

2024 • 2025

# Office des Retraités Briochins

OSEZ UNE RETRAITE BÉNÉFIQUE

ORB22

Office des Retraités Briochins



6 bis, rue Maréchal Foch • 22000 SAINT-BRIEUC

02 96 61 95 61 • [www.orb22.fr](http://www.orb22.fr)

Stop aux vieux clichés !

Ici, on est  
toujours bien  
entouré.

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



• Appartements du studio au T2

- Présence 24h/24
- Espaces collectifs
- Restaurant

02 96 60 25 98

 **LES JARDINS  
D'ARCADIE**

Résidences pour nouveaux seniors

2 rue des Lycéens Martyrs à Saint-Brieuc

RCS 84605 4211 30702 - Getty images

**Audilab**  
Ensemble, pour une belle écoute



**POUR VIVRE PLUS FORT  
APPAREILLONS !**

Retrouvez toutes les infos sur notre flyer  
déposé dans votre association

1. Test non médical. 2. Sur prescription médicale. Dispositif médical CE. 3. Applicable sur les aides auditives de classe 1 référencées, sous réserve d'une complémentaire santé responsable. Voir les conditions en magasin. Audilab Armor. RCS Saint-Brieuc 442 979 324. SAS 8 899 €. Crédit image : Getty images.

**BILAN AUDITIF<sup>®</sup>  
GRATUIT SUR RDV**

**30 JOURS  
D'ESSAI<sup>®</sup>**  
MINIMUM GRATUITS

AIDES AUDITIVES  
**100%**  
REMBOURSÉES<sup>®</sup>

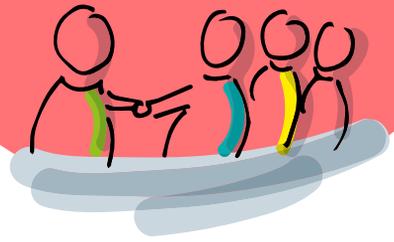
**SAINT-BRIEUC**

8, rue du 71<sup>ème</sup> 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](http://www.audilab.fr)



# Editorial

## du maire

Pour ce guide 2024-2025, je souhaitais mettre en avant les partenariats toujours plus nombreux et toujours plus riches entre l'ORB et la ville de Saint-Brieuc pour le bien être des retraités Briochins.

Depuis des années, cette relation constructive nous permet de vous apporter des services et activités complémentaires au plus près de vos attentes.

A titre d'exemple, les actions de prévention lancées conjointement. Les thématiques variées et ciblées sur vos préoccupations ont su trouver leur public : prévention des arnaques, santé, habitation...

La volonté de faire se rencontrer les personnes, de lutter contre l'isolement et de développer les liens intergénérationnels font partie de nos priorités communes. C'est dans cet objectif que les cafés des grands-parents ont vu le jour, en lien avec l'association Beauvallon et la Cabane, la nouvelle structure d'accueil des jeunes, très conviviale et ouverte à tous aux Champs, en plein centre-ville.

Je souhaite également mettre à l'honneur le projet de casques virtuels porté par l'ORB et qui en a fait profiter d'autres structures de la ville, notamment les structures d'hébergement pour personnes âgées. Cette initiative a permis de les rapprocher et a fait naître un projet commun pour favoriser l'interconnaissance entre les résidents, qui aboutira à un goûter commun en septembre.

Enfin, le partenariat avec l'ORB est nourri au quotidien par le biais du service coordination des personnes âgées du CCAS qui vous informe et vous conseille sur toutes les questions que vous vous posez (hébergement, services à domicile, financements...).

Je suis certain que pour la saison 2024-2025, vous trouverez les activités qui vous conviendront dans ce guide préparé avec soin par l'ORB.

Très bel été à toutes et à tous

**Hervé Guihard**  
Maire de Saint-Brieuc

# Guide du Retraité briochin

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

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

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

orb22@orange.fr  
www.orb22.fr



## SOMMAIRE

- p3..... Mot de Monsieur le Maire
- p5..... L'Office des Retraités Briochins : présentation
- p6..... Comment rejoindre l'ORB
- p9..... **PROGRAMME DES ACTIVITÉS 2024-25 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 2025. Si vous souhaitez apparaître dans ce Guide l'année prochaine veuillez nous contacter avant mars 2025 et nous adresser vos suggestions ou compléments d'information.

Direction de publication : Jean-Paul BOULDÉ  
Equipe de rédaction : Virginie LE SAGE - Myriam - Rolande Le Cunff  
Responsable site Internet : Rolande LE CUNFF  
Crédit-Photos : ORB, Jean-Claude Frabolot, Paul Illien, Alain Touzé (Le Cercle)  
Responsable du facebook : Patrick Lefeuvre  
Conception et Impression : RoudennGrafik - Août 2024

# le Plan



VOUS POUVEZ ÉGALEMENT VOUS CONNECTER SUR NOTRE SITE :

[www.orb22.fr](http://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.

**Navette Centre ville**

Venez nous rendre visite lors de nos portes ouvertes le jeudi 12 septembre 2024 de 9h30-12h30 à la Maison du temps Libre.

## une Équipe

À VOTRE ÉCOUTE !



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

Depuis plus de cinquante ans, l'ORB, la Ville de Saint-Brieuc et le CCAS sont partenaires. Ce partenariat est confirmé par une convention de missions. La Ville facilite la mise en œuvre des actions de l'ORB par la mise à disposition de moyens techniques et de locaux.

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

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE  
DE L'ORB :**  
le 27 novembre 2024 à 14h



## VOUS SOUHAITEZ REJOINDRE L'ORB ?

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

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

ALORS N'HÉSITEZ PLUS  
*Rejoignez-nous !*

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

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

## EXTRAIT DU RÈGLEMENT DE FONCTIONNEMENT

Il faut prendre une carte d'adhésion qui s'élève à 21€, elle est valable du 1<sup>er</sup> juillet 2024 au 30 juin 2025.

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

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

Pour toutes activités physiques, un certificat médical sera souhaitable avant le début des ateliers.

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

L'Office des Retraités Briochins est une association loi 1901 qui va renouveler sa convention avec la Ville de Saint Brieuc en 2025. Forte de ses 950 adhérents, elle s'est donnée comme mission de répondre à l'évolution des attentes et des besoins des retraités.

## Fonctionnement

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

## Bénévolat

### UNE RESSOURCE INDISPENSABLE DE L'ASSOCIATION

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



**JEAN PAUL BOULDÉ**  
Président  
Responsable de la  
commission organisation.



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



**YVES LAUNAY**  
Vice-président,  
Responsable de la  
Commission Clubs



**DANIELLE  
LECOINTRE**  
Trésorière



**ISIDORE  
MOISAN**  
Secrétaire

**MARITÉ DAULAS**  
Secrétaire adjointe

**FRANÇOISE LE MEHAUTE**  
Trésorière adjointe



# nos Missions

- 1 • Assurer l'animation des personnes à la retraite sur Saint-Brieuc et l'agglomération briochine, pour cela leur proposer des activités et services à caractère socioculturel, de loisir ou festif. Dans ce cadre, son rôle est celui de porteur de projets.
- 2 • Etre un lieu privilégié de rencontre et de convivialité pour les retraités de l'agglomération. L'ORB n'est pas un "assembleur d'activités" ou un simple "prestataire de services".
- 3 • Etre un lieu d'écoute, de veille et d'innovation autour des besoins et attentes des retraités. Ainsi, sa vocation est davantage de se centrer sur la compréhension et le décryptage des besoins, que sur l'organisation en direct de la réponse.
- 4 • Etre force de réflexion et de proposition pour une prise en compte des enjeux et besoins de la population retraitée sur l'agglomération. Pour cela, l'ORB est impliqué dans son environnement et au sein des réseaux institutionnels.
- 5 • Etre une interface entre les personnes à la retraite et les différents acteurs intervenant en direction des retraités et personnes âgées. L'ORB est un relais d'information sur tous les sujets liés à la retraite ou à l'avancée en âge.
- 6 • Promouvoir l'implication des retraités dans la vie de la cité. L'ORB vise à permettre aux retraités de trouver une place, une utilité sociale sur l'agglomération.
- 7 • Analyser la question de la retraite et de l'avancée en âge sur le territoire briochin. Son objectif est la prise en compte des enjeux des personnes à la retraite par les acteurs de leur environnement.

# le Programme DES ACTIVITÉS



ACTIVITÉS	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS / ANNÉE	INFORMATIONS
<b>ACTIVITÉS PHYSIQUES</b>					
<b>"AMIS DANSONS"</b> 	Vendredi	14h - 15h15 15h30 - 16h45	Cesson Anciennes écoles Rue Amiral Courbet	28 €	Reprise le 18 septembre
		15h15 - 16h30 16h30 - 17h45	Salle Courteline		Reprise le 20 septembre
	Mercredi	10h15 - 11h30	Robien		Reprise le 18 septembre
<b>AQUAGYM</b>	Mardi Jeudi	16h15 - 17h 11h15 - 12h	Aquaval	190 €	Reprise le mardi 24 et le jeudi 26 septembre
<b>BRAIN GYM</b>	Jeudi	10h - 11h	Maison du Temps Libre	149 €	Reprise le jeudi 19 septembre
<b>CHAIR STRETCHING</b> <i>aucun mouvement au sol</i>	Mardi	10h30-11h30	Maison du Temps Libre	113 €	Reprise le mardi 17 septembre
<b>DANSE BRETONNE</b> 	Jeudi	14h - 16h	Salle Curie	28 €	Reprise le jeudi 19 septembre, 1 jeudi sur 2
<b>GYM D'ENTRETIEN</b>	Lundi	10h30 - 11h30	Salle Fraboulet aux Villages	95 € pour 1 séance / semaine 158 € le forfait 2 séances	Reprise semaine du 16 septembre
	Mardi	11h30-12h30	Maison du Temps Libre		
	Mercredi	9h45-10h45			
	Jeudi	10h30-11h30			
<b>GYM ÉQUILIBRE</b> <i>aucun mouvement au sol</i>	Mardi	14h - 15h	Maison du Temps Libre	113 €	Reprise le mardi 17 septembre
<b>NOUVEAU</b> <b>GYM TAOÏSTE</b>	Lundi	11h - 12h	Maison du Temps Libre	182 €	Reprise le lundi 16 septembre
<b>MARCHE DOUCE OU BALADE</b> 	Lundi	14h - 17h	Rendez-vous pour le départ du mini-bus : Club St-Vincent de Paul	26 € + participation transport	Reprise le lundi 16 septembre inscription préalable à l'ORB avant le vendredi 11h 2 sorties par mois

ACTIVITÉS	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS / ANNÉE	INFORMATIONS
<b>ACTIVITÉS PHYSIQUES</b>					
<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE</b>	Judi	11h - 12h	Salle Curie	140 €	Reprise le jeudi 19 septembre
<b>MARCHE NORDIQUE</b>  (3 niveaux)	Lundi	14h - 17h	Voir planning du lieu de rendez-vous	40 €	Reprise le lundi 16 septembre
<b>PILATES</b>	Mardi	15h - 16h (initiés) 16h - 17h (débutant)	Maison du Temps Libre	Pour 1 séance/ semaine 132 €	Reprise le mardi 17 septembre
<b>QIGONG</b>	Lundi Judi	9h45 - 10h45 11h - 12h	Maison du Temps Libre	Pour 1 séance/ semaine 182 €	Reprise à partir du lundi 16 septembre
<b>SOPHROLOGIE</b>	Lundi Mercredi	11h - 12h 9h30 - 10h30	Maison du Temps Libre	Pour 1 séance/ semaine 167 €	Reprise semaine du 16 septembre
<b>NOUVEAU</b> <b>STEP SÉNIOR</b>	Judi	9h20 - 10h20	Maison du Temps Libre	113 €	Reprise le jeudi 19 septembre
<b>STRETCHING TONIC</b>	Mardi Vendredi	17h - 18h 11h - 12h	Maison du Temps Libre	Pour 1 séance/ semaine 95 €	Reprise semaine du 16 septembre
<b>TAICHI CHUAN QIGONG</b>	Mardi	10h - 11h 11h - 12h	Maison du Temps Libre	Pour 1 séance/ semaine 182 €	Reprise le mardi 17 septembre
<b>YOGA</b>	Mercredi Vendredi	9h45 - 10h45 11h - 12h 10h - 11h	Maison du Temps Libre	Pour 1 séance/ semaine 178 € Pour 2 séances/ semaine 241 €	Reprise semaine du 16 septembre
<b>ZUMBA</b>	Mercredi	11h - 12h	Maison du Temps Libre	117 €	Reprise le mercredi 18 septembre

ACTIVITÉS	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS / ANNÉE	INFORMATIONS
<b>ACTIVITÉS CULTURELLES ET LOISIRS</b>					
<b>"AMIS CHANTONS"</b> 	Vendredi	14h30 - 16h30	Salle Fraboulet aux Villages	28 €	Un vendredi sur deux Reprise le 13 septembre
<b>ART FLORAL</b> 	Jeudi	10h - 12h	Salle Fraboulet aux Villages	18 €	1 séance par mois les jeudis Reprise des cours le 7 novembre
<b>CONVERSATION ALLEMANDE</b> 	Mardi Vendredi	9h30 - 11h 9h30 - 11h	Maison du Temps Libre	26 €	Reprise le 1 <sup>er</sup> octobre
<b>CONVERSATION ANGLAISE</b> 	Lundi	16h30 - 18h		26 €	Reprise le lundi 30 septembre
<b>CONVERSATION BRETONNE</b> 	Vendredi	10h - 11h30		23 €	Reprise le vendredi 13 septembre
<b>CONVERSATION ESPAGNOLE</b> 	Mercredi	17h - 18h30		26 €	Reprise le mercredi 18 septembre
<b>CONVERSATION GALLO</b> 	Jeudi	16h30 - 18h		23 €	Reprise le jeudi 24 octobre
<b>LECTURE / ÉCRITURE</b> 	Jeudi	14h - 16h		Maison Louis Guilloux	Renseignement Louis Guilloux
<b>LES ATELIERS DE PAPIER</b> 	Jeudi	10h - 12h	Salle Fraboulet aux Villages	19 €	Réunion le 14 septembre Reprise à partir du : <b>19 septembre</b> 1 séance par mois pour chaque niveau - Selon planning
<b>REMUE-MENINGES</b> 	Jeudi	14h30 - 17h	Maison du Temps Libre	13 €	Reprise le jeudi 19 septembre

ACTIVITÉS	JOUR	HORAIRES	LIEU	TARIFS / ANNÉE	INFORMATIONS
<b>ACTIVITÉS CULTURELLES ET LOISIRS</b>					
<b>ANGLAIS</b> Du niveau faux débutant au niveau confirmé	Lundi	10h - 11h	Maison du Temps Libre	Pour 1h/semaine 145 €	Reprise Aurore le 17 septembre
	Mardi	10h - 11h 11h - 12h Faux débutant			Reprise Caroline le 19 septembre
	Jeudi	9h15 - 10h15 10h15 - 11h15 14h - 15h 15h - 16h			Reprise Maria le 16 septembre
<b>ASTROLOGIE</b>		Atelier	Maison du Temps Libre		Jour et horaire nous contacter
<b>GYM CÉRÉBRALE (atelier ludique)</b>	Jeudi	10h - 11h30	Centre Curie C102	20 €	1 jeudi sur 2 Reprise le jeudi 26 septembre
<b>INFORMATIQUE</b>	Du lundi au vendredi	10h - 11h30	Centre Saint-Jouan Rue Gustave Eiffel Parking rue St Jouan	De 35 € à 60 €	Reprise en fonction du cours choisi Débutant initiation, intermédiaire internet (7 à 12 cours)
<b>MODULES : PHOTOS NUMÉRIQUES WINDOWS</b> 🖱️ <b>DECOUVERTE SMARTPHONES</b>	Mardi	10h - 11h30		De 12 € à 50 €	Reprise en fonction du cours choisi 1 à 10 cours
	Jeudi	10h - 11h30			
	Vendredi	10h - 11h30			
Mardi	14h - 15h30				
<b>SCRABBLE</b> 🖱️	Lundi	14h - 17h	Maison du Temps Libre	33 €	Reprise le lundi 16 septembre
<b>THÉÂTRE</b>	Lundi	10h - 12h (avec professeur 1 fois par mois) 14h - 16h (sans professeur)	Maison du Temps Libre	200 €	Reprise le lundi 30 septembre
<b>VIDÉO</b>	Lundi	14h - 16h30	Maison du Temps Libre	68 €	Reprise le lundi 16 septembre

# "PASSEPORT RETRAITE"

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

*Du lundi 5 mai au vendredi 25 mai 2025*

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 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 5 mai au 25 mai 2025.**

## Quelques **EN DÉTAIL** Activités



### 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.

### 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.

## ZUMBA GOLD

Danse mélangeant l'aérobic et les rythmes latino.

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

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

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

## BRAIN GYM, LA GYMNASTIQUE POUR LE CERVEAU

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

Séances encadrées par un professionnel qualifié : Jacques Craighero.

## ATELIER 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.

## MARCHE NORDIQUE CLASSIQUE ET MARCHE NORDIQUE RANDONNEE

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

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

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

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

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

Prévoir de bonnes chaussures de marche et des bâtons.

## SOPHROLOGIE

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

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

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

Séances encadrées par une professionnelle qualifiée : Sophie Leboucher.

## ATELIERS INFORMATIQUES

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

Ou des modules dont le nombre de séances varie suivant le thème (internet, gestion de son ordinateur, photo...)

Initiation tablette ou smartphone : 2 séances de 1h30.

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

Nous mettons à votre disposition un ordinateur par personne.

8 personnes par atelier.



## ATELIER « CHAIR STRETCHING »

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

## ATELIER « GYM ÉQUILIBRE »

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

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

## LES ATELIERS DE PAPIER ORIGAMI, QUILLING, KIRIGAMI

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

## AMIS CHANTONS

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

Le groupe sera accompagné par un musicien.

## MARCHE DOUCE / BALADE

(1 lundi sur 2)

Marche douce avec quelques dénivelés suivants planning

Balade sur terrain plat à une vitesse plus lente que la marche douce



## 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.

## 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...).

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

### LIEU DE CONVIVIALITE

Lieu où chacun peut venir se poser, échanger et profiter d'animation que ce soit quelques minutes ou l'après-midi. Vous êtes accueilli par deux bénévoles avec la possibilité de prendre une boisson sur place. Mercredi et jeudi de 14h30 à 17h .

# le Plan



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

## SITUATION DES CLUBS

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

# Animations

## “SURPRISE PARTY”

Vendredi 28 mars 2025  
à partir de 12h00

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

## FÊTE DES RETRAITÉS

Le **jeudi 3 octobre 2024**, repas de la ville de Saint-Brieuc. Ticket en vente au service coordination personnes âgées, 6 bis rue Maréchal Foch - 22000 Saint-Brieuc ; du 9 au 25 septembre 2024 de 8h30 à 12h15 lundi, mardi, jeudi (sauf le 12 septembre), vendredi, y compris le mercredi 25 septembre.  
Tél : 02 96 62 56 64

## GOÛTER DE NOËL

**A définir**

Après-midi festif pour fêter Noël ensemble.

## FILM «L'AIDE AUX AIDANTS»

Centre culturel Victor Hugo à Ploufragan, le **8 octobre 2024 à 14h**. En collaboration avec le CCAS de St Brieuc et de Ploufragan, la CARSAT et Malakoff Humanis.

Projection en présence du réalisateur. Après le film stand avec les associations et professionnels du territoire. Ateliers gratuits proposés sur les semaines qui suivent la projection. Inscription : 02 96 58 57 06

## 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,...)

## PIÈCE DE THÉÂTRE «MON ASSIETTE N'EST PAS À LA RETRAITE»

**Parc des expositions - 12 septembre 2024.**

Ouverture des portes à 13h30 pièce de théâtre à 14h30. Pièce sur le thème de l'alimentation et l'activité physique et stands pour compléter.

Sur inscription au 02 96 62 56 64



# 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](mailto:agence.chesnais@axa.fr)



Contrats-obsèques



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](http://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.

### MINI SÉJOUR

Nous proposerons courant 2025 un séjour de 8 jours, 7 nuits.

Renseignements au secrétariat de l'ORB.

### VACANCES À LA JOURNÉE

**L'été, on sort de Saint-Brieuc !**

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

Le prix de la journée est en moyenne de 70 € (pour les adhérents) comprenant le transport, les repas, les visites et les animations.



**Programme et inscriptions sur le site : [www.orb22.fr](http://www.orb22.fr)**



# Aide

## LES ACTIONS INTER-GÉNÉRATIONNELLES

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

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

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

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

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

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

L'objectif est de permettre aux retraités et aux aînés de prévenir ou de dénoncer tout acte de malveillance, de fraude ou d'abus qu'ils soient physiques, financiers ou psychologiques dont ils peuvent être victimes. Pour cela, il est important d'être informé et d'avoir les outils nécessaires.

Avec de nombreux partenaires, une série de rencontres ainsi que l'édition de documents sont faits.

- **La lutte contre l'isolement : MONALISA**

Mobilisation Nationale contre l'isolement des Personnes âgées. Après la signature de la Charte MONALISA, l'Office des Retraités Briochins co-anime la coopération départementale qui réunit une cinquantaine de participants. Cette année sera renouvelée l'opération contre l'isolement « une forêt pour s'unir ».

- **L'accompagnement à la mobilité**

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



# Prévention Santé

## LES CONFÉRENCES DÉBATS ET ANIMATIONS

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



**LES VILLAGES**  
RÉSIDENCE AUTONOMIE

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

Studios et pavillons  
de 32 m<sup>2</sup> à 41 m<sup>2</sup>

Une formule tout compris :

- loyer, charges locatives et de fonctionnement
- repas préparés par un chef cuisinier
- animations sur site
- présence 24h/24

Un quotidien animé :

- gym, yoga du rire, thé dansant, boccia...
- 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](mailto:residence-lesvillages@saint-brieuc.fr)

**SAINT  
BRIEUC**

# la Retraite

INFOS  
pratiques

UNE ÉTAPE QUI SE PRÉPARE

## S'INFORMER POUR LA RETRAITE DU RÉGIME GÉNÉRAL

### CARSAT BRETAGNE

L'Agence du pays de St Brieuc

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

Tél : 3960

Accueil des futurs retraités et retraités uniquement  
sur rendez-vous du lundi au vendredi de 8h30 à  
13h.

Site internet : [www.lassuranceceretraite.fr](http://www.lassuranceceretraite.fr)



### M.S.A. D'ARMORIQUE

12 rue de Paimpont - 22025 Saint-Brieuc Cedex 1  
[www.armorique.msa.fr](http://www.armorique.msa.fr)

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

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

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

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

## POUR LES RETRAITES DISPOSANT D'UNE COMPLÉMENTAIRE

### PARTENAIRES DE L'OFFICE MALAKOFF-MÉDÉRIC

2 square René Cassin - 35700 Rennes  
[www.malakoffmederic.com](http://www.malakoffmederic.com)  
Tél : 3983

## AUTRE ADRESSE UTILE



### LA CPAM

La CPAM des Côtes-d'Armor propose un accompagnement personnalisé aux assurés qui ont des difficultés pour se soigner.

Ne remettez pas vos soins à plus tard ! Si vous avez des difficultés à consulter un médecin, à soigner vos dents, acheter des lunettes ou appareils auditifs, La mission accompagnement santé de la CPAM peut vous aider à trouver des solutions.

CPAM des Côtes d'Armor  
106 bd Hoche - 22024 Saint-Brieuc cedex 1  
Site : [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

Ouverture au public : du lundi au vendredi de  
8h30 à 17h

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

# les Services

INFOS  
pratiques

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



## LA COORDINATION PERSONNES ÂGÉES

**Service de proximité, le Service Coordination Personnes Âgées** est pour les briochins l'interlocuteur chargé de l'accueil et de la réponse aux demandes individuelles.

Ses missions sont celles d'un CLIC\* et concernent tous les briochins de plus de 60 ans et leur famille :

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

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<sup>ème</sup> 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](mailto:coordinationccas-saintbrieuc@saint-brieuc.fr)**

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

Le CLIC est également un relais-contacts de la Maison Départementale des Personnes Handicapées pour le public des plus de 55 ans.

CLIC/ Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique

76 bis rue de Quintin (Porte B)

22000 Saint-Brieuc

Tél : 02 96 77 68 68

**E-mail : [clic-stbc-terresetmer@cg22.fr](mailto:clic-stbc-terresetmer@cg22.fr)**

# Bien Vieillir

INFOS  
pratiques

À SAINT-BRIEUC...

## LES AIDES ET ACCOMPAGNEMENT À DOMICILE

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

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

## LES SOINS INFIRMIERS À DOMICILE

Le maintien à domicile passe également par la prise en charge de soins. Des infirmiers ou des aides soignants se déplacent à domicile pour y assurer des soins médicaux, d'hygiène, de confort et de prévention.

Ces soins sont prescrits par les médecins hospitaliers ou traitants.

Un accord de la sécurité sociale permet la prise en charge de ces soins à domicile.

## LE PORTAGE DE REPAS

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



Harmonie  
mutuelle  
GROUPE vyv  
AVANCONS collectif



Partenaire de l'Office  
des Retraités Briochins

1, rue Pierre et Marie Curie  
Eleusis 7 - Plérin



# Quelques Repères

INFOS  
pratiques

## POUR LES SERVICES À LA PERSONNE

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

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

### LA TÉLÉ-ASSISTANCE

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

- Pour les personnes résidant à Saint-Brieuc :  
**CCAS / Coordination Personnes Agées**  
6 bis, rue Maréchal Foch - 22000 Saint-Brieuc  
**Tél. 02 96 62 55 43**

- Pour les personnes résidant dans l'agglomération hors ville de Saint-Brieuc :  
**CLIC / Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique**  
76 bis rue de Quintin (Porte B) - 22000 Saint-Brieuc  
**Tél. 02 96 77 68 68**

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

-50 % SUR LES FRAIS D'INSTALLATION

présence verte

Solutions de téléassistance

ST-BRIEUC : 02.96.78.87.42 - CONTACT@PVPO.FR

# LES STRUCTURES D'HÉBERGEMENT

## POUR LES PERSONNES AGÉES

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

Les maisons de retraite ou EHPAD médicalisés permettent la prise en charge de la dépendance. Les personnes bénéficient de différents services, tels que restauration, entretien, animation, soins...

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

### DES AIDES PEUVENT INTERVENIR :

**Allocation Logement**

**Aide sociale légale**

**A.P.L.(Aide Personnalisée au Logement)**

**A.P.A. (Allocation Personnalisée à l'Autonomie)**

L'hébergement temporaire est possible dans un établissement qui héberge des personnes âgées de manière permanente. En effet, quelques lits sont réservés dans ces structures à l'accueil temporaire. Il s'agit ici de soulager les familles, que ce soit pour une indisponibilité temporaire ou des vacances... Cela permet également à la personne isolée de mieux supporter des moments difficiles ou d'être prise en charge momentanément après une hospitalisation. Il y a une possibilité d'aide sociale, selon la situation personnelle.

L'accueil de jour est également proposé dans certaines structures et permet à la famille, aux aidants familiaux de souffler durant la journée en prenant en charge les personnes dépendantes, ou atteintes de la maladie d'Alzheimer.

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

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

### COURT SEJOUR GERIATRIQUE

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

- 40 lits de Court Séjour Gériatrique pour l'admission de malades âgés. Il peut s'agir aussi bien de sujets âgés autonomes présentant une pathologie aiguë ne relevant pas de l'urgence d'un service de spécialité que de la prise en charge de sujets âgés poly pathologiques à haut risque de dépendance physique, psychique ou sociale.
- 30 lits de soins de suite et de réadaptation à orientation gériatrique ; ce service reçoit des patients provenant des services médicaux ou chirurgicaux du Centre Hospitalier ou d'autres établissements dans les suites d'une pathologie aiguë ou d'une intervention chirurgicale pour assurer leur suivi et leur réadaptation en vue de favoriser le retour à domicile ou en structure d'hébergement.
- D'une consultation externe gérologique 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 <sup>(1)</sup>	EHPAD	PASA <sup>(2)</sup>
Résidence Edilys	8 rue Saint-Benoît 22000 ST-BRIEUC	02 96 33 69 70	1 place				59 places	
Résidence Kérélys	4 rue Léopold Senghor 22000 ST-BRIEUC	02 96 78 63 20			28 places		X	
EHPAD mutualiste Les Champs au Duc	10 rue des Champs au Duc (Cesson) 22000 ST-BRIEUC	02 96 61 09 56	15 places				49 places	
Association Montbareil Maison de Retraite Montbareil	16 rue Notre-Dame 22000 ST-BRIEUC	02 96 62 73 00	3 places	8 places			97 places	X
EHPAD Ermitage St-Joseph	92 rue de la république 22000 ST-BRIEUC CESSON	02 96 68 56 08					24 places	
EHPAD Jeanne Guernion	20 rue des Capucins CS 64538 22045 ST-BRIEUC Cedex 2	02 96 68 52 52					100 places	
Maison de Retraite Le Cèdre	4 rue de la Corderie 22000 ST-BRIEUC	02 96 33 08 20					40 places	
Résidence Les Villages	5 rue du Vau Gicquel 22000 ST-BRIEUC	02 96 94 42 67				86 places		
Résidence Le Prévallon	22 avenue Loucheur 22000 ST-BRIEUC	02 96 61 78 34	6 places				69 places	
Maison de Retraite du Centre Gériatrique des Capucins (Centre Hospitalier)	17 rue des Capucins 22027 ST-BRIEUC cedex 01	02 96 01 71 23	4 places	12 places	46 places		408 places	X
Logement-Foyer d'Argoat	30 rue de l'Argoat 22440 PLOUFRAGAN	02 96 94 36 90	5 places				55 places	
CH2P Lamballe Résidence du Parc	Allée de la Micauderie 22950 TREGUEUX	02 96 71 31 10	2 places				76 places	
CH2P Lamballe Résidence Eugène Gueno	5 allée de Penthièvre 22360 LANGUEUX	02 96 52 12 40	1 place				39 places	
CH2P Lamballe Résidence du Lac	Rue de la Terre aux Morels 22440 LA MEAUGON	02 96 76 76 90	1 place				59 places	
Résidence de la Presqu'île	12, place de l'Eglise 22120 HILLION	02.96.32.25.30	2 places			24 places		
Résidence La Tourelle d'Argent	Rue du Roselier 22440 TREMUSON	02 96 76 71 05	3 places				74 places	
Résidence La Villeneuve	1 rue de la Ville Neuve 22590 PORDIC	02 96 79 48 98	2 places				55 places	
EHPAD Les Ajoncs d'Or	4 Rue de la Croix 22190 PLERIN	02 96 74 57 20	1 place				86 places	
EHPAD du Cré	10 rue des Châtaigniers - 22120 HILLION	02 96 77 37 37	3 places		20		40 places	
Résidence service Espace & Vie Langueux	6 bis rue de Rennes - 22360 LANGUEUX	02 96 60 65 00	10 places					
Résidence service les Jardins d'Arcadie la Providence	2 rue des Lycéens Martyrs 22000 SAINT BRIEUC	02 96 60 25 98	5 places					
Résidence Service Domytis Le Grillon d'or	15 rue de la corderie 22000 SAINT BRIEUC	02 96 60 98 00	8 places					

dont  
UHR  
X

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<sup>(1)</sup>  
 ALZH : Etablissement disposant d'une unité d'hébergement dédiée à l'accueil de personnes désorientées.  
<sup>(2)</sup> PASA : Pôle d'Activité et de Soins Adaptés : service ouvert en journée pour l'accueil des résidents désorientés.

# Accueil Familial

INFOS  
pratiques



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

Les personnes accueillies sont hébergées à temps plein ou à temps partiel au sein d'une famille qui a reçu l'agrément du Président du Conseil Départemental. La Famille est rémunérée par la personne accueillie et assure, en contre partie, le bien-être et l'accompagnement de la personne accueillie.

Le Conseil Départemental assure un contrôle des accueillants familiaux. En cas d'insuffisance de revenus et/ou selon le niveau de perte d'autonomie ou de handicap, la personne accueillie peut également avoir droit à différentes aides.

Pour tout renseignement, s'adresser au :

**Conseil départemental des Côtes d'Armor**  
**- Direction personnes âgées-personnes**  
**handicapées**  
**1 rue du Parc - CS 42371**  
**22 023 SAINT BRIEUC**  
**contactdphap@cotesdarmor.fr**  
**Tél : 02 96 62 62 22**



# Aide Sociale

## AUX PERSONNES ÂGÉES

INFOS  
pratiques

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

### L'AIDE SOCIALE LÉGALE

intervient dans :

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

Elle est attribuée par période de deux ou cinq ans et peut, éventuellement, être renouvelée. La demande de renouvellement doit nous parvenir au moins cinq mois avant l'expiration. Si l'aide sociale à l'hébergement, en structure adaptée, est accordée par le Département, les enfants pourront être sollicités financièrement et la personne âgée devra reverser à l'établissement 90% de ses ressources.

Mais la personne pourra disposer d'un minimum équivalent à 10% de ses ressources sans que ce montant puisse être inférieur à 1% du montant annuel de l'allocation de solidarité pour personnes âgées (ASPA).

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

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

### L'AIDE SOCIALE FACULTATIVE

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

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

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

Pour tout renseignement, s'adresser :

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

**Soit au département :**

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

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



### Autres aides ou allocations

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

**Caisse d'Allocations Familiales des Côtes d'Armor (CAF)**

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

## L'ALLOCATION PERSONNALISEE D'AUTONOMIE (APA)

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

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

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

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

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

### Les conditions pour bénéficier de l'APA

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

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

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

### Quelles démarches effectuer ?

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

Pour tout renseignement :

**02 96 62 62 22 (prix d'un appel local)**  
[contact.apa@cotesdarmor.fr](mailto: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<sup>ème</sup> 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](mailto:infohabitat@sbaa.fr)

et <https://infohabitat.sbaa.fr>

## 1 TOIT 2 GÉNÉRATIONS CÔTES D'ARMOR

Bien plus qu'un logement partagé.

Le dispositif **1 TOIT 2 GÉNÉRATIONS**, coordonnée par l'ADIJ22, propose de mettre en relation les jeunes de 16 à 30 ans en recherche d'un logement avec des hébergeurs de 60 ans et plus disposant d'une chambre libre à leur domicile.

Désormais, trois formules de cohabitation sont proposées sur l'ensemble du département.

Pour plus d'informations :

[www.adij22.bzh](http://www.adij22.bzh)

Adij22 - 02 96 33 37 36 ou 07 68 11 04 21

## LE DIAGNOSTIC BIEN CHEZ MOI

Le diagnostic Bien chez moi vous permet, avec l'aide d'un ergothérapeute (professionnel de santé diplômé d'État) d'examiner votre logement en détail afin de repérer d'éventuels facteurs de risques d'accidents domestiques.

En fonction de cet état des lieux, mais aussi de vos habitudes de vie et de vos éventuelles contraintes (médicales, budgétaires, etc.), il vous proposera un ensemble de conseils et de solutions pour rendre votre logement plus sûr et confortable.

Pour en bénéficier, contactez-le

**0 971 090 971**

(service gratuit + prix d'un appel)

Carte de l'agence de Saint-Brieuc Centre. Le texte sur la carte indique : "Votre agence de SAINT BRIEUC CENTRE vous accompagne dans vos projets." Les coordonnées sont : "7 PL DUGUESCLUN - 22000 ST BRIEUC" et "02 96 60 82 22". Le logo de Crédit Mutuel de Bretagne est visible en bas à droite. En bas de la carte, il est écrit "ou plus près de chacun".

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

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

## Le service ProxiTUB

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

## Le service MobiTUB

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

## Le service Rou'libre

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

## Synergijp

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](http://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](http://www.breizhgo.bzh)

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

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

Contact : **Tél. 09 71 09 09 71**

**de 10h à 12h et de 14h à 16h.**

# la Protection juridique

INFOS  
pratiques



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

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

## SAUVEGARDE DE JUSTICE :

Mesure urgente, minimum et provisoire.

## LA TUTELLE :

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

## LA CURATELLE :

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

Des structures existent pour informer les personnes qui sont confrontées à la nécessité d'envisager une telle mesure juridique. En effet le majeur protégé lui-même, la famille ou les amis d'une personne vulnérable ont la possibilité de rencontrer un professionnel du service d'aide

aux tuteurs familiaux qui informera au mieux dans les actions à envisager : mise sous mesure de protection, courriers au Juge, le compte de gestion annuelle, les droits, devoirs et obligations du tuteur, curateur ou de la personne à protéger...

## Renseignements :

**ACAP - Association Costarmoricaïne**  
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](http://www.apm22.fr)

**UDAF22 - Union Départementale des  
Associations Familiales**  
Tél : 02 96 33 40 76  
[www.udaf22.com](http://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

## L'aide à domicile sur-mesure

Réseau national d'aide à domicile  
pour les personnes âgées



Aide à  
l'autonomie



Aide à la  
vie quotidienne



Compagnie et  
vie sociale



Assistance  
administrative

02 30 03 43 43

27, boulevard Clémenceau  
22000 Saint-Brieuc



**Petits-fils**  
SERVICES AUX GRANDS-PARENTS



[petits-fils.com](http://petits-fils.com)

## RÉSIDENCE SERVICES SENIORS

2406 G2L - Espace et Vie, RCS Angers, 488 885 773



**le choix  
des émotions**

6 bis rue de Rennes,  
22360 LANGUEUX  
02 52 56 50 75  
[espaceetvie.fr/langueux](http://espaceetvie.fr/langueux)

**&  
Espace  
et Vie**

# des Associations

## AU SERVICE DES RETRAITÉS

INFOS  
pratiques

ASSOCIATION	ACTIVITÉS ET PERMANENCES	CONTACTS
<b>AGIRabcd</b>	Association Générale des Intervenants retraités Action pour la coopération et le développement Offrir des actions de solidarité à des populations fragiles en France et à l'étranger	47 rue du Docteur Rahuel – Saint-Brieuc www.agirabcd.eu agirabcd22@gmail.com Rendez-vous à la demande
<b>ALMA 22</b> 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
<b>ALC-Association Loisirs des Capucins</b>	Animations auprès des résidents du centre gériatrique des Capucins	loisircapucins@gmail.com Maurice Gueguen 06-62-48-03-42
<b>France bénévolat</b>	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
<b>France Alzheimer</b>	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
<b>France Parkinson</b>	Comité des Côtes d'Armor-Aide pour les aidants et les aidés. Permanence : 1 <sup>er</sup> et 3 <sup>ème</sup> 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
<b>JALMALV Jusqu'à la mort accompagner la vie</b>	Accompagnement des personnes gravement malades, de leurs proches aux personnes en deuil. Permanence 3 jeudis sur 4 à la maison des usagers de 14h à 17h	1 rue Alain Colas – 22950 TRÉGUEUX jalmalv22@orange.fr Accompagner la vie Tél : 02 96 60 89 59 Port : 06 10 31 22 12 N° vert : 0800 400 242

<b>La Croix Rouge Française</b>	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
<b>Les Petits Frères des Pauvres</b>	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
<b>UNAFAM</b> Union des familles et amis de malades psychiques	Des familles qui ont l'expérience de la maladie psychique pour accueil, écoute et accompagnement.	Tél : 07 74 25 55 49 22@unafam.org Site : www.unafam.org
<b>UTL</b> Université du Temps Libre	Consultez le site : <a href="https://utlsaintbrieuc.fr">https://utlsaintbrieuc.fr</a>	18 rue du 71 <sup>ème</sup> 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 brioichines.

## 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](mailto:archivesmunicipales@saint-brieuc.fr)  
Horaires : du lundi au vendredi  
de 9h à 12h et de 14h à 17h



## BIBLIOTHÈQUES DE SAINT-BRIEUC

- **A.Camus-Croix St Lambert**  
35 rue Henri Becquerel - 02 96 62 55 91
  - **A.Malraux- Centre Ville**  
44 rue du 71<sup>ème</sup> 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](http://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](http://saint-brieuc@mediathequesdelabaie.fr)

# Osez une Retraite Bénéfrique

AVEC L'OFFICE DES RETRAITÉS BRIOCHINS...

## PRINCIPALES REPRÉSENTATIONS DE L'ORB :

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



Résidences services seniors en Côtes-d'Armor

## Le cadre idéal pour vivre bien entouré et rassuré

*Les résidences services seniors DOMITYS vous accueillent à Saint-Brieuc et Ploufragan. Situées à proximité de nombreux commerces et transports, ces résidences offrent un cadre propice au bien-être quotidien. Pour vous donner un aperçu de la qualité de vie de leurs locataires, nous sommes allés à la rencontre de Maryse, chez elle, dans son appartement DOMITYS.*



*Chez elle, Maryse peut prendre le temps de se détendre dans son appartement qu'elle a pu décorer comme elle le souhaitait.*

Ancienne institutrice, Maryse n'a jamais cessé d'être active. À l'heure de la retraite, elle a décidé de se consacrer pleinement à ses passions : la peinture et la sculpture. Et il y a deux ans, pour rompre avec l'isolement de son ancien appartement et ainsi "sécuriser [sa] vie et libérer [ses] enfants", Maryse a pris la décision d'emménager dans une résidence DOMITYS. Pour le plus grand bonheur de sa famille qu'elle reçoit régulièrement.

**« Me savoir bien entourée, c'est rassurant. »**

C'est en cherchant une solution de logement correspondant à ses moyens que Maryse a opté pour DOMITYS. Après une étude personnalisée, elle a choisi un T2, avec chambre, séjour et cuisine. Outre son appartement, le loyer de Maryse lui donne accès aux espaces de convivialité (restaurant, salon, bar, atelier, piscine), ainsi qu'à de nombreux services et

activités. Autant d'avantages pour une vie plus sereine, au sein d'une résidence sécurisée, avec la présence 24h/24 d'une équipe formée, bienveillante et disponible pour l'accompagnement dans les démarches médicales, sociales et pratiques.

*« Je suis venue passer une semaine et je m'y suis trouvée bien ! »*

Avant de prendre sa décision, Maryse a profité d'un séjour de courte durée pour découvrir sa résidence et son futur appartement. Elle a même pu conserver toutes ses habitudes, ses loisirs, son médecin, ses amis...

### Vos résidences vous invitent à la découverte

Des visites sont organisées dans vos résidences services seniors DOMITYS.



RÉSIDENCE LE GRIFFON D'OR  
15 RUE DE LA CORDERIE

**SAINT-BRIEUC**

**02 96 60 98 00**

Ouverte 7j/7

RÉSIDENCE MARGOT  
30 RUE D'ARGOAT

**PLOUFRAGAN**

**02 21 01 05 99**

**OUVERTURE PROCHAINE**

— **domitys.fr** —

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

The screenshot shows the website interface for ORB22. At the top, there is a navigation menu with links for 'QUI SOMMES-NOUS?', 'NOS ACTIVITÉS', 'CLUBS DE QUARTIER', 'AGENDA', 'ACTUALITÉS', and 'CONTACT'. Below the navigation, there is a large orange banner on the left with the heading 'NOUS CONTACTER' and contact details: phone number '02 96 61 95 61' and address '6 bis, rue Maréchal Foch, 22000 SAINT-BRIEUC'. To the right of the banner is a large photograph of a diverse group of people, mostly seniors, standing outdoors in a park-like setting. Below the banner, there are two download buttons: 'Télécharger le formulaire de contact' and 'Télécharger le guide'. The main content area is titled 'Nos activités' and features four categories, each with an icon and a 'En savoir plus' button: 'PHISQUES & SPORTIVES' (with a person icon), 'CULTURELLES & DE LOISIR' (with a glasses icon), 'INFORMATIQUES & MATHÉMATIQUES' (with a computer icon), and 'ACTIVITÉS DE SOLIDARITÉ & INTER-GÉNÉRATIONNELLES' (with a group of people icon). At the bottom of the screenshot, there is a photograph of people interacting with large white letters spelling 'ORB' on a city street, and a solid orange rectangular block.

## OFFICE DES RETRAITÉS BRIOCHINS

6 bis, rue Maréchal Foch  
22000 SAINT-BRIEUC



02 96 61 95 61