 €	Reprise le lundi 11 septembre
PILATES	Mardi	15h - 16h (initiés) 16h - 17h (débutant)	Maison du Temps Libre	125 €	Reprise le mardi 12 septembre
QIGONG	Lundi Jeudi	9h45 - 10h45 11h - 12h	Maison du Temps Libre	Pour 1 séance/ semaine 178 €	Reprise à partir du lundi 11 septembre
SOPHROLOGIE	Lundi Mercredi	11h - 12h 9h30 - 10h30	Maison du Temps Libre	Pour 1 séance/ semaine 159 €	Reprise semaine du 11 septembre
STRETCHING TONIC	Mardi Vendredi	17h - 18h 11h - 12h	Maison du Temps Libre	90 €	Reprise semaine du 11 septembre
TAICHI CHUAN QIGONG	Mardi	10h - 11h 11h - 12h	Maison du Temps Libre	Pour 1 séance/ semaine 178 €	Reprise le mardi 12 septembre
YOGA	Mercredi Vendredi	11h - 12h 9h45 - 10h45 10h45 - 11h45	Maison du Temps Libre	Pour 1 séance/ semaine 169 € Forfait 2 séances 229 €	Reprise semaine du 13 septembre
ZUMBA	Mercredi	10h - 11h	Maison du Temps Libre	111 €	Reprise le mercredi 13 septembre

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS / ANNEE	INFORMATIONS
ACTIVITÉS CULTURELLES ET LOISIRS					
"AMIS CHANTONS"	Vendredi	14h30 - 16h30	Salle Fraboulet aux Villages	26 €	Un vendredi sur deux Reprise le 15 septembre
ART FLORAL	Jeudi	10h - 12h	Salle Fraboulet aux Villages	17 €	1 séance par mois les jeudis Reprise des cours le 5 octobre
CONVERSATION ALLEMANDE	Mardi Vendredi	9h30 - 11h 9h30 - 11h	Maison du Temps Libre	24 €	Reprise le mardi 3 octobre
CONVERSATION ANGLAISE	Lundi	16h30 - 18h		24 €	Reprise le lundi 2 octobre
CONVERSATION BRETONNE	Vendredi	10h - 11h30		22 €	Reprise le vendredi 15 septembre
CONVERSATION ESPAGNOLE	Mercredi	17h - 18h30		24 €	Reprise le mercredi 13 septembre
CONVERSATION GALLO	Jeudi	16h30 - 18h		22 €	Reprise le jeudi 5 octobre
LECTURE / ÉCRITURE	Jeudi	14h - 16h	Maison Louis Guilloux	20 €	Reprise le jeudi 12 octobre
LES ATELIERS DE PAPIER	Jeudi	10h - 12h	Salle Fraboulet aux Villages	17 €	Réunion le 14 septembre Reprise à partir du : 21 septembre 1 séance par mois pour chaque niveau - Selon planning
REMUE-MENINGES	Jeudi	14h30 - 17h	Maison du Temps Libre	12 €	Reprise le jeudi 21 septembre

Petit Budget

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS / ANNEE	INFORMATIONS
ACTIVITÉS CULTURELLES ET LOISIRS					
ANGLAIS Du niveau faux débutant au niveau confirmé	Lundi	10h - 11h	Maison du Temps Libre	138 €	Reprise Aurore le 12 septembre Reprise Caroline le 14 septembre Reprise Maria le 11 septembre
	Mardi	10h - 11h 11h - 12h Faux débutant			
	Jeudi	9h15 - 10h15 10h15 - 11h15 14h - 15h 15h - 16h			
NOUVEAU **ASTROLOGIE**		Atelier	Maison du Temps Libre		Jour et horaire nous contacter
INFORMATIQUE	Du lundi au vendredi	10h - 11h30	Centre Saint-Jouan Rue Gustave Eiffel Parking rue St Jouan	De 35 € à 60 €	Reprise en fonction du cours choisi Débutant initiation, intermédiaire internet (7 à 12 cours)
MODULES : **PHOTOS NUMÉRIQUES** **WINDOWS** **DECOUVERTE SMARTPHONES**	Mardi Jeudi Vendredi Mardi	10h - 11h30 10h - 11h30 10h - 11h30 14h - 15h30		De 12 € à 50 €	Reprise en fonction du cours choisi 1 à 10 cours
PEINTURE	Mardi Jeudi	Atelier ouvert de 13h30 à 18h En autonomie	Centre Curie	30 €	Reprise à partir du 12 septembre
SCRABBLE	Lundi	14h - 17h	Maison du Temps Libre	33 €	Reprise le lundi 11 septembre
THÉÂTRE	Lundi	10h - 12h (avec professeur 1 fois par mois) 14h - 16h (sans professeur)	Maison du Temps Libre	185 €	Reprise le lundi 25 septembre
VIDÉO	Lundi	14h15 - 16h30	Maison du Temps Libre	68 €	Reprise le lundi 4 septembre

“PASSEPORT RETRAITE”

Rien ne vaut la découverte d’une association par l’expérience individuelle

Du mardi 6 mai au vendredi 31 mai 2024

Découverte gratuite de 4 activités

Découverte gratuite de 4 activités

Pour vous faire partager les plaisirs de nos activités, nous proposons à l’ensemble de la population retraitée de l’agglomération de Saint-Brieuc (et non pas uniquement aux adhérents de l’ORB) de plonger dans l’action. Le “Passeport Retraite” permet de découvrir l’Office des Retraités Briochins par l’expérience, par la pratique d’une activité socioculturelle, sportive ou de loisir.

Mode d’emploi : il suffit de venir vous inscrire au secrétariat de l’ORB qui vous donnera un “Passeport Retraite” vous autorisant à participer gratuitement à 4 activités de votre choix (parmi celles proposées) **durant la période du 6 mai au 31 mai 2024.**

Quelques Activités EN DÉTAIL

PILATES

OBJECTIFS : La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l’amélioration de la posture, l’équilibrage musculaire et l’assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

Séances animées par une professionnelle formée au Pilates : Marie-Estelle Ollivier.

MÉLODIE INTERNE

OBJECTIFS : Exercices basés sur la respiration afin d’harmoniser et d’enrichir les organes vitaux. C’est un savant mélange de qiqong et de do-in qui se pratique debout mais plus souvent assis. C’est une méditation guidée visant à accéder à l’harmonie du corps et de l’esprit.

Séances animées par un professionnel qualifié : Jacques Craighero.

ZUMBA GOLD

Danse mélangeant l'aérobic et les rythmes latino.
La Zumba gold est un programme facile à suivre qui vous permet de bouger à votre rythme et qui vous invite à passer des moments inédits et palpitants.
Les cours de Zumba gold proposent des mouvements modifiés avec moins d'impacts pour les seniors actifs.

Cours assurés par une professionnelle qualifiée : Anne-Sophie Hamet.

BRAIN GYM,

LA GYMNASTIQUE POUR LE CERVEAU

Cette gymnastique allie mouvements dynamiques, coordination, équilibre, concentration, attention, mémoire, anti-stress, vision, respiration, bien-être, relaxation, énergie, vitalité. C'est une activité complète qui est conseillée lorsque l'on veut reprendre une activité physique après 60 ans.
Séances encadrées par un professionnel qualifié : Jacques Craighero.

ATELIER THEATRE

OBJECTIFS : Vous avez toujours eu envie de faire du théâtre, mais vous n'avez jamais osé vous lancer ?
Le théâtre vous donnera confiance en vous et vous apportera le plaisir de la réalisation d'un projet avec une troupe accueillante et dynamique.
L'atelier propose des exercices d'improvisations, un travail sur le texte, le corps, la voix, dans une atmosphère détendue et conviviale.

Atelier encadré par Isobel Hazelgrove, comédienne professionnelle qualifiée de la Compagnie Le Banc Blanc.

MARCHE NORDIQUE CLASSIQUE ET MARCHE NORDIQUE RANDONNEE

OBJECTIFS : La marche nordique est une activité sportive qui mobilise de façon dynamique l'ensemble du corps. C'est une marche rapide avec des bâtons spécifiques qui aident à la propulsion ; elle est rythmée par les mouvements synchronisés des bras et des jambes.
Afin de prendre en compte les aptitudes et les motivations des participants nous proposons le choix entre :
- Une marche de 5 à 7 km à vitesse moyenne (5km/h)
- Une marche de 9 à 10 km plus rapide (7km/h)

Les parcours proposés sont variés. La séance d'une durée de 1h30 à 2h comprend également un échauffement musculaire et des étirements.
Les débutants bénéficient de quelques heures de formation par une professionnelle qualifiée.

Prévoir de bonnes chaussures de marche et des bâtons.

SOPHROLOGIE

OBJECTIFS : En sophrologie, on ne fait pas de différence entre le corps et l'esprit.
Agir sur l'un retentit automatiquement sur l'autre.
La sophrologie permet d'apprendre à gérer ses émotions, son stress, ses angoisses, son sommeil, de s'ouvrir à une réalité plus objective. Libérer ses capacités, retrouver la confiance (en soi, en la Vie), la joie, à être en paix.

Séances encadrées par une professionnelle qualifiée : Sophie Leboucher.

ATELIERS INFORMATIQUES

OBJECTIFS : Vous souhaitez vous initier, vous former ou vous perfectionner à l'outil informatique, nous vous proposons des ateliers à l'année.
Ou des modules dont le nombre de séances varie suivant le thème (photos, windows10,....)
Initiation tablette ou smartphone : 2 séances de 1h30.

MOYENS : Séances de 1h30 dans un local agréable et accessible.
Nous mettons à votre disposition un ordinateur par personne.
9 personnes par atelier.

ATELIER « CHAIR STRETCHING » NOUVEAU

Mouvements d'étirements principalement exercés sur chaise

ATELIER « GYM ÉQUILIBRE »

OBJECTIFS : Dans une ambiance conviviale et dynamique, venez découvrir notre activité de gymnastique très douce pour conserver ou retrouver une souplesse de mouvement. La pratique au sol est évitée, la majorité des exercices est réalisée debout ou assis sur une chaise.

Séances animées par une professionnelle qualifiée : Marie-Estelle Ollivier.

LES ATELIERS DE PAPIER

ORIGAMI, QUILLING, KIRIGAMI

OBJECTIFS : Ces trois activités sont l'art de plier le papier existant depuis la nuit des temps au Japon.
Vous confectionnerez de jolies boîtes, éléments de décoration pour la table, tableau ....dans une ambiance zen.

AMIS CHANTONS

OBJECTIFS : C'est un moment convivial où les personnes vont partager le plaisir de chanter pendant un après-midi sans objectif de se produire qui entraîne les contraintes des répétitions.
Le groupe sera accompagné par un musicien.

MARCHE DOUCE / BALADE

(1 lundi sur 2)

Marche douce avec quelques dénivelés suivants planning
Balade sur terrain plat à une vitesse plus lente que la marche douce

PEINTURE

Atelier ouvert à ceux qui veulent pratiquer leur art en autonomie et échanger leur savoir.

QIGONG - TAI CHI CHUANG

OBJECTIFS : 2 disciplines associées entre une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration. L'une fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale, associant mouvements lents, exercices respiratoires, concentration, l'autre basée sur un art martial chinois, qui développe un équilibre physique et psychique ayant des effets bénéfiques sur le corps et la santé.
Séances animées par un professionnel qualifié : Jacques Craighero

Lieux de Rencontre

LES CLUBS SONT OUVERTS À TOUS LES ADHÉRENTS DE L'ASSOCIATION

Répartis sur l'ensemble de la Ville, les Clubs sont des lieux de rencontre où les personnes retraitées désireuses de partager jeux (cartes, scrabble...), activités (palets, boules) peuvent se retrouver l'après-midi. Les adhérents y trouvent distraction, écoute, convivialité et solidarité ; le lien social ainsi créé peut déboucher sur des relations suivies dans la vie de tous les jours. Dans plusieurs quartiers, existe un club de proximité, animé par un(e) ou des responsable(s) et une équipe de bénévoles, prêts à accueillir les aînés. Les clubs de l'Office des Retraités Briochins sont ouverts à tous les adhérents de l'association quels que soient leur âge et leur lieu de vie. En cas de difficultés de déplacement d'un adhérent, une solidarité entre les personnes permet le covoiturage. Le minibus de l'association est mis à la disposition des clubs pour des sorties collectives (restaurant, balades...).

LES TRICOTEUSES

Venez tricoter dans une ambiance conviviale et profiter des cinq bienfaits connus du tricot.
Le tricot :

- rend heureux
- réduit le stress
- fait du bien au cerveau
- améliore l'estime de soi
- améliore l'agilité et retarde l'apparition de l'arthrite

Certaines activités de loisirs et ateliers se déroulent dans ces clubs de quartier :
Club des tricoteuses St Jouan : vendredi de 14h à 17h (conditions adhésion)
Club des Villages : Gym Stretching, Art Floral, Ateliers de papier, Amis Chantons.
Club de Cesson et Club Courteline : Activité « Amis Dansons » le vendredi après-midi.

OUVERTS DE 14 H À 17 H

le Plan

Certains clubs organisent régulièrement des repas festifs et sont ouverts à l'ensemble des adhérents : les dates et lieux sont précisés dans la lettre d'info mensuelle de l'association consultable sur le site : orb22.fr

SITUATION DES CLUBS

1	Club de Cesson	Mardi	Anciennes Ecoles de Cesson Rue Amiral Courbet
2	Club St-Vincent de Paul - St Lambert		Pôle de vie sociale sud Rue Guillaume Apollinaire
3	Club de Robien		Place Octave Brilleaud
4	Club des Villages		Rue de Penthièvre
5	Club Courteline		Rue Courteline
6	Club "Centre Ville"		6 bis rue Maréchal Foch

Animations

"SURPRISE PARTY"

Vendredi 15 mars 2024
à partir de 19h30

À la Grande Salle de Robien orchestre Label Danse.
Buffet froid plus soirée dansante.
Renseignement et inscription à l'ORB.

FÊTE DES RETRAITÉS

Le **jeudi 5 octobre 2023,** repas de la ville de Saint-Brieuc. Ticket en vente au service coordination personnes âgés. 6 bis rue Maréchal Foch - 22000 Saint-Brieuc.
Tél : 02 96 62 56 64

GOUTER DE NOEL

A définir
Après-midi festif pour fêter Noël ensemble.

EXPOSITION L'ATELIER PAPIER

réalisée par les retraités amateurs de l'Atelier Origami de l'Office des Retraités Briochins en juin 2024.

LES AINÉS AVISÉS POUR NE PAS ÊTRE ABUSÉS

Rencontre avec la police nationale dans différents quartiers de la Ville pour un temps d'information et d'échange sur les différentes arnaques que nous pouvons rencontrer (à domicile, par téléphone, par internet,..)

PIÈCE DE THÉÂTRE « MME REINETTE »

Parc des expositions 14 septembre 2023.
Ouverture des portes à 13h30 pièce de théâtre à 14h.
Pièce sur la prévention des chutes et stands pour trouver des réponses pour rester le plus longtemps à domicile.
Sur inscription au 02-96-62-56-64

Les Domaines départementaux

Expérimenter toutes les émotions, c'est leur domaine.

Le Château de la **Hunaudaye**

Le Château **du Guildo**

Le parc et la **villa Rohannec'h**

L'abbaye de **Beauport**

L'abbaye de **Bon Repos**

Le Domaine départemental de **la Roche-Jagu**

les **Domaines** départementaux
Domanioù an Departamant

Côtes d'Armor
le Département

Solidarité

LE MAINTIEN DU LIEN SOCIAL

Toute l'année !

L'ORB attache beaucoup d'importance à la proposition d'actions en faveur du maintien du lien social durant toute l'année :

SORTIE ENSEMBLE

Vous est-il arrivé d'avoir envie d'un ciné, d'une sortie qui ne s'est pas concrétisée car personne pour vous accompagner ?
L'Office a une solution : «sortie ensemble». Les personnes intéressées par la formule se retrouvent le premier mercredi du mois à l'ORB et proposent des sorties qu'elles souhaitent faire : cinéma, café débat, balade...
Tous les mois, un programme est établi, tous les adhérents qui le souhaitent peuvent y participer.

MINI SÉJOUR

Nous proposerons courant 2024 un séjour de 8 jours, 7 nuits.
Renseignements au secrétariat de l'ORB.

VACANCES À LA JOURNÉE

L'été, on sort de Saint-Brieuc !

L'été, on sort de Saint-Brieuc ! En juillet et août, des sorties à la journée sont organisées pour les retraités. Au programme : déjeuner au restaurant et après-midi consacré aux visites de la région, promenade, farniente...
Le prix de la journée est en moyenne de 70 € (pour les adhérents) comprenant le transport, le repas, les visites et les animations.

Programme et inscriptions sur le site : www.orb22.fr

L'ORB, *c'est aussi...*

- **Les Aînés avisés pour ne pas être abusés :**
  L'objectif est de permettre aux retraités et aux ainés de prévenir ou de dénoncer tout acte de malveillance, de fraude ou d'abus qu'ils soient physiques, financiers ou psychologiques dont ils peuvent être victimes. Pour cela, il est important d'être informé et d'avoir les outils nécessaires.
  Avec de nombreux partenaires, une série de rencontres ainsi que l'édition de documents sont faits.

- **La lutte contre l'isolement : MONALISA**
  Mobilisation Nationale contre l'Isolement des Personnes âgées. Après la signature de la Charte MONALISA, l'Office des Retraités Briochins co-anime la coopération départementale qui réunit une cinquantaine de participants. Cette année sera renouvelée l'opération «un sapin contre l'isolement, une forêt pour s'unir». Sapin fait en tricot pour symboliser l'engagement contre l'isolement des personnes âgées.

- **L'accompagnement à la mobilité**
  Pour aider les personnes en perte de mobilité, l'ORB propose des sorties en minibus.

Aide

LES ACTIONS INTER-GÉNÉRATIONNELLES

L'ORB relève ce défi de réduire le fossé qui sépare les générations par des temps forts.

- Le P'tit tour du Télégramme, circuit à vélo autour du parc des promenades pour les enfants encadrés par des retraités,
- Intervention de l'association INVESTI lors des 50 ans de l'ORB
- Rencontre entre différentes générations dans le cadre de l'action « Un sapin contre l'isolement »
- Un sapin contre l'isolement

Les relations entre les générations ne sont pas uniquement à destination du jeune public. Les retraités se tournent aussi vers les plus anciens en mettant en œuvre des actions tout au long de l'année.

- Les participants d'amis chantons et amis dansons sont intervenus pour animer des après-midi festifs dans les maisons de retraite.

Prévention Santé

LES COMMISSIONS DE L'ORB

Chaque commission est animée par un des membres du Conseil d'Administration. Ces commissions sont ouvertes à tous ceux qui souhaitent participer à une réflexion ou s'investir au sein de l'ORB.
Les différents thèmes sont : « les temps festifs », « les activités » « la communication », « l'organisation de l'Office », « les clubs ».
Si vous souhaitez vous investir, n'hésitez pas à prendre contact avec le secrétariat.

LES CONFÉRENCES DÉBATS ET ANIMATIONS

L'Office des Retraités Briochins a travaillé en partenariat avec les services de la Ville (le CCAS, service environnement et santé, le service coordination gérontologie...), la CARSAT, AGIRC ARCCO et Saint-Brieuc Agglomération pour des actions en faveur de la prévention et du bien-être des aînés.

PERMANENCE - INFORMATIONS

L'Office des Retraités Briochins, situé dans la Maison du Temps Libre assure une mission d'information en direction des retraités de Saint-Brieuc et ses environs.
Accueil ouvert au public :
- du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 14h à 16h45 ;
- le vendredi de 9h à 12h ; fermé le mercredi et vendredi après-midi.
- durant les mois de juillet et août : du lundi au vendredi de 9h à 12h.

C'est l'assurance d'une qualité de service,
du respect de vos volontés et de prix justes

Votre service public funéraire, en toute confiance

PFI
POMPES FUNÈBRES Intercommunales
02 96 75 40 50
www.pfi22.fr

POMPES FUNÈBRES Intercommunales
Certification Qualité
ISO 9001

Habilitation n° 92-2018 et 2022-164 - ORIAS n° 10048171 - alternef communication - 06.60.69.11.17

la Retraite

UNE ÉTAPE QUI SE PRÉPARE

INFOS pratiques

S'INFORMER POUR LA RETRAITE DU RÉGIME GÉNÉRAL

CARSAT BRETAGNE

L'Agence du pays de St Brieuc
1 rue Pierre et Marie Curie (Ligne 9 - Arrêt Carreaux) Immeuble Eleusis 4 - 22190 Plérin
Tél : 3960
Accueil des futurs retraités et retraités uniquement sur rendez-vous du lundi au vendredi de 8h30 à 13h.
Site internet : www.lassuranceretraite.fr

M.S.A. D'ARMORIQUE

12 rue de Paimpont - 22025 Saint-Brieuc Cedex 1
www.armorique.msa.fr

- **armorique.msa.fr : une protection sociale globale**
- **De multiples services en ligne dans le domaine de la retraite**
- **Des rendez-vous personnalisés pour vous accompagner dans vos démarches**

La prise de rendez-vous se fait uniquement par téléphone au 02 98 85 79 79

POUR LA RETRAITE COMPLÉMENTAIRE C.I.C.A.S./ARRCO-AGIRC/ IRCANTEC

4 mois avant la date à laquelle vous souhaitez partir, appelez un conseiller au 0820 200 189 du lundi au vendredi de 8h30 à 18h. En lui communiquant votre nom et votre n° de sécurité sociale, il pourra prendre en charge votre demande, vous conseiller sur les démarches à effectuer et vous indiquer les pièces à rassembler pour constituer votre dossier.
Les conseillers du CICAS reçoivent uniquement sur rendez-vous du lundi au vendredi de 8h30 à 18h sans interruption.

POUR LES RETRAITES DISPOSANT D'UNE COMPLEMENTAIRE

PARTENAIRES DE L'OFFICE MALAKOFF-MÉDÉRIC

2 square René Cassin - 35700 Rennes
www.malakoffmederic.com
Tél : 3983

AUTRE ADRESSE UTILE

LA CPAM

La CPAM des Côtes-d'Armor propose un accompagnement personnalisé aux assurés qui ont des difficultés pour se soigner.
Ne remettez pas vos soins à plus tard ! Si vous avez des difficultés à consulter un médecin, à soigner vos dents, acheter des lunettes ou appareils auditifs, La mission accompagnement santé de la CPAM peut vous aider à trouver des solutions.

CPAM des Côtes d'Armor
106 bd Hoche - 22024 Saint-Brieuc cedex 1
Site : www.ameli.fr

Ouverture au public : du lundi au vendredi de 8h30 à 17h
Accueil téléphonique : 36 46 (service gratuit + prix appel) du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30

les Services

INFOS pratiques

L'avancée en âge n'est plus un obstacle au maintien à domicile des personnes qui souhaitent rester dans leur lieu de vie habituel. En effet, un certain nombre de services de soutien à domicile existe sur Saint-Brieuc et son agglomération et sont à votre disposition afin de vous aider dans la vie de tous les jours.

LA COORDINATION PERSONNES ÂGÉES

Service de proximité, le Service Coordination Personnes Âgées est pour les briochins l'interlocuteur chargé de l'accueil et de la réponse aux demandes individuelles.
Ses missions sont celles d'un CLIC* et concernent tous les briochins de plus de 60 ans et leur famille :

- **Accueil, information et écoute**
- **Intervention sociale d'aide à la personne (aide au maintien à domicile, accompagnement de projet de vie, ...)**
- **Coordination du plan d'aide auprès des différents intervenants et suivi de la situation**

Les coordinatrices peuvent effectuer au service ou au domicile une évaluation globale de la situation afin de construire avec la personne âgée et son entourage un plan d'aide adapté et conforme à son projet de vie (par exemple un maintien à domicile avec aide technique et humaine) ou bien une orientation vers des structures adaptées au besoin de prise en charge de la personne.

** Centre local d'information et de coordination*

Les personnes de 65 ans et plus, ou en situation de vulnérabilité ou de handicap, peuvent se rapprocher de la mairie pour se faire recenser sur le registre canicule.
Concernant la ville de Saint-Brieuc, pour vous faire recenser sur le registre communal «Saint-Brieuc solidaire», contacter le service coordination personnes âgées.

Pour plus de renseignements :

CCAS
Service coordination personnes âgées
6 bis rue Maréchal Foch
Tél : 02.96.62.55.43
E mail : coordinationccas-saintbrieuc@saint-brieuc.fr

Pour un service identique, les personnes habitant l'Agglomération Briochine en dehors de la Ville de Saint-Brieuc, peuvent s'adresser au CLIC Saint Brieuc Terres et Mer
Le CLIC est également un relais-contact de la Maison Départementale des Personnes Handicapées pour le public des plus de 55 ans.
CLIC/ Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique
76 bis rue de Quintin (Porte B)
22000 Saint-Brieuc
Tél : 02 96 77 68 68
E-mail : clic-stbc-terresetmer@cg22.fr

Bien Vieillir À SAINT-BRIEUC...

INFOS pratiques

LES AIDES ET ACCOMPAGNEMENT À DOMICILE

Maillon essentiel du dispositif de maintien à domicile des personnes âgées et/ou en situation de handicap, l'auxiliaire de vie sociale apporte une aide ou un accompagnement dans les actes essentiels de la vie courante (aide à la personne, entretien du logement, soutien moral et social, démarches administratives...).

La prestation peut être mise en place pour une durée temporaire ou de longue durée.

LES SOINS INFIRMIERS À DOMICILE

Le maintien à domicile passe également par la prise en charge de soins. Des infirmiers ou des aides soignants se déplacent à domicile pour y assurer des soins médicaux, d'hygiène, de confort et de prévention.
Ces soins sont prescrits par les médecins hospitaliers ou traitants.
Un accord de la sécurité sociale permet la prise en charge de ces soins à domicile.

FENÊTRES - PORTES - VOLETS
TRYBA
CONCEPTEUR - FABRICANT - INSTALLATEUR
tryba.com
PORTAIL
PORTE DE GARAGE
STORE BANNE
VERANDA
PERGOLA
22, boulevard Carnot 22000 SAINT BRIEUC
02.96.69.21.92 - cstbrieuc@tryba.fr

LE PORTAGE DE REPAS

Un service de portage de repas à domicile est proposé aux personnes de plus de 60 ans par plusieurs prestataires sur le territoire de St-Brieuc. La mise en place de ce service peut-être conditionnée par la production d'un certificat médical.

Harmonie mutuelle
GROUPE vyv
AVANÇONS collectif
PLÉRIN
1, rue Pierre-et-Marie-Curie
Eleusis 7
0 980 980 880 appel non surtaxé
harmonie-mutuelle.fr

Quelques Repères

INFOS pratiques

POUR LES SERVICES À LA PERSONNE

Il existe différentes solutions pour faire appel à un service à la personne :
- **Le Service Prestataire** : l'usager fait appel à un organisme qui est l'employeur
- **Le Service Mandataire** : l'usager fait appel à un organisme pour l'aider dans les démarches administratives mais il est l'employeur
- **L'emploi direct** : l'usager est l'employeur et il assure seul les démarches administratives

LA TÉLÉ-ASSISTANCE

La télé-assistance est un service qui permet à une personne seule chez elle d'alerter en cas de besoin. Un petit émetteur est relié 24h/24 à une centrale d'écoute. Ce système évite toute perte de temps en cas d'urgence ou de difficulté. Renseignements auprès de :

- Pour les personnes résidant à Saint-Brieuc :
  CCAS / Coordination Personnes Agées
  6 bis, rue Maréchal Foch - 22000 Saint-Brieuc
  Tél. 02 96 62 55 43
- Pour les personnes résidant dans l'agglomération hors ville de Saint-Brieuc :
  CLIC / Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique
  76 bis rue de Quintin (Porte B) - 22000 Saint-Brieuc
  Tél. 02 96 77 68 68

LES STRUCTURES D'HÉBERGEMENT

POUR LES PERSONNES AGÉES

Différentes formules existent selon que vous recherchiez un hébergement temporaire ou un hébergement de longue durée. Certains établissements offrent d'ailleurs les deux possibilités. Chacun peut trouver la formule la mieux adaptée à ses besoins.

Les maisons de retraite ou EHPAD médicalisés permettent la prise en charge de la dépendance. Les personnes bénéficient de différents services, tels que restauration, entretien, animation, soins...
Les EHPA sont des structures qui regroupent en un même lieu des logements autonomes et des services collectifs (restauration, blanchisserie, animation,...). Ces logements permettent aux personnes âgées autonomes, de vivre en appartement en toute indépendance et en toute sécurité. Ces logements ont également été conçus pour une bonne accessibilité et une adaptation aux handicaps. La plupart du temps, il s'agit de petits collectifs qui comprennent de 20 à 80 logements. Certains foyers proposent à leurs résidents des pavillons indépendants les uns des autres.

DES AIDES PEUVENT INTERVENIR :

Allocation Logement
Aide sociale légale
A.P.L.(Aide Personnalisée au Logement)
A.P.A. (Allocation Personnalisée à l'Autonomie)
L'hébergement temporaire est possible dans un établissement qui héberge des personnes âgées de manière permanente. En effet, quelques lits sont réservés dans ces structures à l'accueil temporaire. Il s'agit ici de soulager les familles, que ce soit pour une indisponibilité temporaire ou des vacances... Cela permet également à la personne isolée de mieux supporter des moments difficiles ou d'être prise en charge momentanément après une hospitalisation. Il y a une possibilité d'aide sociale, selon la situation personnelle.
L'accueil de jour est également proposé dans certaines structures et permet à la famille, aux aidants familiaux de souffler durant la journée en prenant en charge les personnes dépendantes, ou atteintes de la maladie d'Alzheimer.

COMMENT S'INSCRIT-ON DANS UNE STRUCTURE D'HÉBERGEMENT ?

On peut tout d'abord s'adresser directement au responsable de l'établissement. Il est également possible de s'adresser au C.C.A.S. de sa mairie. Dans tous les cas, il est recommandé à la personne qui souhaite entrer dans une structure, de la visiter et de bien se renseigner sur ce qu'elle peut en attendre.

COURT SEJOUR GERIATRIQUE

Le Centre Hospitalier de Saint-Brieuc dispose sur deux sites (Résidence Cornouaille du Centre Gériatrique des **Capucins et Hôpital Yves Le Foll**) de :

- 40 lits de Court Séjour Gériatrique pour l'admission de malades âgés. Il peut s'agir aussi bien de sujets âgés autonomes présentant une pathologie aiguë ne relevant pas de l'urgence d'un service de spécialité que de la prise en charge de sujets âgés poly pathologiques à haut risque de dépendance physique, psychique ou sociale.
- 30 lits de soins de suite et de réadaptation à orientation gériatrique ; ce service reçoit des patients provenant des services médicaux ou chirurgicaux du Centre Hospitalier ou d'autres établissements dans les suites d'une pathologie aiguë ou d'une intervention chirurgicale pour assurer leur suivi et leur réadaptation en vue de favoriser le retour à domicile ou en structure d'hébergement.
- D'une consultation externe gérontologique d'évaluation médicale, sociale et/ou psychologique.
- Une Unité Mobile de Gériatrie.
- D'un hôpital de jour de 2 places pour la réalisation de bilans diagnostiques ou thérapeutiques.
- D'une consultation mémoire pour le dépistage, le diagnostic et le suivi de la maladie d'Alzheimer et troubles apparentés.

Tél : 02.96.01.71.23 (Standard Hôpital)
Tél : 02.96.01.77.30 (SRR gériatriques Centre Gériatrique des Capucins)
Tél : 02.96.01.76.52 (médecine gériatrique 1 - Hôpital Yves Le Foll)
Tél : 02.96.01.78.28 (médecine gériatrique 2 - Centre Gériatrique des Capucins)
Tél : 02.96.01.78.78 (Hôpital Yves Le Foll)- Consultations mémoire
Tél : 02.96.01.78.78 Unité Mobile de Gériatrie

ETABLISSEMENTS POUR PERSONNES ÂGÉES SUR L'AGGLOMÉRATION BRIOCHINE

ETABLISSEMENT	ADRESSE	TÉLÉPHONE	HT	AJ	ALzH	EHPA[1]	EHPAD	PASA[2]	
Résidence Edilys	8 rue Saint-Benoît 22000 ST-BRIEUC	02 96 33 69 70	1 place				59 places		
Résidence Kérélys	4 rue Léopold Senghor 22000 ST-BRIEUC	02 96 78 63 20			28 places		X		
EHPAD mutualiste Les Champs au Duc	10 rue des Champs au Duc (Cesson) 22000 ST-BRIEUC	02 96 61 09 56	15 places				49 places		
Association Montbareil Maison de Retraite Montbareil	16 rue Notre-Dame 22000 ST-BRIEUC	02 96 62 73 00	3 places	8 places			97 places	X	
EHPAD Ermitage St-Joseph	92 rue de la république 22000 ST-BRIEUC CESSON	02 96 68 56 08					24 places		
EHPAD Jeanne Guernion	20 rue des Capucins CS 64538 22045 ST-BRIEUC Cedex 2	02 96 68 52 52					100 places		
Maison de Retraite Le Cèdre	4 rue de la Corderie 22000 ST-BRIEUC	02 96 33 08 20					40 places		
Résidence Les Villages	5 rue du Vau Gicquel 22000 ST-BRIEUC	02 96 94 42 67				86 places			
Résidence Le Prévallon	22 avenue Loucheur 22000 ST-BRIEUC	02 96 61 78 34	6 places				69 places		
Maison de Retraite du Centre Gériatrique des Capucins (Centre Hospitalier)	17 rue des Capucins 22027 ST-BRIEUC cedex 01	02 96 01 71 23	4 places	12 places	46 places		408 places	X	dont UHR X
Logement-Foyer d'Argoat	30 rue de l'Argoat 22440 PLOUFRAGAN	02 96 94 36 90	5 places				55 places		
CH2P Lamballe Résidence du Parc	Allée de la Micauderie 22950 TREGUEUX	02 96 71 31 10	2 places				76 places		
CH2P Lamballe Résidence Eugène Gueno	5 allée de Penthièvre 22360 LANGUEUX	02 96 52 12 40	1 place				39 places		
CH2P Lamballe Résidence du Lac	Rue de la Terre aux Morels 22440 LA MEAUGON	02 96 76 76 90	1 place				59 places		
Résidence de la Presqu'île	12, place de l'Eglise 22120 HILLION	02.96.32.25.30	2 places			24 places			
Résidence La Tourelle d'Argent	Rue du Roselier 22440 TREMUSON	02 96 76 71 05	3 places				74 places		
Résidence La Villeneuve	1 rue de la Ville Neuve 22590 PORDIC	02 96 79 48 98	2 places				55 places		
EHPAD Les Ajoncs d'Or	4 Rue de la Croix 22190 PLERIN	02 96 74 57 20	1 place				86 places		
EHPAD du Cré	10 rue des Châtaigniers - 22120 HILLION	02 96 77 37 37	3 places		20		40 places		
Résidence service Espace & Vie Langueux	6 bis rue de Rennes - 22360 LANGUEUX	02 96 60 65 00	10 places						
Résidence service les Jardins d'Arcadie la Providence	2 rue des Lycéens Martyrs 22000 SAINT BRIEUC	02 96 60 25 98	5 places						
Résidence Service Domytis Le Grillon d'or	15 rue de la corderie 22000 SAINT BRIEUC	02 96 60 98 00	8 places						

HT : Hébergement temporaire, **AJ :** Accueil de jour, **AlzH :** Accueil de personnes atteintes de la Maladie d'Alzheimer,
EHPA : Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées, **EHPAD :** Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes [1]
ALzH : Etablissement disposant d'une unité d'hébergement dédiée à l'accueil de personnes désorientées.
[2] **PASA :** Pôle d'Activité et de Soins Adaptés : service ouvert en journée pour l'accueil des résidents désorientés.

Accueil Familial

INFOS pratiques

La famille d'accueil constitue une solution intermédiaire bien adaptée entre le maintien à domicile et l'hébergement au sein d'un établissement.

Les personnes accueillies sont hébergées à temps plein ou à temps partiel au sein d'une famille qui a reçu l'agrément du Président du Conseil Départemental. La Famille est rémunérée par la personne accueillie et assure, en contre partie, le bien-être et l'accompagnement de la personne accueillie.
Le Conseil Départemental assure un contrôle des accueillants familiaux. En cas d'insuffisance de revenus et/ou selon le niveau de perte d'autonomie ou de handicap, la personne accueillie peut également avoir droit à différentes aides.

Pour tout renseignement, s'adresser au :
Conseil départemental des Côtes d'Armor - Direction personnes âgées-personnes handicapées
1 rue du Parc - CS 42371
22 023 SAINT BRIEUC
contactdpaph@cotesdarmor.fr
Tél : 02 96 62 62 22

Aide Sociale

INFOS pratiques

AUX PERSONNES ÂGÉES

Toute personne âgée d'au moins 65 ans, dont les ressources et l'autonomie sont insuffisantes, peut être aidée financièrement.

L'AIDE SOCIALE LÉGALE

intervient dans :

- L'aide à domicile (ou services ménagers)
- L'aide aux frais de repas ou foyer logement non médicalisé (EHPA)
- L'hébergement en structure collective conventionnée (EHPAD) voire non conventionnée mais sous certaines conditions
- L'hébergement à titre onéreux chez des particuliers (famille d'Accueil).

Elle est attribuée par période de deux ou cinq ans et peut, éventuellement, être renouvelée. La demande de renouvellement doit nous parvenir au mois cinq mois avant l'expiration. Si l'aide sociale à l'hébergement, en structure adaptée, est accordée par le Département, les enfants pourront être sollicités financièrement et la personne âgée devra reverser à l'établissement 90% de ses ressources.
Mais la personne pourra disposer d'un minimum équivalent à 10% de ses ressources sans que ce montant puisse être inférieur à 1% du montant annuel de l'allocation de solidarité pour personnes agées (ASPA).

ATTENTION : L'aide sociale est une avance consentie par le Département et récupérable :

- soit sur l'actif net de succession
- soit sur les donataires eux-mêmes (bénéficiaires d'une donation) si l'aidé social a fait donation de ses biens.

L'AIDE SOCIALE FACULTATIVE

est de la compétence locale et relève d'une décision du Maire ou du Président du CCAS. A Saint-Brieuc, le CCAS propose deux aides facultatives en direction des personnes âgées :

- Les dégrèvements sur le portage à domicile
- Les coupons de transport à tarif réduit.

Ces deux aides sociales sont soumises à des conditions de résidence et de ressources.

Pour tout renseignement, s'adresser :

Soit au C.C.A.S. / Service Prestations,
Pavillon Bellescize, Place des Droits de l'Homme - 22000 Saint-Brieuc
Tél. 02 96 62 55 40

Soit au département :
Conseil départemental des Côtes d'Armor - Direction personnes âgées-personnes handicapées - 1 rue du Parc - Saint-Brieuc
contactdpaph@cotesdarmor.fr
contactaidesociale@cotesdarmor.fr
Tél : 02 96 62 62 22

L'Office des Retraités Briochins met également à votre disposition une plaquette d'information élaborée par le Département sur les différentes formes d'Aides Sociales.

Autres aides ou allocations

Un conseiller de la Caisse d'Allocations Familiales peut renseigner les personnes retraitées souhaitant bénéficier de : L'Allocation Logement - L'Aide Personnalisée au Logement

Caisse d'Allocations Familiales des Côtes d'Armor (CAF)
Avenue des Plaines Villes - 22440 PLOUFRAGAN - Accueil physique au siège de la CAF ouvert du lundi au vendredi de 9h à 16h30 - Tél. 0810 25 22 10 (prix d'un appel local depuis un poste fixe)
Accueil téléphonique assuré du lundi au vendredi de 9h à 16h - **www.caf.fr**

L'ALLOCATION PERSONNALISEE D'AUTONOMIE (APA)

Cette prestation permet d'améliorer l'accompagnement de la perte d'autonomie physique et/ou mentale des personnes âgées, tant à domicile qu'en établissement ou en résidence autonomie.

A domicile, elle permet de mieux vivre chez soi, même lorsque la dépendance apparaît. L'APA permet :

- de financer des aides nécessaires à la réalisation des actes de la vie quotidienne (se lever, faire sa toilette, préparer les repas, faire les courses, entretenir son logement,...)
- de faire appel à un service d'aide à domicile ou à un intervenant en emploi direct ou à du portage de repas
- de prendre en charge les aides techniques liées à la dépendance, les frais d'accueil de jour et d'hébergement temporaire ou l'aménagement du logement.

Son montant varie selon le degré de dépendance (du GIR 1 au GIR 4), les ressources et le mode d'hébergement (à domicile, accueil familial et petites structures).

En établissement, l'APA permet de prendre en compte une partie du tarif dépendance de la structure qui accueille.

Les conditions pour bénéficier de l'APA

Pour obtenir l'allocation personnalisée d'autonomie, il faut à la fois :

- Avoir plus de 60 ans
- Résider en France de façon stable et régulière, c'est-à-dire depuis au moins 3 mois de façon continue
- Avoir besoin d'une assistance pour accomplir les actes essentiels de la vie ou d'une surveillance régulière.

L'APA n'est pas imposable et n'est pas récupérable sur les donations effectuées par son bénéficiaire ou sur la succession de ce dernier.

Quelles démarches effectuer ?

Le dossier de demande peut être obtenu auprès du Centre Communal ou intercommunal d'Action Sociale (CCAS) ou d'un service d'aide à domicile autorisé, ou des CLIC, ou du service APA du Conseil départemental. Une fois complété, il doit être adressé au Président du Conseil départemental du département de résidence. Le droit à l'APA est ouvert à compter de la date de retour du plan d'aide signé.

Pour tout renseignement :
02 96 62 62 22 (prix d'un appel local)
contact.apa@cotesdarmor.fr

L'AIDE À DOMICILE MOMENTANÉE

L'Aide à domicile momentanée est un service d'aide à domicile proposé par l'Agirc-Arrco aux retraités confrontés à une difficulté passagère (handicap temporaire, maladie, retour d'hospitalisation, absence de l'aidant habituel...) et ne bénéficiant pas de l'APA.
Cette aide peut prendre la forme d'une aide au ménage, à la toilette, aux courses, à la préparation des repas, etc.

Pour en bénéficier, contactez le :
0 971 090 971 *(service gratuit + prix d'un appel)*

l'Habitat

INFOS pratiques

ESPACE INFO HABITAT

La maison, l'appartement, en un mot le LOGEMENT constitue la base d'une retraite heureuse et confortable. La dépendance survenant c'est encore l'habitat qui sera l'une des données primordiales permettant un maintien au domicile.

Pour toutes les démarches concernant votre logement (amélioration, adaptation du logement, économie d'énergie, locations, ...) renseignements auprès de ESPACE INFO HABITAT.
L'Agglomération a ouvert un Espace Info Habitat au 5 rue du 71ème Régiment d'infanterie à Saint-Brieuc dans le nouveau centre Inter-administratif. Ce service permet de renseigner directement les usagers sur toutes les questions relatives au logement.
Un agent pourra répondre à toutes vos questions en matière de logement : accession, rénovation, performance énergétique, aides financières,....
L'Espace Info Habitat est ouvert

Période scolaire : le lundi, mercredi, jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h le vendredi de 9h à 12h

En vacances scolaires du mardi au vendredi de 9h à 12h.

Accueil physique uniquement sur RDV.

Tél 02-96-77-30-70 • infohabitat@sbaa.fr
et https://infohabitat.sbaa.fr

LE DIAGNOSTIC BIEN CHEZ MOI

Le diagnostic Bien chez moi vous permet, avec l'aide d'un ergothérapeute (professionnel de santé diplômé d'État) d'examiner votre logement en détail afin de repérer d'éventuels facteurs de risques d'accidents domestiques.
En fonction de cet état des lieux, mais aussi de vos habitudes de vie et de vos éventuelles contraintes (médicales, budgétaires, etc.), il vous proposera un ensemble de conseils et de solutions pour rendre votre logement plus sûr et confortable.
Pour en bénéficier, contactez-le

0 971 090 971
(service gratuit + prix d'un appel)

1 TOIT 2 GÉNÉRATIONS CÔTES D'ARMOR

Bien plus qu'un logement partagé.
Le dispositif **1 TOIT 2 GÉNÉRATIONS**, coordonnée par l'ADIJ22, propose de mettre en relation les jeunes de 16 à 30 ans en recherche d'un logement avec des hébergeurs de 60 ans et plus disposant d'une chambre libre à leur domicile.
Désormais, trois formules de cohabitation sont proposées sur l'ensemble du département.

Pour plus d'informations :
www.adij22.bzh
Adij22 - 02 96 33 37 36 ou 07 68 11 04 21

VENEZ VISITER
VOTRE RÉSIDENCE SERVICES SENIORS

RÉSIDENCE LE GRIFFON D'OR
15 RUE DE LA CORDERIE
SAINT-BRIEUC
Ouverte 7j/7 de 8h à 20h
— 02 96 60 98 00 ou domitys.fr —

DOMITYS
vivre l'esprit libre

DOMITYS SAS - RCS Paris B 488 701 434. • Doc. et image (G. Plagnol) non contractuels. • antithese-pub.com • 07/23

le Transport

INFOS pratiques

Le réseau des Transports Urbains Briochins (TUB) répond aux besoins de déplacements sur tout le territoire Saint-Brieuc Armor Agglomération grâce aux services réguliers réalisés par les bus, le transport sur réservation (PROXITUB) et le Transport pour personnes à mobilité réduite (MOBITUB).

18 lignes de bus régulières TUB, 1 navette cœur de ville et 1 ligne estivale permettant de rejoindre la plage des Rosaires à Plérin. Une centaine de véhicules sont accessibles avec un plancher bas et des emplacements réservés aux personnes ayant des problèmes de mobilité. Tous les véhicules sont équipés d'affichage lumineux et de haut-parleurs indiquant le nom du prochain arrêt.

Le service ProxiTUB

Complémentaire au réseau TUB, le réseau Proxitub fonctionne du lundi au samedi sur les 32 communes de Saint-Brieuc Armor Agglomération. Proxitub est un service de transport qui nécessite une réservation. L'horaire de passage permet d'assurer une correspondance avec une ligne de car ou de bus.
Il est possible de réserver un trajet unique, un trajet aller-retour, ou des trajets réguliers entre 10 jours et 1 heure avant le départ.

Le service MobiTUB

Le service est réservé aux personnes à mobilité réduite détentrices d'une carte d'invalidité à 80% dont le handicap ne permet pas d'accéder au bus.

La boutique Rou'Libre

Saint-Brieuc Armor Agglomération propose à la location différents types de vélos : standards, électriques, enfants et tandems.
www.tub.bzh
Boutique Rou'libre - Maison de vélo - Parvis de la Gare - Boulevard Charner à Saint-Brieuc
02 96 61 73 15

Le service Mobilité

Le service Mobilité propose des accompagnements afin de (re)découvrir les transports en commun et ainsi utiliser le bus en toute sérénité.
Des ateliers individuels ou collectifs peuvent être organisés pour repérer les lignes de bus passant à proximité des lieux de vie et de service. Afin de se déplacer en toute sécurité, vous serez conseillé(e) sur l'attitude à adopter dans le bus.

Renseignements et Réservation :

Allo TUB : Un numéro unique 02.96.01.08.08
accessible de 8h30 à 18h du lundi au vendredi
et le samedi de 8h30 à 12h et de 13h à 17h.
Sur le site TUB : www.tub.bzh
Agence le Point TUB : 5 rue du Combat des Trente - Saint-Brieuc
Lundi au jeudi 8h30 à 12h30 et 13h30 à 18h
Le vendredi et samedi 8h30 à 13h

Les lignes BreizhGo

Pour se déplacer en car dans les Côtes-d'Armor
www.breizhgo.bzh

Les taxis : plusieurs compagnies de taxis sont présentes sur Saint-Brieuc.

"Sortir plus" : Pour en bénéficier, il suffit, dès lors que vous aurez un premier besoin de sortie, d'en faire la demande par téléphone au 09 71 09 09 71. Un compte Sortir Plus vous sera ouvert par votre téléconseiller et crédité d'une enveloppe de 450 € maximum utilisable tout au long de l'année. Dès lors, il ne vous reste plus qu'à le contacter chaque fois que vous souhaiterez organiser une sortie. Une fois la nature de votre demande précisée (véhiculée ou non, durée, distance...), votre conseiller se chargera de trouver un accompagnateur membre d'une structure d'aide à domicile proche de chez vous et de régler les détails financiers.
Sortir Plus est accessible aux retraités Agirc-Arrco à partir de 75 ans sans conditions de ressources.
Contact : **Tél. 09 71 09 09 71**
de 10h à 12h et de 14h à 16h.

la Protection juridique

INFOS pratiques

Avec l'avancée en âge, les facultés peuvent s'altérer et faire que la personne âgée ne peut plus temporairement ou définitivement s'occuper de ses biens ou de sa personne. Des mesures de protection sont prévues par la loi.

La loi du 5 mars 2007 fait une priorité de choisir le tuteur ou le curateur parmi les proches du majeur, des modifications ont été apportées par la loi du 23 mars 2019 le juge peut proposer :

SAUVEGARDE DE JUSTICE :

Mesure urgente, minimum et provisoire.

LA TUTELLE :

Lorsqu'une personne est hors état d'agir elle-même et qu'elle a besoin d'être représentée d'une manière continue dans les actes de la vie civile.

LA CURATELLE :

Mesure d'aide, assistance, conseil et contrôle auprès d'une personne.

Des structures existent pour informer les personnes qui sont confrontées à la nécessité d'envisager une telle mesure juridique. En effet le majeur protégé lui-même, la famille ou les amis d'une personne vulnérable ont la possibilité de rencontrer un professionnel du service d'aide aux tuteurs familiaux qui informera au mieux dans les actions à envisager : mise sous mesure de protection, courriers au Juge, le compte de gestion annuelle, les droits, devoirs et obligations du tuteur, curateur ou de la personne à protéger...

Renseignements :

ACAP - Association Costarmoricaine
d'Accompagnement et de Protection
Tél : 02 96 78 84 00

APM22 - Association de Protection
des Majeurs
Tél : 02 96 68 16 80
www.apm22.fr

UDAF22 - Union Départementale des Associations Familiales
Tél : 02 96 33 40 76
www.udaf22.com

Tribunal d'instance
6 bis Allée Marie Le Vaillant
22000 Saint-Brieuc - Tél : 02 96 62 64 20

Palais de Justice
Parc des Promenades - 22000 Saint-Brieuc
Tél. 02.96.62.30.00

N°1 DU PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Des repas complets et équilibrés

livrés chez vous

Les Menus Services

LA CONFIANCE À DOMICILE

- **Vos repas 7j/7** ou les jours que vous choisissez
- Les conseils d'une **diététicienne** pour un suivi personnalisé
- **Composez vous-même** votre repas

services à la personne

Aides fiscales sur les prestations de services à la personne.
Loi de finances n° 2016-1917 du 29.12.2016

2 gammes au choix

GAMME GOURMET

Un choix de menus haut de gamme, « comme chez le traiteur »

(*) Proposée par certaines agences

GAMME PLAISIR

Un choix de menus traditionnels, « comme à la maison »

02 96 61 17 05

22, rue Théodule Ribot
22000 SAINT-BRIEUC
saint-brieuc@les-menus-services.com

des Associations

INFOS pratiques

AU SERVICE DES RETRAITÉS

ASSOCIATION	ACTIVITÉS ET PERMANENCES	CONTACTS
AGIRabcd	Association Générale des Intervenants retraités Action pour la coopération et le développement Permanence le mardi de 14h30 à 17h. Fermé pendant les vacances scolaires	47 rue du Docteur Rahuel - Saint-Brieuc Tél : 02 96 33 70 35 agirabcd22@gmail.com
ALMA 22 Allo Maltraitance Personnes Agées et personnes adultes handicapées	Plate forme d'écoute d'accompagnement et d'orientation : tous types de maltraitance envers les personnes âgées et adultes handicapés du lundi au vendredi de 9h à 19h Samedi et dimanche de 9h à 13h et de 14h à 19h	Numéro d'appel : Tél. 39 77 (appel gratuit) Contact.alma22@gmail.com www.alma22.fr
ALC-Association Loisirs des Capucins	Animations auprès des résidents du centre gériatrique des Capucins	loisirscapucins@gmail.com Maurice Gueguen 06-62-48-03-42
France bénévolat	Association qui aide les personnes recherchant une activité bénévole à trouver l'association qui leur convient Permanence les mardis de 9h30 à 12h	Centre St Jouan 12 rue Gustave Eiffel - Saint-Brieuc Tél : 07 82 02 43 29 benevolat22@gmail.com www.francebenevolat.org
France Alzheimer	Accompagnement des familles qui ont un proche ayant cette maladie ou une maladie apparentée. Formation des aidants. Permanences du mardi au vendredi 9h-12h et 14h-17h	France Alzheimer 22 1 rue Alain Colas - 22950 Trégueux Tél : 02 96 60 85 42 alzheimercotesdarmor@orange.fr www.francealzheimer-cotesdarmor.org
France Parkinson	Comité des Côtes d'Armor-Aide pour les aidants et les aidés. Permanence : 1er et 3eme lundi de chaque mois Espace curie, 4 rue Félix Le Dantec Salle B 106 St-Brieuc	Tél. 06 73 47 02 27 comite22@franceparkinson.fr
JALMALV Jusqu'à la mort accompagner la vie	Accompagnement des personnes gravement malades, de leurs proches aux personnes en deuil. Permanence 3 jeudis sur 4 à la maison des usagers de 14h à 17h	1 rue Alain Colas - 22950 TRÉGUEUX jalmalv22@orange.fr Accompagner la vie Tél : 02 96 60 89 59 Port : 06 10 31 22 12 N° vert : 0800 400 242

La Croix Rouge Française	Ses activités sont nombreuses et s'adaptent aux problèmes de société et d'urgence	14 bd de l'Atlantique - Saint-Brieuc Tél : 02 96 33 17 77 Al.saintbrieuc@croix-rouge.fr
Les Petits Frères des Pauvres	Accompagnement des personnes souffrant d'isolement Permanence le mardi de 15h à 17h	4 rue Félix Le Dantec Saint-Brieuc Tél : 02 96 62 33 97 saintbrieuc@petitsfreresdespauvres.fr
UNAFAM Union des familles et amis de malades psychiques	Des familles qui ont l'expérience de la maladie psychique pour accueil, écoute et accompagnement.	Tél : 07 74 25 55 49 22@unafam.org Site : www.unafam.org
UTL Université du Temps Libre	Consultez le site : https://utlsaintbrieuc.fr	18 rue du 71eme RI - Saint-Brieuc tél : 02 96 62 05 92 utlsaintbrieuc@gmail.com

***La liste présentée ci-dessus n'est pas exaustive : il existe sur le site de la Mairie de Saint-Brieuc un guide des associations briochines.**

ARCHIVES MUNICIPALES

Service de la Ville de Saint-Brieuc, les Archives Municipales accueillent aussi bien les curieux d'histoire locale que les généalogistes amateurs.

Archives Municipales de Saint-Brieuc
3 bis rue Bel-Orient
22000 Saint-Brieuc
Tél. 02 96 61 07 67
Fax 02 96 77 03 10
archivesmunicipales@saint-brieuc.fr
Horaires : du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 17h

BIBLIOTHÈQUES DE SAINT-BRIEUC

• **A.Camus-Croix St Lambert**
35 rue Henri Becquerel - 02 96 62 55 91
• **A.Malraux- Centre Ville**
44 rue du 71ème RI 22015 St Brieuc cedex - 02 96 62 55 19
• **D.Pennac -Cesson**
3 Rue des Champs au Duc 22000 St Brieuc - 02 96 68 10 58
Horaires des bibliothèques et de MEMO :
Consultables sur le site de la Mairie de Saint-Brieuc ou médiathequesdelabaie.fr

Vous pouvez aussi consulter le catalogue en ligne.
Des animations culturelles sont organisées régulièrement : conférences-débats ateliers, pauses-ciné, clubs de lecture, expositions, concerts,...
Espaces multimédia : ordinateurs accessibles à tous ; depuis chez vous avec la Baie Numérique : visionnage de film, livres numériques, musique en ligne, cours d'informatique, apprentissage des langues, code de la route, soutien scolaire, ...
Service du MEMO (Médiathèque Mobile) dans différents quartiers le mercredi et le samedi.
saint-brieuc@mediathequesdelabaie.fr

Osez une Retraite Bénéfique

INFOS pratiques

AVEC L'OFFICE DES RETRAITÉS BRIOCHINS...

PRINCIPALES REPRÉSENTATIONS DE L'ORB :

- **UROPAR** Union Régionale des Offices et Organisations de Personnes à la Retraite
- **CDCA** Comité départemental de la citoyenneté et de l'autonomie
- **Commission handicap et accessibilité Saint-Brieuc Agglomération** dont l'un des rôles est de s'intéresser à l'accès et l'accessibilité des espaces publics extérieurs
- **Centre Communal d'Action Sociale** (le Président de l'ORB est membre du Conseil d'Administration)
- **MONALISA** (la Directrice de l'ORB est membre du Conseil d'administration de l'association MONALISA National)
- **RICH'ESS** (Pôle de développement de l'économie sociale et solidaire dont l'ORB est membre du Conseil d'Administration)

Audilab
Ensemble, pour une belle écoute

BILAN AUDITIF[1]
+1 MOIS D'ESSAI[2]
GRATUITS

4 ans
DE GARANTIE
SERVICES INCLUS

AIDES AUDITIVES
100%
REMBOURSÉES[3]

SAINT-BRIEUC
8, rue du 71ème R.I. - **02 96 33 38 04**

PLÉRIN
Imm. Génésis
8, rue F. Jacob - **02 96 79 08 79**

Retrouvez nos autres centres Broons, Dinan, Lannion et Perros sur **www.audilab.fr**

1. Test non médical. 2. Sur prescription médicale. Dispositif médical CE. 3. Applicable sur les aides auditives de classe 1 référencées, sous réserve d'une complémentaire santé responsable. Voir les conditions en magasin. Audilab Armor, RCS Saint-Brieuc 442 979 324, SAS 8 000 €.Crédit image : Getty Images.

Assurances Philippe CHESNAIS

Pour faire face aux conséquences financières lors d'évènements :

- Perte d'autonomie
- Obsèques
- Droits de succession
-...

N'attendez plus, passez nous voir.
Avec mon équipe nous étudierons les meilleures solutions.

Renseignez-vous
Philippe Chesnais
29 rue Maréchal Foch - Saint-Brieuc
Tél. 02 96 33 48 13 - agence.chesnais@axa.fr

Suivez les actualités
et planning des activités sur le site :

www.orb22.fr

OFFICE DES RETRAITÉS BRIOCHINS
6 bis, rue Maréchal Foch
22000 SAINT-BRIEUC

02 96 61 95 61