



2026
2027

Office des Retraités Briochins et des alentours



OSEZ UNE RETRAITE BÉNÉFIQUE



Office des Retraités Briochins

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





Audilab
Vivez comme vous l'entendez

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 ou sur *Doctolib*

**BILAN AUDITIF GRATUIT¹ ET 200€
SUR LES APPAREILS AUDITIFS DE CLASSE 2²**

NOM : PRÉNOM :

1. Test non médical. 2. Sur prescription médicale. Offres nominatives jusqu'au 31/12/2026. Offre valable uniquement sur votre appareillage stéréo en classe 1. Offre non cumuleable avec toute offre commerciale Audilab en cours. À l'exclusion des remises accords mutuels. Audilab Armon, RCS Saint-Brieuc 442 979 324, SAS à 1000 €

**BOUGEZ LIBREMENT,
RESTEZ AUTONOMES !**

Louez votre véhicule adapté TPRM Handicap 
Véhicule disponible à la location au départ de Ploufragan



Synerdihp
la mobilité pour tous
Bretagne

CONTACTEZ-NOUS

 **02 96 76 59 09**
 www.synergihp-bretagne.fr



Editorial du maire

L'inclusion de nos aînés est non seulement une priorité politique, mais c'est aussi une obligation morale qui s'incarne dans la solidarité entre les générations.

A ce titre l'ORB est un acteur majeur de la vie de notre ville. Depuis plus de cinquante ans en effet, il remplit un rôle essentiel dont l'importance ne se dément pas. Sa vitalité, la diversité de ses activités, son adaptation permanente aux nouveaux enjeux, il le doit à l'engagement de ses dirigeants, de sa directrice, de ses salariés et de ses bénévoles, comme à celui de ses près de mille adhérents.

La Ville de Saint-Brieuc entretient un partenariat durable, solide et confiant avec l'ORB. L'action en faveur des aînés est une priorité de l'action municipale. Si

d'ores et déjà de nombreuses initiatives ont été prises, il convient de les renforcer encore. C'est ainsi qu'après l'adhésion au réseau «Ville, amie des aînés», le Conseil Municipal, le 8 juillet dernier, a décidé d'engager la démarche de labellisation que propose ce réseau. C'est un travail de longue haleine auquel l'ORB sera naturellement pleinement associé.

Ce guide 2026 - 2027 est un document particulièrement utile. Chacune et chacun, aînés et famille, y trouvera une information très riche et facilement accessible tant sur les actions de l'ORB que sur les services proposés dans notre Ville. Que ses rédacteurs en soient sincèrement remerciés et félicités.

Je vous en souhaite une excellente lecture.

Victor Bonnot
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 2026-27 DE L'ORB
p13...	Passeport Retraite
p16...	Les Clubs de quartier
p18...	Les Animations
p20...	Solidarité
p22...	Prévention-santé
p23...	OSEZ UNE RETRAITE BÉNÉFIQUE
p24...	LA RETRAITE, UNE ÉTAPE QUI SE PRÉPARE
p25...	LES SERVICES
p27...	QUELQUES REPÈRES
p28...	LES STRUCTURES D'HÉBERGEMENT
p30...	L'ACCUEIL FAMILIAL
p31...	L'AIDE SOCIALE
p33...	L'HABITAT
p34...	LE TRANSPORT
p35...	LA PROTECTION JURIDIQUE
p36...	DES ASSOCIATIONS AU SERVICE DES RETRAITÉS

Ce guide sera remis à jour en mai 2027. Si vous souhaitez apparaître dans ce Guide l'année prochaine veuillez nous contacter avant mars 2027 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 2026

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 10 septembre 2026 de 9h30-12h30 à la Maison du temps Libre.

une Equipe À VOTRE ÉCOUTE !



- Myriam, assistante de gestion
- 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 jeudi 26 novembre 2026 à 14h30



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 24€, elle est valable du 1^{er} juillet 2026 au 30 juin 2027.

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.

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

L'Office des Retraités Briochins est une association loi 1901 qui va renouveler sa convention avec la Ville de Saint Brieuc en 2026. Forte de ses 990 adhérents, elle s'est donnée comme mission de répondre à l'évolution des attentes et des besoins des retraités.



Le Bureau



JEAN PAUL BOULDÉ

Président
Responsable de la
commission organisation.

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.



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 "assembler 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

2026
2027

PORTES OUVERTES LE 10 SEPTEMBRE DE 9H30 À 12H30 À L'ORB

ACTIVITÉS	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS / ANNÉE	INFORMATIONS
ACTIVITÉS PHYSIQUES					
ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (maladie chronique)	Mardi Jeudi	15h15-16h15 11h - 12h	Salle Curie	148 €	Reprise le mardi 15 septembre Reprise le jeudi 17 septembre
“AMIS DANSONS” 	Vendredi	14h - 15h15 15h30 - 16h45 15h15 - 16h30 16h30 - 17h45	Cesson Anciennes écoles Rue Amiral Courbet Salle Courteline	36 €	Reprise le 18 septembre Reprise le 18 septembre
	Mercredi	10h15 - 11h30	Robien		Reprise le 16 septembre
	AQUAGYM	Mardi Jeudi	16h15 - 17h 11h15 - 12h		Aquaval
BRAIN GYM	Jeudi	10h - 11h	Maison du Temps Libre	157 €	Reprise le jeudi 17 septembre
CHAIR STRETCHING <i>aucun mouvement au sol</i>	Mardi	10h30-11h30	Maison du Temps Libre	122 €	Reprise le mardi 15 septembre
COHÉRENCE CARDIAQUE	Mardi	10h - 11h	Maison du Temps Libre	182 €	Reprise le mardi 15 septembre
DANSE BRETONNE 	Jeudi	14h - 16h	Salle Curie	31 €	Reprise le jeudi 17 septembre
GYM D'ENTRETIEN	Lundi	10h30 - 11h30	Salle Fraboulet aux Villages	103 € pour 1 séance / semaine 167 € le forfait 2 séances	Reprise semaine du 14 septembre
	Mardi	11h30-12h30	Maison du Temps Libre		
	Mercredi	9h30-10h30			
	Jeudi	11h-12h			
GYM ÉQUILIBRE <i>aucun mouvement au sol</i>	Mardi	14h - 15h	Maison du Temps Libre	122 €	Reprise le mardi 15 septembre
GYM TAOÏSTE	Lundi	11h - 12h	Maison du Temps Libre	182 €	Reprise le lundi 14 septembre

ACTIVITÉS	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS / ANNÉE	INFORMATIONS
ACTIVITÉS PHYSIQUES					
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 14 septembre inscription préalable à l'ORB avant le vendredi 11h 2 sorties par mois
MARCHE NORDIQUE (3 niveaux) 	Lundi	14h - 17h	Voir planning du lieu de rendez-vous	43 €	Reprise le lundi 14 septembre
PILATES	Mardi	15h - 16h (initiés) 16h - 17h (débutants)	Maison du Temps Libre	Pour 1 séance/semaine 140 €	Reprise le mardi 15 septembre
QIGONG	Lundi Jeudi	9h45 - 10h45 11h - 12h	Maison du Temps Libre	Pour 1 séance/semaine 182 €	Reprise à partir du lundi 14 septembre
SOPHROLOGIE	Lundi Mercredi	11h - 12h 9h30 - 10h30	Maison du Temps Libre	Pour 1 séance/semaine 174 €	Reprise semaine du 21 septembre
STEP	Vendredi	11h - 12h	Maison du Temps Libre	115 €	Reprise le vendredi 18 septembre
STRETCHING TONIC	Mardi Vendredi	17h - 18h 11h - 12h	Maison du Temps Libre	Pour 1 séance/semaine 103 €	Reprise semaine du 14 septembre
TAICHI CHUAN	Mardi	11h - 12h	Maison du Temps Libre	182 €	Reprise le mardi 15 septembre
YOGA	Mercredi Vendredi	10h - 11h 9h45 - 10h45	Maison du Temps Libre	Pour 1 séance/semaine 186 € Pour 2 séances/semaine 259 €	Reprise semaine du 14 septembre

ACTIVITÉS	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS / ANNÉE	INFORMATIONS
ACTIVITÉS CULTURELLES ET LOISIRS					
"AMIS CHANTONS" 	Vendredi	14h30 - 16h30	Salle Fraboulet aux Villages	31 €	Un vendredi sur deux Reprise le 18 septembre
ANGLAIS Du niveau faux débutant au niveau confirmé	Mardi	10h - 11h 11h - 12h	Maison du Temps Libre	Pour 1h/semaine 155 €	Reprise Aurore le 15 septembre Reprise Janet le 17 septembre
	Jeudi	9h30 - 10h30 10h30 - 11h30 14h - 15h 15h - 16h			
ART FLORAL 	Jeudi	10h - 12h	Salle Fraboulet aux Villages	21 €	1 séance par mois les jeudis Reprise des cours le 1 ^{er} octobre
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
ASTROLOGIE		Atelier	Maison du Temps Libre		Jour et horaire nous contacter
CONVERSATION ALLEMANDE 	Mardi Vendredi	9h30 - 11h 9h30 - 11h	Maison du Temps Libre	29 €	Reprise le 25 septembre
CONVERSATION ANGLAISE 	Lundi	16h30 - 18h		29 €	Reprise le lundi 14 septembre
CONVERSATION BRETONNE 	Vendredi	10h - 11h30		26 €	Reprise le vendredi 18 septembre

ACTIVITÉS	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS / ANNÉE	INFORMATIONS
ACTIVITÉS CULTURELLES ET LOISIRS					
CONVERSATION ESPAGNOLE 	Mercredi	17h – 18h30	Maison du Temps Libre	29 €	Reprise le mercredi 16 septembre
GYM CÉRÉBRALE (atelier ludique) 	Judi	10h – 11h30	Centre Curie	22 €	1 jeudi sur 2 Reprise le jeudi 17 septembre
LES ATELIERS DE PAPIER 	Judi	10h – 12h	Salle Fraboulet aux Villages	21 €	Reprise le 17 septembre
REMUE-MENINGES 	Judi	14h30 – 17h	Maison du Temps Libre	15 €	Reprise le jeudi 24 septembre
SCRABBLE 	Lundi	14h – 17h	Maison du Temps Libre	33 €	Reprise le lundi 14 septembre
THÉÂTRE 	Lundi	10h – 12h	Maison du Temps Libre	215 €	Reprise le lundi 21 septembre (3 représentations en fin de saison en mai)



"PASSEPORT RETRAITE"

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

Découverte
gratuite de
4 activités

Du lundi 3 mai au vendredi 21 mai 2027

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 3 mai au 21 mai 2027.**

Quelques *en détail* Activités



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.

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.

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 confectionnerez 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.



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 Jouan 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

lePlan



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 21 mai 2027
à partir de 12h00

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

GOÛTER DE NOEL

A définir

Après-midi festif pour fêter Noël ensemble.

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,...)

LES SENIORS CONNECTÉS

Parc des expositions - 17 septembre 2026.

10h petit déjeuner connecté • 10h30-12h ateliers •

13h30 conférence • 14h30 - 18h30 ateliers

Ouverture des portes à 10h00

Renseignement au 01 84 80 35 05

FÊTE DES RETRAITÉS

Le jeudi 1^{er} octobre 2026, repas de la ville de Saint-Brieuc. Ticket en vente au service coordination personnes âgées. 6 bis rue Maréchal Foch - 22000 Saint-Brieuc ; du 7 au 23 septembre 2026 de 8h30 à 12h15 (sauf le 17 septembre) (chèque, espèce + carte d'identité)
Tél : 02 96 62 56 64



Les seniors ont changé, leurs résidences aussi.

Venez visiter !

Le mieux pour vous faire une idée,
c'est de venir visiter notre **résidence
services seniors** à Saint-Brieuc.

- Location d'appartements
du studio au T2
- Présence 24h/24
- Espaces collectifs et animations
- Services à la carte : restauration,
aide à domicile...



02 96 60 25 98 / jardins-arcadie.fr

Saint-Brieuc

2 rue des Lycéens Martyrs

Contrats-obèques



Prévoir ses obsèques

l'assurance d'obsèques personnalisées,
du respect de vos volontés et de prix justes

*Votre service
public funéraire,
en toute confiance*



**POMPES FUNÈRES
Intercommunales**

02 96 75 40 50
www.pfi22.fr



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 2027 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, le repas, les visites et les animations.



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



L'ORB,

c'est aussi...

Aide

LES ACTIONS INTER- GÉNÉRATIONNELLES

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

- Le Mille dans la vallée de Gouédic

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 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 la police nationale, plusieurs rencontres sont programmées.

- **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 quarantaine de participants. Cette année est prévu la «faites du bénévolat», les petits dej et une conférence

- **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 le CIAS (Saint-Brieuc Agglomération) pour des actions en faveur de la prévention et du bien-être des aînés.



LES VILLAGES
RÉSIDENCE AUTONOMIE

À Saint-Brieuc, au cœur d'un parc verdoyant

Studios et pavillons
de 32 m² à 41 m²

Une formule tout compris :

- loyer, charges locatives et de fonctionnement
- restauration collective 7j/7
- animations sur site
- service prévention autonomie

Un quotidien animé :

- gym douce, sports adaptés, boccia, loto, chants ...
- animations intergénérationnelles
- sorties : cinéma, marché, expositions...

Dès 60 ans
seule ou en couple



La Résidence autonomie Les Villages est un service public du CCAS de Saint-Brieuc. Renseignements et visites :
02 96 94 42 67 | residence-lesvillages@saint-brieuc.fr

**SAINT
BRIEUC**

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)
- **CIAS** (Centre intercommunal d'action sociale Saint-Brieuc Agglomération)



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 Langueux

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

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



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@cq22.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.



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'utilisateur fait appel à un organisme qui est l'employeur
- **Le Service Mandataire** : l'utilisateur fait appel à un organisme pour l'aider dans les démarches administratives mais il est l'employeur
- **L'emploi direct** : l'utilisateur 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 !



**Présence
Verte**



-50 %

SUR LES FRAIS D'INSTALLATION

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	19 places				55 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					30 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	2 places			84 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	6 places	12 places			466 places	X	dont UHR X
Logement-Foyer d'Arcoat	30 rue de l'Arcoat 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 Penthievre 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	2 places				75 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						
Résidence Service Aquarelia	50 rue La Fayette 22000 SAINT BRIEUC	02 21 10 10 50	5 places			6 places			
Résidence Serenly	9 Rue du Vieux Séminaire 22000 SAINT BRIEUC	06 86 19 82 57	5 places			20 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



L'accueil familial 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 suivi 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
accueilfamilialadulte@cotesdarmor.fr
Tél : 02 96 62 80 00



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 (les services ménagers)
- L'aide aux frais de repas en foyer logement non médicalisé (EHPA)
- L'hébergement en structure collective réhabilitée (EHPAD)
- L'hébergement à titre onéreux chez des particuliers (Accueil familial).

Elle est attribuée par période de deux ou cinq ans et peut, éventuellement, être renouvelée. La demande de renouvellement doit parvenir au CD 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 est 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



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, à domicile, y compris en résidence autonomie et en accueil familial.

L'APA 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 autonomie à domicile (SAD) prestataire ou mandataire 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 un diagnostic ergothérapeute.

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 résidence autonomie).

Les conditions pour bénéficier de l'APA

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

- Avoir 60 ans ou plus
- 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), d'un SAD autorisé, 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.

En établissement, la dépendance est désormais financée par l'assurance maladie des Côtes d'Armor et 22 autres départements français (dans le cadre d'une expérimentation).

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)



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>

Aquarelia
Vivre vieux, vieillir heureux

**DIWAR VREMAÑ
AR FEST-NOZ**
ça bombarde !
"desormais les fest-noz"

490€
dans toutes les résidences
TOUT COMPRIS

**Voir conditions en résidence.

**RÉSIDENCE SERVICES SENIORS
SAINT-BRIEUC**

02 21 10 10 50
aquarelia.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)

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).

17 lignes de bus régulières TUB et 1 ligne estivale permettant de rejoindre la plage des Rosaires à Plérin. Tous les bus sont équipés d'un plancher bas et rampe d'accessibilité avec 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, vélo longtail, vélo cargo et tandems avec possibilité de location à la journée, à la semaine, au mois ou au trimestre (durée maximale de 12 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

Atchoum : covoiturage entre particuliers

0 806 11 444 • www.atchoum.eu

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.



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

des Associations

au service des retraités

INFOS
pratiques

ASSOCIATION	ACTIVITÉS ET PERMANENCES	CONTACTS
AGIRabdc	Association Générale des Intervenants retraités abdc Bénévolat et solidarité auprès des publics en recherche d'accompagnement en France et à l'international	5 rue Colette Besson – Saint-Brieuc www.agirabdc.eu agirabdc22@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
COÉO	Projet d'habitat partagé sénior Animation d'un café, convivial, hebdomadaire, Ouest Saint-Brieuc – les Mardis Papot'ages Accompagnement «Avancer en Age et Penser son habitat de demain».	Tél. 06 66 67 36 02 contact@coeo.bzh
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 : 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 ^{ème} jeudis de chaque mois 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.	12 rue de Brest - Saint-Brieuc Tél : 07 74 25 55 49 côtes-d'armor@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 :

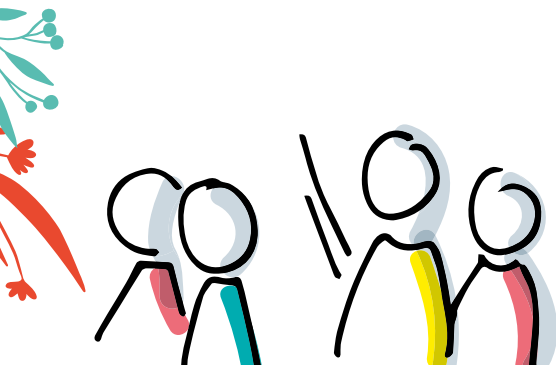
Consultables sur le site de la Mairie de Saint-Brieuc ou mediathequesdelabaie.fr

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





Venez visiter notre résidence seniors

SERENLY SAINT-BRIEUC

Appartements neufs à la location



Appartements
clés en main



Animateur présent
au quotidien



Espaces communs
(jardins, bouldrome...)



À proximité des
transports et commerces

Résidence seniors Serenly Saint-Brieuc
9 rue du Vieux Séminaire, 22000 Saint-Brieuc

05 67 92 22 22

serenly

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

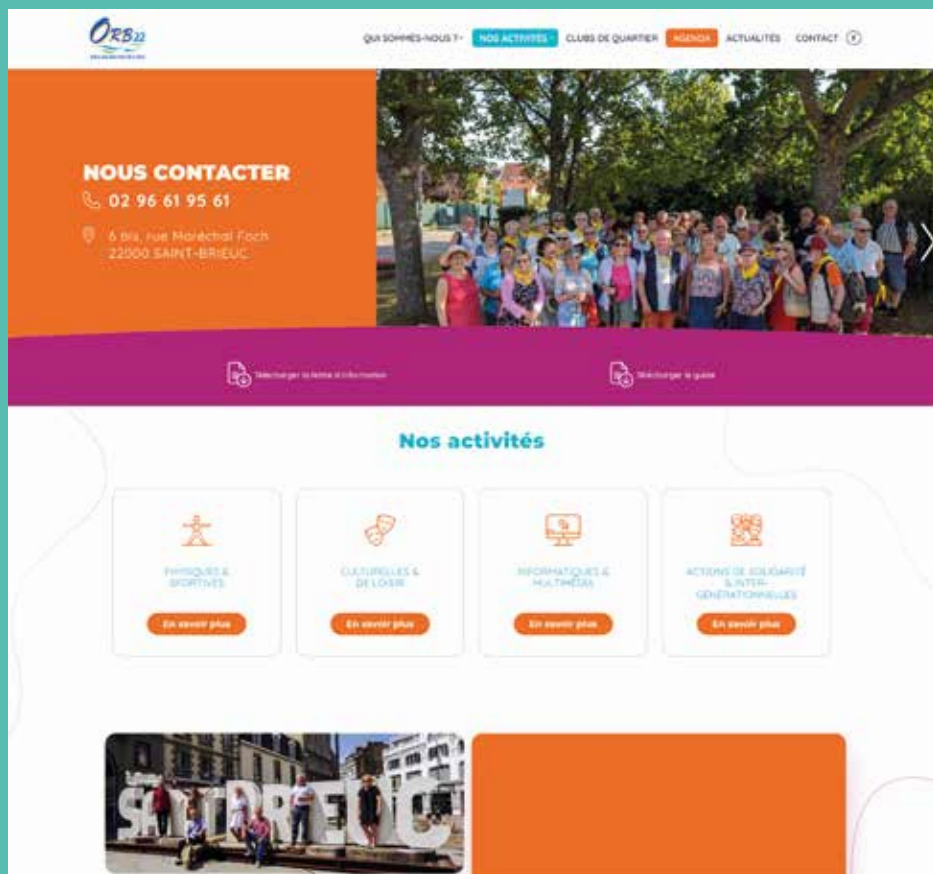
Petits-fils
SERVICES AUX GRANDS-PARENTS

**L'aide
à domicile
sur mesure**

Agence de Saint-Brieuc
02 30 03 43 43
petits-fils.com



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