



2019/2020

Osez
une Retraite
Bénéfique !

GUIDE DU RETRAITÉ BRIOCHIN

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

LOCATION D'APPARTEMENTS ADAPTÉS À LA LIBERTÉ DES SENIORS

*Pléneuf Val-André
et Saint-Brieuc*

**“Si je veux,
je peux
découvrir
mon futur
appartement
et la vie
qui va avec
*Si je veux.”***

02 96 77 39 00 - 02 96 60 25 98 - 02 96 77 39 00

Résidence services seniors

Louer un appartement dans nos Résidences Services Seniors, c'est retrouver un lieu de vie agréable et animé avec un personnel présent 24h/24, de nombreux services à la carte (restauration, services à la personne). Les clés de l'indépendance et de la sécurité.

À Pléneuf Val-André :
14, rue de la Mer
02 96 77 39 00

À Saint-Brieuc :
2, rue des Lycéens Martyrs
02 96 60 25 98



**LES JARDINS
D'ARCADIE**

Libre d'être ici.

www.jardins-arcadie.fr



ÉDITORIAL

de Mme le Maire

Je vous invite à découvrir la nouvelle édition « 2019-2020 » du Guide du retraité briochin.

Il regroupe les 37 activités proposées qui sauront certainement vous séduire mais aussi beaucoup d'autres informations très utiles. Laissez-vous également tenter par l'un des six clubs de quartier ou par l'activité « une sortie ensemble » qui est l'occasion d'aller à un concert, spectacle, une exposition ou tout simplement se rendre au restaurant. Ces activités que vous choisirez, chaque mois, vous permettront de participer au dynamisme de notre ville tout en partageant du temps à plusieurs.

Actuellement 1210 personnes sont adhérentes à l'Office des Retraités Briochins. Ce chiffre, en constante évolution, démontre la vitalité, l'investissement, le professionnalisme des salariés, des bénévoles et du Président.

Ce dynamisme est confirmé par le « forum du numérique » qui s'est déroulé au mois de février dernier et qui a regroupé plus de 950 personnes. Il a marqué, d'une manière indéniable, l'engagement de l'ORB, soutenu par la Ville de Saint-Brieuc et le Centre Communal d'Action Sociale.

Bonne lecture

Marie-Claire DIOURON

Maire de Saint-Brieuc
Présidente de Saint-Brieuc
Armor Agglomération

GUIDE DU RETRAITÉ BRIOCHIN 2019/2020

**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 :**
Du lundi au jeudi
de 9h à 12h
et de 14h à 17h
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 Mme le Maire
- p5.....Mot du Président
- p6.....L'Office des Retraités Briochins : présentation
- p7.....Comment rejoindre l'ORB
- p9.....**PROGRAMME DES ACTIVITÉS 2019-2020 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 2020.

Si vous souhaitez apparaître dans ce Guide l'année prochaine veuillez nous contacter avant mars 2020 et nous adresser vos suggestions ou compléments d'information.

Direction de publication : Jean-Paul BOULDÉ
Equipe de rédaction : Virginie LE SAGE - Marité DAOULAS - Christine LUCAS
Responsable site Internet : Rolande LE CUNFF
Crédit-Photos : ORB, le Griffon, Jiés-Sévenier, Jean -Claude Frablot, Paul Ilien.
Conception et Impression : RoudennGrafik/SJ - Août 2019



Jean-Paul BOULDE
Président
Responsable de la Commission
Organisation de l'Association

LE MOT du Président

Comment rendre service, comment répondre aux attentes -en perpétuelles évolutions- des retraités de l'agglomération briochine et comment mieux les accompagner ?

Ce sont les questions que le conseil d'administration que je préside, nos bénévoles, et notre équipe de salariés se posent en permanence.

C'est notre « casse-tête », mais que nous vivons bien, rassurez-vous ! !

Il y a bien sûr les 37 activités (nous en avons une ou deux autres « sous le coude ») qui permettent aux adhérents de conserver « la pêche » physique et intellectuelle.

Ces activités sont aussi créatrices de lien social, favorisent rencontres et échanges tout en écartant l'isolement que nous combattons aussi en nous impliquant généreusement dans la démarche Monalisa. Mais j'ai aussi envie de vous demander d'être encore un peu plus acteurs de votre retraite, en nous sollicitant, en nous faisant part de vos idées, de vos interrogations, en n'étant pas seulement des « consommateurs » d'activités. Ensemble, on peut accomplir de belles choses ! Pour exemple, la journée «Seniors et numérique» que vous avez peut-être vécue a été une réussite exemplaire : nous (administrateurs, bénévoles, salariés et partenaires) pouvons en être fiers !

Vive une convivialité et une solidarité bien vécues. Vive une nouvelle saison à l'ORB.

Jean-Paul Bouldé

Président



ROLANDE LE CUNFF

Vice-présidente,
Responsable des
Commissions
Activités et
Communication



YVES LAUNAY

Vice-président,
Responsable de la
Commission Clubs



**DANIELLE
LECOINTRE**

Trésorière



**ANNIE
CASEYNE**

Secrétaire

PIERRE HOFFBECK
Secrétaire adjoint

PIERRE BATAS
Trésorier adjoint

L'ORB, UNE RÉPONSE

POUR BIEN VIVRE SA RETRAITE :

Active, citoyenne et solidaire

L'Office des Retraités Briochins est une association Loi 1901 qui a renouvelé en avril 2018 sa convention de mission avec la Ville de Saint-Brieuc. Forte de ses 1210 adhérents, elle s'est donnée comme mission de répondre à l'évolution des attentes et des besoins des retraités et assimilés.

NOS MISSIONS

- 1 • Assurer l'animation des personnes à la retraite sur Saint-Brieuc et l'agglomération briochine, pour cela leur proposer des activités et services à caractère socioculturel, de loisir ou festif. Dans ce cadre, son rôle est celui de porteur de projets.
- 2 • Etre un lieu privilégié de rencontre et de convivialité pour les retraités de l'agglomération. L'ORB n'est pas un "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.





L'ORB fonctionne, outre son personnel salarié (3.85 ETP), avec l'appui de 90 bénévoles pour encadrer les activités et vous accueillir.

Depuis plus de quarante-sept 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...

TEMPS FORTS

2019 - 2020

PORTES OUVERTES :

jeudi 12 septembre 2019

10h-12h30 et 14h-17h

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
DE L'ORB :**

mercredi 27 novembre 2019

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
et 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 18€, elle est valable du 1^{er} juillet 2019 au 30 juin 2020.

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 exigé avant le début des ateliers, sinon l'ORB se donne le droit de refuser l'accès à l'activité.

Possibilité de régler en plusieurs fois et aussi par chèques vacances.

PLAN PAGE 8 →→→

LE PLAN



VOUS POUVEZ ÉGALEMENT VOUS CONNECTER SUR NOTRE SITE :

www.orb22.fr

PERMANENCE INFOS

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

Accueil ouvert au public :

- du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 14h à 17h
- le vendredi de 9h à 12h fermé le vendredi 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 heure.

Une équipe à votre écoute !



- **Virginie LE SAGE**, directrice
- **Myriam CHOLET**, secrétaire
- **Marie-George LEONARD**, comptable
- **William SAUQUES**, assistant numérique

Le programme des activités 2019/2020

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS / ANNEE	INFORMATIONS
"AMIS CHANTONS"	Vendredi	14h30 - 16h30	Salle Fraboulet aux Villages	25 €	Un vendredi sur deux Reprise le vendredi 20 septembre
* "AMIS DANSONS"	Vendredi	14h - 16h	Cesson Anciennes écoles Rue Amiral Courbet	25 €	Un vendredi sur deux Reprise le 13 septembre ou 20 septembre
		15h15 - 16h45 17h - 18h30	Salle Courteline		Un vendredi sur deux Reprise le 13 septembre
ANGLAIS Du niveau faux débutant au niveau confirmé	Lundi	10h - 12h 2 cours d'1h	Maison du Temps Libre	136 €	Reprise semaine du 16 septembre Sauf pour le cours de Maria reprise le 23 septembre
	Mardi	9h - 11h 2 cours d'1h			
	Jeudi	9h15 - 12h15 14h - 17h30 6 cours d'1h			
AQUAGYM	Jeudi	11h15 - 12h	Aquaval	190 €	Reprise le jeudi 12 septembre
LECTURE / ÉCRITURE	Jeudi	14h - 16h	Maison Louis Guilloux	20 €	Reprise le jeudi 3 octobre
ATELIER "MON MOT A DIRE"	Lundi	14h - 16h	Maison du Temps Libre	21 €	1 séance par mois Reprise Groupe du lundi : 16 septembre Groupe du mardi : 24 septembre
	Mardi	14h15 - 16h15			
ART FLORAL	Jeudi	10h - 12h	Salle Fraboulet aux Villages	16 €	1 séance par mois les jeudis Reprise des cours le 03 octobre
NOUVEAU BADMINTON *	Jeudi	14h15 - 15h30	Amicale Laïque Bd Charner	115 €	Début le jeudi 19 septembre
BRAIN GYM *	Jeudi	10h - 11h 11h - 12h	Maison du Temps Libre	140 €	Reprise le jeudi 19 septembre

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS / ANNEE	INFORMATIONS
BRIDGE	Lundi Jeudi	14h - 18h30 14h - 18h30	Maison du Temps Libre	Licence FFB Incluse : 77 € Couple : 146 €	Renseignements auprès de Madame Husson Tél : 06 62 59 39 23 Reprise le 2 septembre tournois
NOUVEAU CHORALE EN BRETON	Lundi	17h30 - 19h30	Centre Culturel Breton 15 rue François Menez	17 €	Début lundi 16 septembre
CONVERSATION ALLEMANDE	Mardi Vendredi	9h30 - 11h 9h30 - 11h	Maison du Temps Libre	23 €	Reprise semaine du 16 septembre
CONVERSATION ANGLAISE	Lundi	16h30 - 18h		23 €	Reprise le lundi 30 septembre
CONVERSATION BRETONNE	Vendredi	10h - 11h30		21 €	Reprise le vendredi 20 septembre
CONVERSATION ESPAGNOLE	Mercredi	17h - 18h30		23 €	Reprise le mercredi 18 septembre
CONVERSATION GALLO	Jeudi	16h30 - 18h		21 €	Reprise le jeudi 10 octobre
INFORMATIQUE	Du lundi au vendredi	8h45 - 10h15 10h30 - 12h 14h - 15h30	Centre Saint-Jouan Rue Gustave Eiffel Parking rue St Jouan	De 60 € à 97 €	Reprise en fonction du cours choisi Initiation – Formation – Perfectionnement (15 ou 24 cours)
MODULES : PHOTOS NUMÉRIQUES WINDOWS 10 DECOUVERTE TABLETTES SMARTPHONES	Mardi Vendredi Jeudi Mardi	8h45 - 10h15 10h30 - 12h 8h45 - 10h15 14h - 16h30		De 8 € à 50 €	Reprise en fonction du cours choisi 1 cours 3-4 cours 10 cours

* Fournir un certificat médical.

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS / ANNEE	INFORMATIONS
GYM- STRETCHING *	Lundi	9h15 - 10h15	Salle Fraboulet aux Villages	Pour 1 séance/sem. 88 €	Reprise semaine du 16 septembre 135 € le forfait 2 séances
	Mardi Mercredi Jeudi Vendredi	11h - 12h 9h45 - 10h45 10h30 - 11h30 11h - 12h	Maison du Temps Libre		
PILATES *	Mardi	15h - 16h 16h - 17h	Maison du Temps Libre	123 €	Reprise le mardi 17 septembre
GYM PLAISIR *	Mardi	14h - 15h	Maison du Temps Libre	105 €	Reprise le mardi 17 septembre
LONGE CÔTE *	Jeudi	16h - 17h30	Centre Nautique Tournemine - Plérin	113 €	Reprise le jeudi 12 septembre
MARCHE DOUCE *	Lundi	14h - 17h	Rendez-vous pour le départ du mini-bus : Club St-Vincent de Paul	24 € + participation transport	Reprise le lundi 16 septembre inscription préalable à l'ORB avant le vendredi 11h 2 sorties par mois
MELODIE INTERNE *	Lundi	11h - 12h	Maison du Temps Libre	165 €	Reprise le lundi 16 septembre
MARCHE NORDIQUE (3 niveaux) *	Lundi	14h - 17h	Voir planning du lieu de rendez-vous	36 €	Reprise le lundi 16 septembre
ORIGAMI / quilling/ tangrami Art du pliage Japonais Débutant et Perfectionnement	Jeudi	10h - 12h	Salle Fraboulet aux Villages	16 €	Reprise à partir du : 19 septembre - Débutant 26 septembre - Perfectionnement 1 séance par mois pour chaque niveau - Selon planning
PASSEURS DE MOTS	Lundi	14h - 16h	Maison du Temps Libre	16 €	Reprise le lundi 23 septembre

* Fournir un certificat médical.

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS / ANNEE	INFORMATIONS
PEINTURE	Mardi ou Jeudi	Atelier ouvert de 13h30 à 18h Présence de l'animateur de 13h30 à 15h30	Centre Curie	182 €	Reprise semaine du 16 septembre
QIGONG *	Lundi	9h45 - 10h45	Maison du Temps Libre	177 €	Reprise le lundi 16 septembre
RELIURE	Vendredi	14h - 17h	Maison du Temps Libre	85 €	Reprise le vendredi 20 septembre
REMUE-MENINGES	Jeudi	14h30 - 17h	Maison du Temps Libre	10 €	Reprise le jeudi 19 septembre (8 séances : voir planning)
SCRABBLE	Lundi	14h - 17h	Maison du Temps Libre	33 €	Tous les lundis Toute l'année
NOUVEAU SELF DEFENSE *	Vendredi	9h30 - 10h30	Maison du Temps Libre	88 €	Démarrage le vendredi 20 septembre - 15 séances
SOPHROLOGIE	Lundi Mercredi	11h - 12h 9h30 - 10h30	Maison du Temps Libre	157 €	Reprise semaine du 16 septembre
JEU DE TAROT	Mercredi Vendredi	14h - 17h30	Maison du Temps Libre	carte d'adhésion 18 €	Toute l'année
TAICHI CHUAN QIGONG *	Mardi	10h - 11h 11h - 12h	Maison du Temps Libre	177 €	Reprise le mardi 17 septembre
TENNIS DE TABLE *	Mercredi Jeudi	15h - 16h30	Centre Curie	26 €	Reprise semaine du 16 septembre
THÉÂTRE	Lundi	10h - 12h	Maison du Temps Libre	180 €	Reprise le lundi 30 septembre Lancement sous réserve d'un groupe de 14 personnes
VIDÉO	Mercredi	14h30 - 16h30	Maison du Temps Libre	67 €	Reprise le mercredi 11 septembre
YOGA *	Mercredi Vendredi	11h - 12h 9h45 - 10h45 11h - 12h	Maison du Temps Libre	167 €	Reprise semaine du 16 septembre
ZUMBA *	Mercredi	10h - 11h	Maison du Temps Libre	109 €	Reprise le mercredi 18 septembre

* Fournir un certificat médical.

"PASSEPORT RETRAITE"

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

Du lundi 4 mai au vendredi 23 mai 2020

Découverte
gratuite de
4 activités

Découverte gratuite de 4 activités

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

Mode d'emploi : il suffit de venir vous inscrire au secrétariat de l'ORB qui vous donnera un "Passeport Retraite" vous autorisant à participer gratuitement à 4 activités de votre choix (parmi celles proposées) **durant la période du 4 mai au 23 mai 2020.**

QUELQUES ACTIVITÉS... en détail

PILATES

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

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

MÉLODIE INTERNE

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

Séances animées par un professionnel qualifié : Jacques Craighero.



ZUMBA GOLD

Danse mélangeant l'aérobic et les rythmes latino.

La Zumba gold est un programme facile à suivre qui vous permet de bouger à votre rythme et qui vous invite à passer des moments inédits et palpitants.

Les cours de Zumba gold proposent des mouvements modifiés avec moins d'impacts pour les seniors actifs.

Cours assurés par un professionnel qualifié : Romain Rodrigue.

BRAIN GYM, LA GYMNASTIQUE POUR LE CERVEAU

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

Séances encadrées par un professionnel qualifié : Jacques Craighero.

ATELIER THEATRE

OBJECTIFS : Vous avez toujours eu envie de faire du théâtre, mais vous n'avez jamais osé vous lancer ?

Le théâtre vous donnera confiance en vous et vous apportera le plaisir de la réalisation d'un projet avec une troupe accueillante et dynamique.

L'atelier propose des exercices d'improvisations, un travail sur le texte, le corps, la voix, dans une atmosphère détendue et conviviale.

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



MARCHE NORDIQUE CLASSIQUE ET MARCHE NORDIQUE RANDONNEE

OBJECTIFS : La marche nordique est une activité sportive qui mobilise de façon dynamique l'ensemble du corps. C'est une marche rapide avec des bâtons spécifiques qui aident à la propulsion ; elle est rythmée par les mouvements synchronisés des bras et des jambes.

Afin de prendre en compte les aptitudes et les motivations des participants nous proposons le choix entre :

- Une marche de 5 à 7 km à vitesse moyenne (5km/h)
- Une marche de 9 à 10 km plus rapide (7km/h)

Les parcours proposés sont variés. La séance d'une durée de 1h30 à 2h comprend également un échauffement musculaire et des étirements.

Les débutants bénéficient de quelques heures de formation par une professionnelle qualifiée.

Prévoir de bonnes chaussures de marche et des bâtons.

SOPHROLOGIE

OBJECTIFS : En sophrologie, on ne fait pas de différence entre le corps et l'esprit.

Agir sur l'un retentit automatiquement sur l'autre.

La sophrologie permet d'apprendre à gérer ses émotions, son stress, ses angoisses, son sommeil, de s'ouvrir à une réalité plus objective. Libérer ses capacités, retrouver la confiance (en soi, en la Vie), la joie, à être en paix.

Séances encadrées par une professionnelle qualifiée.

ATELIERS INFORMATIQUES

OBJECTIFS : Vous souhaitez vous initier, vous former ou vous perfectionner à l'outil informatique, nous vous proposons des ateliers à l'année.

Ou des modules dont le nombre de séances varie suivant le thème (photos, windows10,...)

Initiation tablette ou smartphone : 1 séance de 2 heures30.

MOYENS : Séances de 1h30 dans un local agréable et accessible.

Nous mettons à votre disposition un ordinateur par personne.

9 personnes par atelier.

ATELIER « GYM PLAISIR »

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.

CHORALE EN BRETON

« KANOMP AR VRO SANT-BRIEG »

Chorale avec les obligations qui y sont liées. Pas besoin en revanche de parler breton pour chanter en breton. Environ 5 à 6 représentations dans l'année.

SELF DEFENSE

Sur 15 séances dans l'année, venez apprendre les rudiments pour ne pas se faire surprendre, cours qui s'accompagne d'un renforcement musculaire.

Cours assuré par un professionnel qualifié : Jacques Craighero

PEINTURE

OBJECTIFS : C'est un espace convivial qui permet d'accueillir une vingtaine de participants par groupe.

Le but est d'apprendre et de pratiquer une discipline selon son rythme, selon ses moyens.

La formule étant celle d'un atelier, le suivi est individuel. Il n'y a pas d'âge ni de niveau restrictif pour s'adonner aux plaisirs de la peinture.

2 heures de pratique encadrée :

Dessin : composition, proportion, perspective, travail sur ligne.

Couleur : étude sur la qualité des tons et des mélanges.

Atelier encadré par un professionnel qualifié : Jacques Chauvel



ATELIER « MON MOT À DIRE »

OBJECTIFS : Cet atelier s'adresse à tous ceux qui aiment les mots, les jeux de langage, qu'ils aient une aisance ou peu d'expériences avec l'écriture.

En s'inspirant des jeux du Surréalisme et de l'Oulipo, il s'agit d'improviser et de s'amuser à créer des textes.

La contrainte libère l'inspiration ; ainsi les animateurs proposent-ils à chaque séance des règles à suivre et/ou un thème imposé.

La lecture des textes se fait à chaque séance devant le groupe qui, toujours bienveillant et attentif, accueille la créativité individuelle et dynamise les potentiels.

ORIGAMI (quilling / tangrami)

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.

Atelier Quilling ou Tangrami en complément selon les demandes.

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.

LONGE COTE

OBJECTIFS : Le Longe Côte est un sport qui consiste à marcher dans l'eau de mer jusqu'à la taille (ou le diaphragme), cet atelier est encadré par un moniteur qualifié agréé du centre nautique.

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

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...).



Certaines activités de loisirs et ateliers se déroulent dans ces clubs de quartier :

Club des Villages : Gym Stretching, Art Floral, Origami, Rencontre mémoire.

Club Saint-Vincent de Paul : Parties de palets et de boules le mardi après-midi

Club de Cesson et Club Courteline : Activité « Amis Dansons » le vendredi après-midi.

Ouverts
de 14h
à 17h

PLAN DE SITUATION DES CLUBS



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

1	Club de Cesson	Mardi	Anciennes Ecoles de Cesson Rue Amiral Courbet
2	Club St-Vincent de Paul		Salle sous l'Eglise St-Vincent de Paul Rue Victor Rault
3	Club de Robien		Place Octave Brilleaud
4	Club des Villages		Rue de Penthièvre
5	Club Courteline		Rue Courteline
6	Club "Centre Ville"		6 bis rue Maréchal Foch

ANIMATIONS

Tout un programme !

FETE DES RETRAITES

Le jeudi 3 octobre 2019 : Repas de la Ville de Saint-Brieuc.

Tickets en vente au CCAS - Pavillon de Bellescize - 22000 SAINT-BRIEUC

Tél. 02 96 62 56 37

REPAS FESTIFS

Les différents Clubs de quartier de l'Office des Retraités Briochins proposent des repas tout au long de l'année. Ces repas sont ouverts à tous les retraités adhérents. Calendrier des repas dans la lettre d'infos mensuelle ORB (consultable sur le site).

FAITES DU BENEVOLAT

Mardi 1^{er} octobre 2019

Aux Chatelets à Ploufragan, journée consacrée au bénévolat auprès des personnes âgées isolées (conférence, ateliers,)

GOUTER DE NOEL

Jeudi 12 décembre 2019

Après-midi festif pour fêter Noël ensemble.

ATELIER ESTIME DE SOI

Une session de 4 ateliers (un avec une psychologue et trois autres avec une socio-esthéticienne).

1^{ère} session le 15-22-29 novembre et 6 décembre.

Participation 20 €.

EXPOSITION DE PEINTURE

réalisée par les retraités amateurs de l'Atelier Peinture de l'Office des Retraités Briochins du 11 au 17 septembre 2019 au centre Curie.

EXPOSITION ORIGAMI

réalisée par les retraités amateurs de l'Atelier Origami de l'Office des Retraités Briochins en juin 2020.

FACILHA

Bien vivre dans son logement.

Expositions, ateliers, conseils personnalisés, conférences...

Du 4 octobre au 2 novembre 2019

Parc des promenades.

Information auprès du CAUE au 02 96 61 51 97.

"SURPRISE PARTY"

Vendredi 27 mars 2020
à partir de 19h30

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





Le Département des Côtes d'Armor VOUS accompagne au quotidien

Différents services en faveur des seniors :

- Allocation Personnalisée d'Autonomie (*aide financière attribuée aux personnes de plus de 60 ans en fonction de leur degré d'autonomie, sans condition de ressources et non récupérable sur succession*)
- Aide ménagère
- Aide sociale à l'hébergement en établissement
- Carte Mobilité Inclusion
- Accompagnement aux démarches pour le maintien à domicile ou l'entrée en établissement d'accueil et d'hébergement pour personnes âgées

Des professionnels vous écoutent, vous conseillent
et vous orientent pour toutes les questions
et les besoins liés au vieillissement

..... Votre contact



Côtes d'Armor
le Département



SOLIDARITÉ...

Le maintien du lien social

Toute l'année !



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

SORTIE ENSEMBLE

Vous est-il arrivé d'avoir envie d'un ciné, d'une sortie qui ne s'est pas concrétisée car personne pour vous accompagner ?

L'Office a une solution : «sortie ensemble». Les personnes intéressées par la formule se retrouvent le premier mercredi du mois à l'ORB et proposent des sorties qu'elles souhaitent faire : cinéma, café débat, balade...

Tous les mois, un programme est établi, tous les adhérents qui le souhaitent peuvent y participer.

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

MINI SÉJOUR

Nous proposerons au printemps ou été 2020 un séjour de 7 jours, 6 nuits.

Renseignements au secrétariat de l'ORB.

VACANCES À LA JOURNÉE

L'été, on sort de Saint-Brieuc !

L'été, on sort de Saint-Brieuc ! Des jeudis en juillet et août, des sorties à la journée sont organisées pour les retraités. Au programme : déjeuner au restaurant et après-midi consacré aux visites de la région, promenade, farniente...

Le car s'arrête à 5 points de la Ville (donc pas très loin du domicile des vacanciers à la journée). Le prix de la journée est en moyenne de 55 € (pour les adhérents) comprenant le transport, le repas, les visites et les animations.





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, il est proposé une série de conférences ainsi que l'édition de documents.

- **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.

- **L'accompagnement à la mobilité**

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

(Minibus financé par la CARSAT, AG2R et avec la participation de la Ville).

- **Lutte contre la fracture numérique**

Pour que l'accès aux nouvelles technologies soit synonyme d'ouverture aux autres et non d'isolement, l'Office propose pour les personnes à mobilité réduite un accompagnement à domicile pour apprendre à utiliser les tablettes.

AIDE AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Une bénévole compétente sert de relais ou d'interlocuteur, afin de vous aider à réaliser une demande auprès d'une administration ou une société privée.

Son intervention « conseillère » peut s'envisager de plusieurs façons :

- Rédiger un courrier clair et précis afin de solutionner un problème
- Compléter un imprimé pour une demande ponctuelle
- Téléphoner directement (en votre présence) pour obtenir une solution rapide

Accueil sur Rendez-Vous.

LES ACTIONS INTER- GÉNÉRATIONNELLES

L'ORB relève ce défi de réduire le fossé qui sépare les générations. L'année 2018-2019 a été ponctuée 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 autour du chant et de la danse au Lycée Marie Balavenne

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.
- « Les Mouettes rieuses de l'ORB » la troupe de théâtre a présenté sa pièce devant un public en structure.

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, et Saint-Brieuc Agglomération pour des actions en faveur de la prévention et du bien-être des aînés, conférences sur la santé avec les soirées de la santé, et sur le thème de la fracture numérique avec en février 2019, le forum « Séniors et numérique » qui a réuni 950 personnes.

LES COMMISSIONS DE L'ORB

Chaque commission est animée par un des membres du Conseil d'Administration. Ces commissions sont ouvertes à tous ceux qui souhaitent participer à une réflexion ou s'investir au sein de l'ORB.

Les différents thèmes sont :

« les temps festifs », « les activités », « la communication », « l'organisation de l'Office »

Si vous souhaitez vous investir, n'hésitez pas à prendre contact avec le secrétariat.

PERMANENCE - INFORMATIONS

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

Accueil ouvert au public :

- du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 14h à 17h ;
- le vendredi de 9h à 12h ; fermé le vendredi après-midi.
- durant les mois de juillet et août : du lundi au vendredi de 9h à 12h.

RÉSIDENTE SERVICES SENIORS

*Venez visiter les appartements-témoins
et découvrir un nouveau cadre de vie*

NOUVEAU
OUVERTURE
JANVIER 2020

■ Résidence Espace & Vie - 6 bis rue de Rennes à **LANGUEUX**

**SOYEZ
LES PREMIERS !**

Visitez et réservez
votre appartement
début octobre
2019



87 appartements fonctionnels, équipés
et aménagés (du T1 bis au T3)

Des espaces de vie et **des services adaptés**
aux besoins des seniors (sécurité, personnel
présent 24h/24 et 7j/7, aide à la personne,
restauration maison, animations quotidiennes,
espace forme et détente...)

Dans le centre-ville de Langueux et à proximité
des transports, services et commerces

**Épanouissez-vous à votre rythme
et retrouvez la sérénité au quotidien
grâce aux services d'Espace & Vie**

Visites sur rendez-vous :

0 800 111 300

Service & appel
gratuits

www.espaceetvie.fr

ESPACE & VIE
La liberté préparée, la sérénité retrouvée

LA RETRAITE

Une étape qui se prépare

S'INFORMER

POUR LA RETRAITE DU RÉGIME GÉNÉRAL

CARSAT BRETAGNE

L'Agence du pays de St Brieuc

1 rue Pierre et Marie Curie (Ligne 9 - Arrêt Carreaux) Immeuble Eleusis 4 - 22190 Plérin

Tél : 3960

Accueil des futurs retraités et retraités uniquement sur rendez-vous du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h à 17h.

Site internet : www.lassurance retraite.fr



M.S.A. D'ARMORIQUE

12 rue de Paimpont - 22025 Saint-Brieuc Cedex 1
Tél. 02 98 85 79 79

Site : www.msa-armorique.fr

Accueil des futurs retraités exclusivement sur rendez-vous. Prise des RDV par téléphone ou sur le site internet

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

4 mois avant la date à laquelle vous souhaitez partir, appelez un conseiller au 0820 200 189 du lunapelez un conseiller au 0820 200 189 du lundi au vendredi de 9h 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. Il vous proposera également un rendez-vous dans le centre d'information au 2A Rue Saint-Vincent de Paul - 22000 Saint-Brieuc. Les conseillers du CICAS reçoivent sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30 uniquement sur rendez-vous.

POUR LES RETRAITES DISPOSANT D'UNE COMPLÉMENTAIRE : PARTENAIRES DE L'OFFICE

MALAKOFF-MÉDÉRIC

1 Allée Marie Berhaut

CS 81 105

35011 - RENNES CEDEX

www.malakoffmederic.com

Tél 02-99-87-18-04

Autre adresse utile



La CPAM propose une offre de services spécifiques pour les seniors que vous pouvez découvrir lors de réunions d'information collectives au cours desquelles seront présentés le passeport seniors, les télé-services de l'Assurance Maladie ainsi que le dossier médical partagé.

CPAM

106 Boulevard Hoche

22024 Saint-Brieuc Cedex 1

Site : www.ameli.fr

Ouverture au public :

du lundi au vendredi de 8h30 à 17h
au 106 bd Hoche

Accueil téléphonique :

36 46 (service 0,06€/mm + pris de l'appel)
du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30

LES SERVICES...



L'avancée en âge n'est plus un obstacle pour le 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, aide au retour à domicile après hospitalisation, accompagnement de projet de vie, ...)**
- **Coordination du plan d'aide auprès des différents intervenants et suivi de la situation**

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

Les services coordination Personnes Âgées du CCAS est partenaire du dispositif ESCAPADE pour les briochins (Equipe Spécialisée Ciblée

Alzheimer et Pathologies apparentées à Domicile et pour l'Entourage).

Cette équipe propose 2 services complémentaires :

- La plate-forme d'accompagnement et de répit des aidants familiaux
- L'Équipe spécialisée Alzheimer : des professionnels interviennent à domicile pour dispenser des soins adaptés aux souhaits et capacités de la personne

Pour plus de renseignements :

CCAS

Service coordination personnes âgées

6 bis rue Maréchal Foch

Tél : 02.96.62.55.43

E mail : coordinationccas-saintbrieuc@saint-brieuc.fr

Pour un service identique, les personnes habitant l'Agglomération Briochine en dehors de la Ville de Saint-Brieuc, peuvent s'adresser au CLIC Saint Brieuc Terres et Mer

Le CLIC est également un relais-contact de la Maison Départementale des Personnes Handicapées pour le public des plus de 55 ans. CLIC/ Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique

76 bis rue de Quintin (Porte B)

22000 Saint-Brieuc

Tél : 02 96 77 68 68

E-mail : clic-stbc-terresetmer@cg22.fr

Pour bien vieillir à Saint-Brieuc...

LE PORTAGE DE REPAS

Un service de portage de repas à domicile est proposé aux personnes de plus de 60 ans. Il est également ouvert aux adultes en situation de handicap ou personnes de moins de 60 ans (après évaluation et possibilité de prise en charge) qui sont momentanément dans l'impossibilité de préparer leur repas ou de se déplacer.

La mise en place de ce service est conditionnée par la production d'un certificat médical.

Livraison des repas le matin.

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.

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.

Carrefour
city

Espace St Lambert
35 rue Henri Becquerel
à St Brieuc
02 96 94 16 44

Votre Carrefour City vous accueille
du lundi au samedi de 7h à 21h
et le dimanche à partir de 9h



**Construire
chaque jour la banque
qui va avec la vie.**

**Crédit Mutuel
de Bretagne**

Crédit Mutuel de Bretagne de ST BRIEUC CENTRE
7, place Duguesclin - 22 000 ST BRIEUC
Tél. **02 96 60 82 22**

Société coopérative de crédit à capital variable et de courtage
d'assurances - Siren 309 517 340 RCS St Brieuc (affiliée au
Crédit Mutuel Arkéa - Orias 07 025 585).

Pour les services à la personne

Il existe différentes solutions pour faire appel à un service à la personne :

- **Le Service Prestataire**
- **Le Service Mandataire**
- **L'emploi direct**

Renseignements et liste des services auprès du service coordination personnes âgées

Tél. : 02 96 62 55 43

LA TÉLÉ-ASSISTANCE

La télé-assistance est un service qui permet de sécuriser une personne seule chez elle.

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 gériatrique**

76 bis rue de Quintin (Porte B)
22000 Saint-Brieuc

Tél. 02 96 77 68 68



LES STRUCTURES D'HÉBERGEMENT

Pour les personnes âgées

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 :

- 39 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 (Résidence Cornouaille Centre Gériatrique des Capucins)

Tél : 02.96.01.78.78 (5^{ème} étage de l'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				X	
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		24 places		X	
Association Montbareil Maison de Retraite Montbareil	16 rue Notre-Dame 22000 ST-BRIEUC	02 96 62 73 00	3 places	8 places			X	X
EHPAD Ermitage St-Joseph	92 rue de la république 22000 ST-BRIEUC CESSON	02 96 68 56 08					X	
Maison de Retraite des Filles du St-Esprit	20 rue des Capucins CS 64538 22045 ST-BRIEUC Cedex 2	02 96 68 52 52					X	
Maison de Retraite Le Cèdre	4 rue de la Corderie 22000 ST-BRIEUC	02 96 33 08 20					X	
Résidence Les Villages	5 rue du Vau Gicquel 22000 ST-BRIEUC	02 96 94 42 67				X		
Résidence Le Prévallon	22 avenue Loucheur 22000 ST-BRIEUC	02 96 61 78 34	6 places				X	
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	62 places		X	
Logement-Foyer d'Argoat	30 rue de l'Argoat 22440 PLOUFRAGAN	02 96 94 36 90	5 places				X	
GGP Lamballe Résidence du Parc	Allée de la Micauderie 22950 TREGUEUX	02 96 71 31 10	1 place				X	
GGP Lamballe Résidence Eugène Gueno	Allée de Penthievre 22360 LANGUEUX	02 96 52 12 40	2 places				X	
GGP Lamballe Résidence de la Baie	3 rue Foyer 22360 LANGUEUX	02 96 52 12 40	1 place				X	
GGP Lamballe Résidence du Lac	Rue de la Terre aux Morels 22440 LA MEAUGON	02 96 76 76 90	1 place				X	
Logement-Foyer	12, place de l'Eglise 22120 HILLION	02.96.32.25.30	2 places			X		
Résidence La Tourelle d'Argent	Rue du Roselier 22440 TREMUSON	02 96 76 71 05	3 places				X	
Résidence La Villeneuve	1 rue de la Ville Neuve 22590 PORDIC	02 96 79 48 98	2 places				X	
EHPAD Les Ajoncs d'Or	4 Rue de la Croix 22190 PLERIN	02 96 74 57 20	1 place				X	
EHPAD	22120 HILLION		3 places		23		X	
Espace & Vie Langueux	6 bis rue de Rennes – 22360 LANGUEUX	0800 111 300						
Résidence service les jardins d'Arcadie	2 rue des Lycéens Martyrs 22000 SAINT BRIEUC	02 96 60 25 98						
Résidence Service Domytis	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.

L'ACCUEIL familial

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 4237122 023 SAINT
BRIEUC

contactdpaph@cotesdarmor.fr

Tél : 02 96 62 62 22

Assurances Philippe CHESNAIS

**Pour faire face aux conséquences financières
lors d'évènements :**

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

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

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



L'AIDE SOCIALE aux personnes âgées

Toute personne âgée d'au moins 60 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 être faite avant l'expiration du droit en cours.

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 du Minimum Vieillesse.

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

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

L'AIDE SOCIALE FACULTATIVE

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

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

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

Pour tout renseignement, s'adresser :

Soit au C.C.A.S. / Service Prestations,

Pavillon Bellescize,

Place des Droits de l'Homme

22000 Saint-Brieuc - Tél. 02 96 62 55 40

Soit au département :

Conseil départemental des Côtes d'Armor

Direction personnes âgées-personnes handicapées

1 rue du Parc – Saint-Brieuc

contactdpaph@cotesdarmor.fr

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 de portage de repas
- de prendre en charge les aides techniques liées à la dépendance, les frais d'accueil de jour 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.

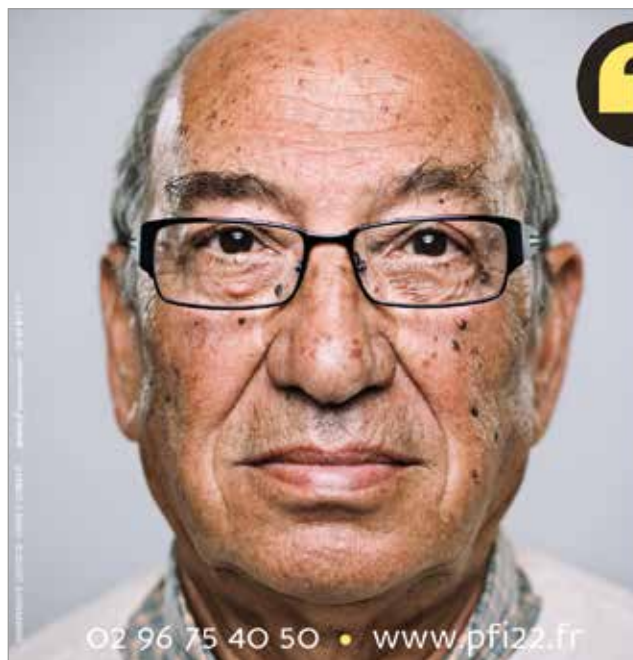
L'APA n'est pas imposable et n'est pas récupérable sur les donations effectuées par son bénéficiaire ou sur la succession de ce dernier.

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 agréé, 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 :

Numéro AZUR : 0810 810 222



*Je ne m'attendais pas
à un tel niveau de
prestation,
à autant d'humanité...
Et j'ai été surpris par
le soin apporté au décor,
aux lieux, à leur sens du
détail...*

PFI
POMPES FUNÉRAIRES
Intercommunales

02 96 75 40 50 • www.pfi22.fr

L'HABITAT

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

Pour toutes les démarches concernant votre logement (amélioration, adaptation du logement, économie d'énergie, locations, ...) renseignements auprès de **ESPACE INFO HABITAT**.

L'Agglomération a ouvert un Espace Info Habitat au 5 rue du 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 de 9h à 12h et de 13h45 à 17h30 du lundi au vendredi. Possibilité d'être reçu sans rendez-vous.

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 service **1 TOIT 2 GÉNÉRATIONS** propose de mettre en relation les jeunes en recherche d'un logement avec des hébergeurs de 60 ans et plus disposant d'une chambre libre à leur domicile. Les cohabitants vivent ensemble entre 1 et 10 mois et partagent ainsi des moments d'échanges (informatiques, balades...)

Pour plus d'informations :
CCAS de Saint-Brieuc - 02 96 62 56 33

L'Extérieur dont vous rêvez

fred Toma

**TERRASSE - PORTAIL
COUR - PALISSADE**

02 96 01 12 92 fredtoma.com
33 bis rue des Chatelets - 22440 PLOUFRAGAN

**CUISINES
& Passions**

CUISINES | DRESSINGS
MOBILIER D'INTÉRIEUR

www.cuisines-et-passions.fr
Rond-Point de Brézillet
TRÉGUEUX - 02 96 94 01 90

LE TRANSPORT

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 à la demande (PROXITUB) et le Transport pour personnes à mobilité réduite (MOBITUB).

17 lignes de bus régulières, 1 navette cœur de ville et 1 ligne estivale permet de rejoindre la plage des Rosaires à Plérin.

Ces services sont réalisés au moyens de véhicules régulièrement renouvelés, 70 véhicules sont accessibles avec un plancher bas et des sièges adaptés 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.

Proxi-TUB

Complémentaire au réseau TUB, le réseau Proxi-tub fonctionne du lundi au samedi sur les 32 communes de Saint-Brieuc Armor Agglomération.

Proxitub est un service à la demande qui nécessite de réserver le trajet à l'avance. L'horaire de prise en charge est calé sur l'horaire de la ligne TUB permettant d'assurer une correspondance.

Il est possible de réserver un trajet unique, un trajet aller-retour, ou des trajets réguliers entre 10 jours et 1 heure avant le départ.

Le service MobiTUB

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

Le service Mobilité

Le service Mobilité propose des accompagnements afin de (re)découvrir les transports en commun et ainsi utiliser le bus en toute sérénité.

Des ateliers individuels ou collectifs peuvent être organisés pour repérer les lignes de bus passant à proximité des lieux de vie et de service. Afin de se déplacer en toute sécurité, vous serez conseillé(e) sur l'attitude à adopter dans le bus.

Renseignements et Réservation :

Allo TUB :

Un numéro unique 02.96.01.08.08

accessible de 8h30 à 18h du lundi au vendredi et le samedi de 8h30 à 13h.

Sur le site TUB : www.tubinfo.fr

Au Point TUB : 5 rue du Combat des Trente - Saint-Brieuc

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

“Sortir plus” : service proposé par les Caisses de retraites complémentaires pour les personnes de plus de 80 ans ayant cotisé et en difficulté de mobilité. Il permet d'être accompagné pour se rendre à un rendez-vous chez le médecin, de faire des courses. Le besoin est évalué par un professionnel.

Le bénéficiaire achète à sa caisse de retraite complémentaire un carnet de chèque (15€ pour une valeur de 150 €) et les utilise selon ses besoins. Ce service ne pose aucune condition de ressources mais en revanche le recours doit répondre à un réel besoin de la personne en terme d'accompagnement lors des déplacements.

Contact :

Tél. 0 810 360 560

de 10h à 12h et de 14h à 16h.

LA PROTECTION juridique

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 68 93 99
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



Sortie à la Vallée des Saints

SAINT-BRIEUC

Résidence Le Griffon d'Or



COURTS, MOYENS OU LONGS SÉJOURS

Un Séjour Temporaire pour découvrir une vie plus sereine !

La résidence DOMITYS «Le Griffon d'Or» propose des appartements meublés dédiés à des séjours temporaires allant d'une nuit à plusieurs semaines.

Vous pourrez profiter d'un **cadre calme et sécurisant**, ainsi que des nombreux atouts de la vie chez DOMITYS :

- Des services à la carte adaptés aux besoins de chaque résident
- L'accompagnement d'un personnel compétent
- Des appartements indépendants et équipés

Une excellente façon de se reposer en étant bien entouré et de profiter du quotidien l'esprit libre en toute confiance !

Alors n'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus et réserver votre séjour !

15 rue de la Corderie - 22000 Saint-Brieuc



DES ASSOCIATIONS

au service des retraités

ASSOCIATION	ACTIVITÉS ET PERMANENCES	CONTACTS
AGIRabcd	Association Générale des Intervenants retraités Action pour la coopération et le développement Permanence le mardi de 14h30 à 17h. Fermé pendant les vacances scolaires	47 rue du Docteur Rahuel – Saint-Brieuc Tél : 02 96 33 70 35 agirabcd22@gmail.com
ALMA 22 Allo Maltraitance Personnes Agées et personnes adultes handicapées	Plate forme d'écoute : tous types de maltraitance envers les personnes âgées et adultes handicapés Permanence d'écoute le vendredi de 14h à 17h Fédération Nationale du lundi au vendredi de 9h à 19h	Contact.alma22@gmail.com Tél : 02 96 33 11 11 Numéro d'appel national : Tél. 39 77 www.alma22.fr
ALC- Association Loisirs des Capucins	Animations auprès des résidents du centre gériatrique des Capucins	Permanence : contacter Joëlle Conin Tél : 06 81 00 93 29 Joelle.conin@orange.fr
France bénévolat	Association d'aide pour trouver une activité bénévole Permanence mardi de 10h à 12h et le jeudi de 16h à 18h	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 possible aux aidants. Consultation des permanences sur le site.	18 rue Abbé Vallée – Saint-Brieuc 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 : jeudi de 15h à 17h à Domitys	franceparkinson22@gmail.com
JALMALV Jusqu'à la mort accompagner la vie	Accompagnement des personnes gravement malades, de leurs proches aux personnes en deuil. Permanence le lundi de 14h30 à 16h30	1 rue Alexis Colas – 22950 TRÉGUEUX Jalmav22@orange.fr Accompagner la vie Tél : 02 96 60 89 59 Port : 06 10 31 22 12

La Croix Rouge Française	Ses activités sont nombreuses et s'adaptent aux problèmes de société et d'urgence	7 rue Henri Dunant – 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	1 rue du Colombier Saint-Brieuc Tél : 02 96 62 33 97 saintbrieuc.petitsfreres@neuf.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 : 02 96 33 53 84 22@unafam.org Site : www.unafam.org
UTL Université du Temps Libre	Consultez le site : http://utl-saintbrieucstrikingly.com	1 place Du Guesclin – Saint-Brieuc tél : 02 96 62 05 92 utl-stbrieuc@wanadoo.fr

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

BIBLIOTHÈQUES DE SAINT-BRIEUC

- **A. Camus-Croix St Lambert** – 35 rue Henri Becquerel – 02 96 01 20 91
- **A. Malraux- Centre Ville**. Fermée jusqu'en novembre 2019 jusqu'à cette date le comptoir de lecture est ouvert 6 ter rue Maréchal Foch
- **D. Pennac –Cesson** Rue des Champs au Duc

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.

AVEC L'OFFICE DES RETRAITÉS BRIOCHINS...

Osez une Retraite Bénéfique

PRINCIPALES REPRESENTATIONS 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
- **SOLIHA** Habitat et Développement des Côtes d'Armor (le Président de l'ORB est membre du Conseil d'administration)
- **Commission handicap et accessibilité Saint-Brieuc Agglomération**
- **ALMA** : Allô Maltraitance des personnes vulnérables (personnes âgées et personnes handicapées).
- **Comité de Jumelage**
- **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)



Audilab
Centres de correction auditive

**APPAREILLAGE
AUDITIF**

**ACCESSOIRES
& PROTECTIONS
AUDITIVES**

**ENTRETIEN
APPAREILS
AUDITIFS***

Faites le point
sur votre
AUDITION

* Toutes marques

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

PLÉRIN - Imm. Génésis
8, rue F. Jacob
05 96 79 08 79

Retrouvez nos autres centres
DINAN, LANNION & PERROS
www.audilab.fr



Domicile Action Armor

02 96 94 01 49

66 Bd Arago St Brieuc 9 h - 17 h du lundi au vendredi

Association Loi 1901 à but non lucratif

Anciennement « Association Aide aux mères », nous accompagnons à domicile tous les costarmoricains depuis 1942, dont les seniors pour :

- Les tâches ménagères
- Les courses
- L'extérieur en voiture ou au bras
- L'aide à la personne
- La préparation des repas



DES HEURES PAR VOTRE MUTUELLE

... APPELEZ-NOUS !

Interventions 7 jours/7 – Agrément Qualité n° 777461492

Solutions de téléassistance

-50% de réduction
sur les frais d'installation

Offre spéciale
Adhérents
ORB

OUVRE DROIT
A CREDIT
D'IMPOT DE 50%¹



Activ'zen
Libre de vivre
chez soi en
toute sécurité

Activ'mobil
La liberté en
toute
sécurité

02 96 78 87 42

12 rue de Paimpont 22025 St-Brieuc

www.presenceverte.fr

Suivez les actualités
et planning des activités sur le site :

www.orb22.fr

ORB22 QUI SOMMES-NOUS ? - **NOS ACTIVITÉS** - CLUBS DE QUARTIER - **AGENDA** - ACTUALITÉS - CONTACT

Consulter L'AGENDA
Pour ne rien manquer !
JUILLET 2019

L	MA	ME	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Nous CONTACTER
☎ 02 96 61 95 61
✉ 6 bis, rue Maréchal Foch
22000 SAINT-BRIEUC

2018-PortesOuvertesORB_BenevolesAnimateursCA

PRÉSENTATION /
Bienvenue sur le site de LORB22
L'Office des Retraités Briochins est une association qui répond aux attentes et aux besoins de retraités.
Osez une Retraite Bénéfique!
DÉCOUVRIR L'ASSOCIATION

Télécharger la LETTRE D'ADHÉSION

Télécharger LE GUIDE

DERNIÈRES ACTUALITÉS /
Chaleur : attention à votre entourage
LIRE LA SUITE
Inscriptions aux activités pour 2019/2020
LIRE LA SUITE
Une sortie ensemble en juillet et août
LIRE LA SUITE
» Consulter toutes les actualités

OFFICE DES RETRAITES BRIOCHINS

6 bis, rue Maréchal Foch
22000 SAINT-BRIEUC

02 96 61 95 61