

2025
2026

Office des Retraités Briochins

et des alentours



OSEZ UNE RETRAITE BÉNÉFIQUE

ORB22

Office des Retraités Briochins

6 bis, rue Maréchal Foch • 22000 SAINT-BRIEUC

02 96 61 95 61 • www.orb22.fr



O₂, à vos côtés pour vivre chez vous en toute tranquillité



Accompagnement personnalisé
et services du quotidien adaptés
à vos besoins.



**MÉNAGE
REPASSAGE**



**AIDE AUX
SENIORS**



**SOUTIEN AU
HANDICAP**

O₂ Saint - Brieuc

8, Rue Jouallan
22000 Saint - Brieuc
02 56 44 03 03
saintbrieuc@o2.fr



SARL ARMOR HOME SERVICES - SARL au capital de 20000 euros - 8 Rue Jouallan, 22000 Saint-Brieuc
RCS Saint-Brieuc n°812244317 - franchisé, commerçant indépendant, membre du réseau O₂





Editorial du maire

La rentrée qui arrive, rime avec nouveautés pour l'ORB et ses nombreux adhérents.

La Ville de Saint-Brieuc, en lien avec le CCAS, soutient ses aînés et souhaite améliorer leur cadre de vie, en renforçant son partenariat avec l'ORB et en signant la nouvelle convention qui les lie mais également en adhérant au réseau « Ville, amie des aînés ».

Petite nouveauté cette année, un projet de film par et pour les aînés qui aura pour thème central « l'âgisme » si souvent subi.

Avant de certainement devenir un adhérent de l'ORB dont le succès ne se dément pas, pourquoi ne pas anticiper et participer au nouvel atelier « Préparation à la retraite » qui concerne plus d'un d'entre nous ?

Actuellement, l'ORB compte plus de 1000 adhérents ce qui reflète la qualité de l'investissement, du professionnalisme de sa Directrice, de ses salariés, des bénévoles et du Conseil d'Administration par la voix de son Président.

Comme vous le constaterez, l'année à venir sera riche en événements et nouveautés à découvrir tout au fil du temps.

Bonne lecture à toutes et tous !

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..... L'Office des Retraités Briochins : présentation
- p6..... Comment rejoindre l'ORB
- p9..... **PROGRAMME DES ACTIVITÉS 2025-26 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 2026. Si vous souhaitez apparaître dans ce Guide l'année prochaine veuillez nous contacter avant mars 2026 et nous adresser vos suggestions ou compléments d'information.

Direction de publication : Jean-Paul BOULDE
Equipe de rédaction : Virginie LE SAGE - Myriam - Rolande LE CUNFF
Responsable site Internet : Rolande LE CUNFF
Crédit-Photos : ORB, Jean-Claude FRABOLOT
Responsable du facebook : Patrick LEFEUVRE
Conception et Impression : RoudennGrafik - Août 2025

lePlan



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

UNE NOUVELLE SAISON S'OFFRE À VOUS !

Cette rentrée s'annonce prometteuse avec toujours l'envie de répondre aux besoins des retraités. Pour ceux qui n'osent pas pousser la porte, sachez que Myriam est là pour vous accueillir et vous orienter.

- 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.

Venez nous rendre visite lors de nos portes ouvertes le jeudi 11 septembre 2025 de 9h30-12h30 à la Maison du temps Libre.

une Equipe À VOTRE ÉCOUTE !



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

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...

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'ORB :

le 26 novembre 2025 à 14h



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.

EXTRAIT DU RÈGLEMENT DE FONCTIONNEMENT

Il faut prendre une carte d'adhésion qui s'élève à 22€, elle est valable du 1^{er} juillet 2025 au 30 juin 2026.

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.

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 sa convention avec la Ville de Saint Brieuc en 2025. Forte de ses 1003 adhérents, elle s'est donnée comme mission de répondre à l'évolution des attentes et des besoins des retraités.

Fonctionnement

Comme toute association, l'ORB est gérée par ses adhérents. Le Conseil d'Administration débat sur les projets et prend les décisions importantes.

Bénévolat

UNE RESSOURCE INDISPENSABLE DE L'ASSOCIATION

Cinquante cinq personnes sont investies toutes les semaines dans de nombreuses activités et actions menées par l'ORB. Sans leur implication et celles plus ponctuelles d'autres personnes, notre association ne pourrait pas proposer ce panel d'activités.



JEAN PAUL BOULDÉ

Président
Responsable de la
commission organisation.



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

MARIE DAOULAS
Secrétaire adjointe

FRANÇOISE LE MEHAUTE
Trésorière adjointe



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 "assembleur 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.



le Programme

2025
2026

PORTES OUVERTES LE 11 SEPTEMBRE DE 9H30 À 12H30 À L'ORB

ACTIVITÉS	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS / ANNÉE	INFORMATIONS
ACTIVITÉS PHYSIQUES					
"AMIS DANSONS" 	Vendredi	14h - 15h15 15h30 - 16h45	Cesson Anciennes écoles Rue Amiral Courbet	35 €	Reprise le 19 septembre
		15h15 - 16h30 16h30 - 17h45	Salle Courteline		Reprise le 19 septembre
	Mercredi	10h15 - 11h30	Robien		Reprise le 17 septembre
AQUAGYM	Mardi Jeudi	16h15 - 17h 11h15 - 12h	Aquaval	240 €	Reprise le mardi 16 et le jeudi 18 septembre
BRAIN GYM	Jeudi	10h - 11h	Maison du Temps Libre	154 €	Reprise le jeudi 18 septembre
CHAIR STRETCHING <i>aucun mouvement au sol</i>	Mardi	10h30-11h30	Maison du Temps Libre	118 €	Reprise le mardi 16 septembre
COHÉRENCE CARDIAQUE NOUVEAU	Mardi	10h - 11h	Maison du Temps Libre	182 €	Reprise le mardi 16 septembre
DANSE BRETONNE 	Jeudi	14h - 16h	Salle Curie	30 €	Reprise le jeudi 18 septembre, 1 jeudi sur 2
GYM D'ENTRETIEN	Lundi	10h30 - 11h30	Salle Fraboulet aux Villages	101 € pour 1 séance / semaine 163 € le forfait 2 séances	Reprise semaine du 15 septembre
	Mardi	11h30-12h30	Maison du Temps Libre		
	Mercredi	9h30-10h30			
	Jeudi	10h30-11h30			
GYM ÉQUILIBRE <i>aucun mouvement au sol</i>	Mardi	14h - 15h	Maison du Temps Libre	118 €	Reprise le mardi 16 septembre
GYM TAOÏSTE	Lundi	11h - 12h	Maison du Temps Libre	182 €	Reprise le lundi 15 septembre
MARCHE DOUCE OU BALADE 	Lundi	14h - 17h	Rendez-vous pour le départ du mini-bus : Club St-Vincent de Paul	28 € + participation transport	Reprise le lundi 15 septembre inscription préalable à l'ORB avant le vendredi 11h 2 sorties par mois

ACTIVITÉS	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS / ANNÉE	INFORMATIONS
ACTIVITÉS PHYSIQUES					
ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (maladie chronique)	Mardi Jeudi	15h15-16h15 11h - 12h	Salle Fitness Curie	145 €	Reprise le mardi 16 septembre Reprise le jeudi 18 septembre
MARCHE NORDIQUE  (3 niveaux)	Lundi	14h - 17h	Voir planning du lieu de rendez-vous	42 €	Reprise le lundi 15 septembre
PILATES	Mardi	15h - 16h (initiés) 16h - 17h (débutants)	Maison du Temps Libre	Pour 1 séance/ semaine 137 €	Reprise le mardi 16 septembre
QIGONG	Lundi Jeudi	9h45 - 10h45 11h - 12h	Maison du Temps Libre	Pour 1 séance/ semaine 182 €	Reprise à partir du lundi 15 septembre
SOPHROLOGIE	Lundi Mercredi	11h - 12h 9h30 - 10h30	Maison du Temps Libre	Pour 1 séance/ semaine 172 €	Reprise semaine du 15 septembre
STEP SÉNIOR	Vendredi	11h - 12h	Maison du Temps Libre	113 €	Reprise le vendredi 19 septembre
STRETCHING TONIC	Mardi Vendredi	17h - 18h 11h - 12h	Maison du Temps Libre	Pour 1 séance/ semaine 101 €	Reprise semaine du 15 septembre
TAICHI CHUAN	Mardi	11h - 12h	Maison du Temps Libre	182 €	Reprise le mardi 16 septembre
YOGA	Mercredi Vendredi	10h - 11h 9h45 - 10h45	Maison du Temps Libre	Pour 1 séance/ semaine 182 € Pour 2 séances/ semaine 253 €	Reprise semaine du 15 septembre
ZUMBA	Mercredi	11h - 12h	Maison du Temps Libre	122 €	Reprise le mercredi 17 septembre



ACTIVITÉS	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS / ANNÉE	INFORMATIONS
ACTIVITÉS CULTURELLES ET LOISIRS					
"AMIS CHANTONS" 	Vendredi	14h30 - 16h30	Salle Fraboulet aux Villages	30 €	Un vendredi sur deux Reprise le 19 septembre
ART FLORAL 	Jeudi	10h - 12h	Salle Fraboulet aux Villages	20 €	1 séance par mois les jeudis Reprise des cours le 9 octobre
CONVERSATION ALLEMANDE 	Mardi Vendredi	9h30 - 11h 9h30 - 11h	Maison du Temps Libre	28 €	Reprise le 7 octobre
CONVERSATION ANGLAISE 	Lundi	16h30 - 18h		28 €	Reprise le lundi 29 septembre
CONVERSATION BRETONNE 	Vendredi	10h - 11h30		25 €	Reprise le vendredi 19 septembre
CONVERSATION ESPAGNOLE 	Mercredi	17h - 18h30		28 €	Reprise le mercredi 17 septembre
CONVERSATION GALLO 	Jeudi	16h30 - 18h		25 €	Reprise le jeudi 16 octobre
LECTURE / ÉCRITURE 	Jeudi	14h - 16h		Maison Louis Guilloux	Renseignement Louis Guilloux
LES ATELIERS DE PAPIER 	Jeudi	10h - 12h	Salle Fraboulet aux Villages	20 €	Reprise le 18 septembre
REMUE-MENINGES 	Jeudi	14h30 - 17h	Maison du Temps Libre	15 €	Reprise le jeudi 25 septembre

ACTIVITÉS	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS / ANNÉE	INFORMATIONS
ACTIVITÉS CULTURELLES ET LOISIRS					
ANGLAIS Du niveau faux débutant au niveau confirmé	Lundi	10h - 11h	Maison du Temps Libre	Pour 1h/semaine 150 €	Reprise Maria le 15 septembre
	Mardi	10h - 11h 11h - 12h			Reprise Aurore le 16 septembre
	Jeudi	10h - 11h 11h - 12h 14h - 15h 15h - 16h			Reprise Janet le 18 septembre
ASTROLOGIE		Atelier	Maison du Temps Libre		Jour et horaire nous contacter
GYM CÉRÉBRALE (atelier ludique)	Jeudi	10h - 11h30	Centre Curie C102	22 €	1 jeudi sur 2 Reprise le jeudi 25 septembre
NOUVEAU PERMANENCE NUMÉRIQUE	Mardi	10h - 11h30	Centre Saint-Jouan Rue Gustave Eiffel		Accès libre avec animateur pour répondre aux questions liées à son ordinateur, téléphone
ATELIER INFORMATIQUE	Jour et horaires en fonction du module choisi		Centre Saint-Jouan Rue Gustave Eiffel		Utilisation de l'ordinateur, du smartphone sous forme de modules
SCRABBLE 🎲	Lundi	14h - 17h	Maison du Temps Libre	33 €	Reprise le lundi 15 septembre
THÉÂTRE 🎭	Lundi	10h - 12h (avec professeur 1 fois par mois)	Maison du Temps Libre	210 €	Reprise le lundi 22 septembre
VIDÉO	Lundi	14h - 16h30	Maison du Temps Libre	70 €	Reprise le lundi 15 septembre

"PASSEPORT RETRAITE"

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

Découverte
gratuite de
4 activités

Du lundi 4 mai au vendredi 22 mai 2026

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 à l'accueil 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 4 mai au 22 mai 2026.**

Quelques Activités EN DÉTAIL



COHÉRENCE CARDIAQUE

Outil simple qui consiste à réguler sa respiration. Une véritable technique du contrôle du stress et de l'anxiété qui réduirait également la tension artérielle et la dépression.

GYM TAOÏSTE

Bien vieillir et rester le plus longtemps possible en bonne santé physique et mentale, grâce à des techniques de respiration et de renforcement musculaire tout en douceur, accessibles à tous. Des techniques efficaces qui permettent d'assouplir les articulations et les tendons, de retrouver de la souplesse ainsi qu'un bon équilibre. Technique qui se pratique debout ou sur un tapis. Idéal pour entretenir et nourrir le corps et l'esprit. Vous allez adorer. Séances animées par un professionnel qualifié Jacques Craighero.

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.

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 « 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.

ATELIER

« CHAIR STRETCHING »

Mouvements d'étirements principalement exercés sur chaise. Séance animée par une professionnelle : Marie-Estelle Ollivier

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

L'Activité Physique Adaptée c'est la réalisation de mouvements du corps par la contraction des muscles, augmentant ainsi la dépense énergétique. Il s'agit de faire correspondre ces mouvements aux capacités, aux besoins et aux envies de la personne, notamment lorsqu'il s'agit d'une personne fragilisée comme une personne âgée, une personne en situation de handicap ou une personne atteinte de maladie chronique.

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.



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

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

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.

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 confectionnez de jolies boîtes, éléments de décoration pour la table, tableaudans une ambiance zen.



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.

ATELIER THÉÂTRE

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.

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 (internet, gestion de son ordinateur, sécurité, photo...), initiation Smartphone/iPhone. De 2 à 5 séances de 1h30 dans un local agréable et accessible, un ordinateur par personne, ou votre portable selon les thèmes.

Du 15 septembre au 12 décembre 2025, l'ORB met en place une « permanence numérique » à la salle St Jouan, avec 2 animateurs (le mardi matin de 10h à 11h30) pour répondre à vos questions, vous accompagner dans certaines tâches informatiques, échanger sur les problèmes que vous pouvez rencontrer avec votre ordinateur. Une participation de 25 € vous sera demandée et vous pourrez venir autant de fois que vous le souhaitez sur cette période (*hors démarches administratives ou réparation matériel*).



CLUBS DE QUARTIER

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.
Salle Saint Joan le vendredi après-midi

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



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 St-Vincent de Paul - St Lambert	Mardi	Pôle de vie sociale sud Rue Guillaume Apollinaire
2	Club de Robien		Place Octave Brilleaud
3	Club Courteline		Rue Courteline
4	Club "Centre Ville"		6 bis rue Maréchal Foch

Animations



“SURPRISE PARTY”

Vendredi 13 mars 2026
à partir de 12h00

À la Grande Salle de Robien.
Repas dansant avec orchestre.
Renseignement et inscription à l'ORB.

LES AINÉS AVISÉS POUR NE PAS ÊTRE ABUSÉS : LES ARNAQUES

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...)

CONFÉRENCE SUR BOUGER, MARCHER, PÉDALER, VOTRE COEUR VOUS DIRA MERCI

Parc des expositions - 18 septembre 2025.

Avec le Professeur CARRE cardiologue, suivie d'ateliers.

Ouverture des portes à 10h00

Renseignement au 02 96 62 56 64

FÊTE DES RETRAITÉS

Le jeudi 2 octobre 2025, repas de la ville de Saint-Brieuc. Ticket en vente au service coordination personnes âgés. 6 bis rue Maréchal Foch - 22000 Saint-Brieuc ; du 8 au 24 septembre 2025 de 8h30 à 12h15 (sauf le 18 septembre) (chèque, espèce + carte d'identité)
Tél : 02 96 62 56 64

GOÛTER DE NOËL

A définir

Après-midi festif pour fêter Noël ensemble.



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.

SÉJOUR

Nous proposerons courant 2026 un séjour de 8 jours, 7 nuits.

Renseignements au secrétariat de l'ORB.

ESCAPADES ESTIVALES

L'été, on sort de Saint-Brieuc !

L'été, on sort de Saint-Brieuc ! En juillet et août, les escapades estivales 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, les repas, les visites et les animations.



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



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,
- Rencontre entre différentes générations dans le cadre de l'action « 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.

L'ORB, c'est aussi...

- **Les Aînés avisés pour ne pas être abusés :**

L'objectif est de permettre aux retraités et aux aînés 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 contre l'isolement « un océan de solidarité », une conférence a eu lieu sur « Vieillir, c'est une chance » et des petits dej de MONALISA.

- **L'accompagnement à la mobilité**

Pour aider les personnes en perte de mobilité, l'ORB propose des sorties en minibus.



Prévention Santé



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.



Conférence Docteur Anne LE GAGNE
«Vieillir est une chance»

Ensemble sous le même soleil,
pour accompagner tous les moments de vie


DOMICILE
ACTION
ARMOR

Aides financières
APA, mutuelles,
caisses de retraite,
crédit d'impôt*

Association d'aide & Services à la personne
66 boulevard Arago à Saint-Brieuc - Tel : 02 96 94 01 49
contact@domicileactionarmor.fr - www.domicile-action-armor.org

*Selon législation en vigueur

la Retraite

INFOS
pratiques

UNE ÉTAPE QUI SE PRÉPARE

S'INFORMER POUR LA RETRAITE DU RÉGIME GÉNÉRAL

CARSAT BRETAGNE

L'Agence du pays de St Brieuc

3 bis rue de la Ville Néont

22360 Languueux

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

AGENCE CONSEIL RETRAITE

AGIRC ARRCO IRCANTEC

4 mois avant la date à laquelle vous souhaitez partir, appelez un conseiller au 0970 660 660 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. Accueil sans rendez-vous lundi, mardi, vendredi matin

1 rue Villiers de l'Isle Adam 22190 PLERIN (Sortie Leclerc Plerin)

www.agirc-arrco.fr

POUR LES RETRAITES DISPOSANT D'UNE COMPLÉMENTAIRE

PARTENAIRES DE L'OFFICE MALAKOFF-HUMANIS

2 square René Cassin - 35700 Rennes

www.malakoffhumanis.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 9h>12h et 14h>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**

La coordinatrice et la conseillère 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», contactez le service coordination personnes âgées. 6 bis, rue Maréchal Foch (3^{ème} étage)

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-contacts 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

INFOS
pratiques

À SAINT-BRIEUC...

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.

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
AVANCONS collectif



Partenaire de l'Office
des Retraités Briochins

1, rue Pierre et Marie Curie
Eleusis 7 - Plérin



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

En cas de malaise, chute ou agression...
A la maison comme à l'extérieur !

-50 % SUR LES FRAIS D'INSTALLATION

présence verte

Solutions de téléassistance

ST-BRIEUC : 02.96.78.87.42 - CONTACT@PVPO.FR

LES STRUCTURES D'HÉBERGEMENT

POUR LES PERSONNES AGÉES

Différentes formules existent selon que vous recherchez 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 gériatrique 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 Âgées, EHPAD : Etablissement d'Hébergement pour Personnes Âgées 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
contactdphap@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 moins 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 âgées (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 (y compris de l'argent).

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



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 71^{ème} 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>

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

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)

LES MENUS SERVICES
N°1 DU PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Des repas complets et équilibrés
livrés chez vous avec bienveillance

PREMIER REPAS OFFERT

Votre agence à
SAINT-BRIEUC
02 96 61 17 06

Maison adresse: 13, rue des Champ-de-Pin

www.les-menus-services.com

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

Le service de transport sur réservation ProxiTUB, conçu pour desservir des zones moins denses, permet de relier différents points d'arrêt ProxiTUB vers des pôles de proximité et vers des lignes régulières de transports collectifs du secteur.

Le service MobiTUB

Le service de transport collectif MobiTUB est destiné aux personnes à mobilité réduite résidant sur le territoire de Saint-Brieuc Armor Agglomération, titulaires de la carte Mobilité Inclusion mention « Invalidité » à 80% et ne pouvant accéder aux bus des lignes régulières du réseau TUB.

Le service Vélo Tub

Service de location de vélos standards, électriques, enfants et tandems avec possibilité de location à la journée, à la semaine, au mois ou au trimestre (durée maximale de 9 mois). Tarifs et réservations - Vélo Tub · Maison du Vélo - parvis de la Gare à Saint-Brieuc · **02.96.61.73.15.**

Synergihp

Location aux particuliers de véhicules adaptés.

Contact : **02 96 76 59 09**

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 souhaitez 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

Petits-fils

SERVICES AUX GRANDS-PARENTS

L'aide à domicile sur mesure

Chez Petits-fils, nous avons le même niveau d'exigence que pour nos propres grands-parents.



Auxiliaires à l'autonomie
Aide à la vie quotidienne
Compagnie et vie sociale
Retour d'hospitalisation
Présence de nuit



02 30 03 43 43

27 Boulevard Clemenceau
22000 Saint-Brieuc

services à domicile
QUALISAP
petits-fils.com

RÉSIDENCES SERVICES SENIORS DOMITYS À PLOUFRAGAN ET SAINT-BRIEUC



DOMITYS, C'EST
200
RÉSIDENCES
PARTOUT EN FRANCE

LE CADRE IDÉAL POUR VIVRE
LA VIE QUE VOUS AIMEZ !

VOTRE APPARTEMENT
Du studio
au 3 pièces

BIEN ENTOURÉ ET RASSURÉ
Une équipe
24h/24, 7j/7

BIEN ACCOMPAGNÉ
Services et activités
à la carte

VENEZ VISITER
LA RÉSIDENCE
ET ESTIMER
VOTRE LOYER

CONTACTEZ-NOUS

PLOUFRAGAN
02 57 18 09 90

SAINT-BRIEUC
02 96 60 98 00

Ouvertes 7j/7 / domitys.fr

 **DOMITYS**
vivre l'esprit libre
GRUPPE
AG2R LA MONDIALE

des Associations

AU SERVICE DES RETRAITÉS

INFOS
pratiques

ASSOCIATION	ACTIVITÉS ET PERMANENCES	CONTACTS
AGIRabcd	Association Générale des Intervenants retraités Action pour la coopération et le développement Offrir des actions de solidarité à des populations fragiles en France et à l'étranger	47 rue du Docteur Rahuel – Saint-Brieuc www.agirabcd.eu agirabcd22@gmail.com Rendez-vous à la demande
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	loisircapucins@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 Tréguieux 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 : 1 ^{er} et 3 ^{ème} 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 71 ^{ème} RI - Saint-Brieuc tél : 02 96 62 05 92 utlsaintbrieuc@gmail.com

*La liste présentée ci-dessus n'est pas exhaustive : 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 et Patrimoine

3 bis rue Bel-Orient

22000 Saint-Brieuc

Tél. 02 96 62 55 22

archivesmunicipales@saint-brieuc.fr

Ouvert sur rendez-vous le lundi, mardi, jeudi, vendredi

Entrée libre le mercredi 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 71^{ème} 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 mediathequesdelabaie.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 Bénéfrique

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. N'hésitez pas à nous faire remonter vos remarques et attentes.
- **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)



RÉSIDENCE SERVICES SENIORS



Animations
conviviales



Services
à la carte



Personnel
présent 24h/24



Appartements
locatifs



&
Espace
et Vie

Résidence Seniors
Espace et Vie
6 bis rue de Rennes
22360 LANGUEUX
02 52 56 50 75
espaceetvie.fr/langueux

SAINT-BRIEUC

8, rue du 71^{ème} 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



Vous avez vu,
j'ai des nouvelles
boucles d'oreilles.

**UN BILAN AUDITIF⁽¹⁾
ET 30 JOURS D'ESSAI⁽²⁾ GRATUITS**

1. Test non médical. 2. Sur prescription médicale. Audilab Armor,
RCS Saint-Brieuc 442 979 324, SAS 8 000 €. Crédit image : SoLair.

Audilab
Vivez comme vous l'entendez

Suivez les actualités
et planning des activités sur le site :
www.orb22.fr

The screenshot displays the website's interface. At the top left is the ORB22 logo. The navigation menu includes 'QUI SOMMES-NOUS?', 'NOS ACTIVITÉS', 'CLUBS DE QUARTIER', 'AGENDA', 'ACTUALITÉS', and 'CONTACT'. A large orange banner on the left contains the heading 'NOUS CONTACTER' with a phone icon, the number '02 96 61 95 61', and the address '6 bis, rue Maréchal Foch, 22000 SAINT-BRIEUC'. To the right is a photo of a group of people. Below the banner are two download buttons: 'Télécharger le formulaire de contact' and 'Télécharger le guide'. The 'Nos activités' section features four categories: 'PHISQUES & SPORTIVES', 'CULTURELLES & DE LOISIR', 'INFORMATIQUES & MULTIMÉDIA', and 'ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ & INTER-GENERATIONNELLES', each with an icon and a 'En savoir plus' button. At the bottom left is a photo of people with large letters spelling 'BRIEUC', and at the bottom right is a solid orange rectangle.

OFFICE DES RETRAITÉS BRIOCHINS

6 bis, rue Maréchal Foch
22000 SAINT-BRIEUC



02 96 61 95 61