

HORIZONS

MAGAZINE DES LOCATAIRES DE L'OPAC DE QUIMPER-CORNOUAILLE

SEPT. À DÉC. 2025

#50

CÔTÉ RENDEZ-VOUS

LOGEMENT ET SANTÉ MENTALE :
QUAND LE LIEN SOCIAL DEVIENT UN ENJEU



É CÔTÉ Edito

Chers locataires, en cette fin d'année, je tiens à vous adresser, au nom de l'ensemble de nos équipes, nos vœux les plus chaleureux. Que ces fêtes soient synonymes de joie, de partage et de sérénité. Merci pour la confiance et le lien qui nous unissent au quotidien.

Gildas LE GRAND, Directeur Général

LERÉPERTOIREDEL'OPAC

[ADRESSE]

85 rue de Kergestin
CS 23005
29334 Quimper cedex

[INTERNET]

opac@opac-cornouaille.fr
www.opac-cornouaille.fr

[TÉLÉPHONE]

Accueil général : 02 98 55 60 00
Accueil paiement : 02 98 65 83 58
Accueil technique : 02 98 55 64 00

Retrouvez-nous sur
les réseaux sociaux



SOMMAIRE

- 02 Côté Édito**
- 03 Côté Associations**
- 04 Côté Patrimoine**
- 06 Côté Rendez-vous**

- 08 Côté Propriétaires**
- 10 Côté Pratique**
- Côté Loisirs**

Horizons Bulletin d'information de l'OPAC de Quimper-Cornouaille

Directeur de Publication : Gildas Le Grand / Rédaction : Nathalie Mavic, Vanessa Damour / Photos-vi-suels : Adobe stock, OPAC de Quimper-Cornouaille, Archipôle Urbanisme et Architecture, Archi Espaces Conception, Epsilon 3D, Psycorm, Christophe Thomas Photographe / Conception et réalisation : OPAC de Quimper-Cornouaille / Impression : La Poste SA / Dépôt légal : Novembre 2025 / ISSN 2106-3613. Les propos tenus en rubrique « Paroles aux associations » de ce magazine n'engagent que les émetteurs. Ni l'OPAC de Quimper-Cornouaille, ni ses représentants ne seraient tenus pour responsables, ou faire l'objet de poursuites de quelque nature que ce soit devant les tribunaux.



A CÔTÉ Associations

DES REPRÉSENTANTS DES LOCATAIRES

ASSOCIATION AFQC



Association
Familiale
Quimper
Cornouaille



Familles de France

Cher(e) locataire,
C'est avec plaisir que nous
vous retrouvons pour ce
nouveau numéro d'Horizons.
L'occasion de vous rappeler l'action de notre
association familiale par le biais de votre
représentante, Fabienne.

Toujours aussi active, toujours aussi présente à vos
côtés pour vous aider dans vos relations avec l'Opac.
N'hésitez pas à la contacter !

L'occasion aussi de vous redire que nous restons
vigilantes au niveau des décisions prises lors des conseils
d'administration, notamment sur les programmes liés
aux économies d'énergie, loyers et gros travaux.

Nous profitons de cette occasion pour vous rappeler
notre braderie de Noël, en partenariat avec la MPT de
Penhars le dimanche 7 décembre de 9h à 19h.

Nous lançons donc une collecte de dons pour cet
événement : jouets, déco, linge de maison et de toilette,
etc. N'hésitez pas à solliciter vos familles, amis, ... Nous
avons besoin de vous 😊.

Le vestiaire et la brocante solidaire restent à votre
disposition les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 13h30
à 16h00 – 8, rue Georges Philippart à Quimper-Penhars.

Prenez bien soin de vous,
À très vite !



ASSOCIATION CLCV

Mutations : changer de logement,
c'est mon droit, c'est mon choix.

Un changement de votre situation
(perte d'emploi, séparation,
handicap...) rend votre demande de
mutation prioritaire.

Mais il est aussi légitime d'avoir envie de changer de
quartier, de ville, sans avoir à justifier d'un quelconque
motif.

L'OPAC, bailleur social, a pour mission principale d'être
au service des locataires, et devrait favoriser le parcours
résidentiel des locataires.

Or, la CLCV constate que sur 800 demandes de
mutations seules 92 ont obtenu satisfaction.

De nombreux autres locataires ont reçu des courriers
de refus, sans que leur dossier ne soit traité par la
commission d'attribution des logements.

La CLCV conteste ce procédé qu'elle considère comme
un excès de pouvoir.

Si vous avez reçu un courrier de refus ou si vous
n'avez aucune nouvelle de votre demande de mutation
contactez-nous.

Pour toutes vos questions, individuelles ou collectives,
venez nous rencontrer lors de la permanence de vos
élu-e-s tous les vendredis matin.

PERMANENCES

Adresse : 7 rue de Kergestin, Quimper
Téléphone : 02 98 55 30 57
Email : clcv.quimper@wanadoo.fr
Site internet : www.clcv.org
Le vendredi matin de 9h30 à 11h30

PERMANENCES

Adresse : 56 avenue de la Libération, Quimper
Téléphone : 02 98 55 36 00 / 06 44 25 78 83
Email : afquimper29@gmail.com
Site internet : www.afqc.fr
Uniquement sur rendez-vous

CÔTÉ Patrimoine

[CLAP DE FIN POUR LES TRAVAUX À PENVILLERS]

À Quimper, les immeubles de la place de Penvillers ont bénéficié d'une rénovation complète mêlant confort, économies d'énergie et innovation. Après plus de 2 ans de travaux, ce chantier d'ampleur vient de s'achever.

À Quimper, nos 145 logements de la place de Penvillers viennent d'être entièrement rénovés. Pendant plus de deux ans, nos équipes ont conduit un vaste programme d'amélioration du confort et de la performance énergétique, sans hausse de loyer ni déménagement des locataires.

Parties communes et logements

Isolation par l'extérieur, réfection des façades et des parties communes, modernisation des salles de bains, ven-

tilation neuve : tout a été repensé pour offrir un cadre de vie plus agréable et réduire les consommations d'énergie.

Pose de panneaux photovoltaïques

La nouveauté : l'installation de 1 300 m² de panneaux photovoltaïques sur les toitures. L'électricité produite en journée alimente les parties communes. Ce dispositif innovant contribue ainsi à réduire les charges locatives et participe à la transition énergétique.



Plus de 3 millions d'euros ont été investis sur fonds propres pour la réalisation des travaux sur ces immeubles datant des années 60.

Avec cette rénovation d'envergure, l'OPAC poursuit son engagement : entretenir durablement son patrimoine, tout en améliorant la qualité de vie et le pouvoir d'achat des habitants.

Début décembre, une rencontre sera organisée pour célébrer la fin des travaux, en présence des entreprises partenaires et des locataires, pour remercier chacun de son engagement à ce projet ambitieux.

[PENMARCH : DES PAVILLONS RÉNOVÉS POUR PLUS DE CONFORT AU QUOTIDIEN]

À Penmarc'h, quinze pavillons viennent de faire peau neuve ! Nos techniciens ont coordonné d'importants travaux de réhabilitation pour améliorer le confort et la performance énergétique des logements.

Pendant huit mois, les locataires ont vu leur maison se transformer : nouvelles menuiseries, isolation par l'extérieur, reprise des toitures, embellissement des façades et des jardins, etc.

Un chantier de 470 000 € qui permet aujourd'hui de mieux isoler les logements, été comme hiver, et ainsi de réduire les dépenses de chauffage.

Ces améliorations s'inscrivent dans la démarche continue de l'OPAC pour entretenir son patrimoine et offrir à chaque locataire un logement confortable, agréable à vivre et économique en énergie.



paysagers, des stationnements mutualisés et des cheminements doux.

Imaginé par la commune pour répondre aux besoins de soins et de logements, ce projet incarne la volonté de renforcer l'attractivité du territoire et de promouvoir un cadre de vie durable au service des habitants.



[PLOBANNALEC-LESCONIL : SANTÉ ET HABITAT RÉUNIS]

Le 16 septembre dernier, nous avons inauguré, en présence des élus de la commune de Plobannalec-Lesconil et des partenaires du projet, notre nouveau programme mêlant maison

de santé pluridisciplinaire et 16 logements locatifs sociaux.

Construit en entrée de bourg, l'ensemble s'intègre harmonieusement à la commune et intègre des espaces



[QUIMPERLÉ : LA PLACE HERVO ACHÈVE SA MUE]

Le chantier de déconstruction et de réhabilitation des immeubles situés place Hervo à Quimperlé prend fin.

Ce projet en plein cœur historique a représenté un véritable défi technique et logistique. Le bâtiment du n°5, datant du début du XVII^e siècle, a nécessité une attention particulière : ses façades en pierre de taille et ses volumes d'origine, soigneusement préservés, témoignent du riche passé architectural de la ville. La réussite de cette opération tient à la mobilisation et au savoir-faire des équipes et des entreprises partenaires, qui ont su conjuguer respect du patrimoine et exigences contemporaines.

Avec ces 2 commerces et les 6 logements locatifs sociaux - 3 T2 et 3 T3, la place Hervo retrouve aujourd'hui toute sa vitalité, alliant tradition et modernité au service des habitants.

[NOS LIVRAISONS À VENIR]

ERGUÉ-GABÉRIC - LE BOURG

18 appartements (T2 au T4)

Livraison prévue : 02/2026

Le projet comprend également 5 locaux pour des commerces ou des services.

Architecte : Archipole



MELGVEN - IMPASSE DU STADE

4 maisons locatives (T4 et T5)

Livraison prévue : 01/2026.

Architecte : Archi Espaces Conception



R CÔTÉ Rendez-vous

[LOGEMENT ET SANTÉ MENTALE : QUAND LE LIEN SOCIAL DEVIENT UN ENJEU]

La santé mentale, c'est avant tout l'état de bien-être qui permet à chacun de ressentir, penser et agir de manière à profiter pleinement de la vie. Elle concerne tout le monde, sans exception. Parfois, un simple signe, comme un repli sur soi ou des difficultés à gérer son quotidien, mérite que l'on y prête attention. Au sein de l'OPAC de Quimper-Cornouaille, les équipes sont attentives aux éventuels signes de fragilité chez les locataires : un repérage précoce permet d'anticiper d'éventuelles conséquences néfastes.

Nous avons interviewé Aurélie, responsable du service social, et Olivier, directeur de la gestion locative, afin qu'ils nous expliquent comment les équipes identifient les situations de vulnérabilité et, en fonction des problématiques de fragilité rencontrées, quelles solutions elles déplient.

Quels sont les signes qui attirent votre attention auprès des locataires ?

Plusieurs indices peuvent nous alerter, souvent sans gravité immédiate : des impayés ou des réponses manquantes aux enquêtes administratives (SLS ou OPS par exemple), des troubles de voisinage qui perdurent, ou simplement l'absence d'entretien extérieur (boîte aux lettres qui déborde, jardin non entretenu). Le personnel de proximité, et parfois le voisinage, jouent un rôle précurseur en repérant et signalant ces petits changements.

Quel est votre rôle lorsque vous constatez une difficulté ?

Notre priorité est d'entretenir le dia-

logue : nous cherchons à créer ou à maintenir le lien avec le locataire, à l'écouter sans jugement, puis à l'orienter, si besoin, vers des structures adaptées. Nous soutenons la personne et veillons à ce qu'un éventuel suivi puisse se mettre en place.

Quelles valeurs guident votre intervention ?

Nous privilégions une écoute bienveillante, la confidentialité et le respect du vécu de chacun. Il est essentiel de ne pas brusquer, mais aussi de ne pas banaliser les difficultés : le lien se construit dans la durée.

Un exemple concret de prévention ?

Par exemple, lorsqu'un locataire ne répond pas à l'enquête OPS, ou oublie d'effectuer sa déclaration de revenus, cela peut être un signe de rupture ou d'isolement. En agissant tôt, nous pouvons stabiliser une situation fragile, l'aider dans les démarches, et le cas échéant orienter vers une structure dédiée. Nous essayons d'être au maximum dans

une démarche préventive afin d'éviter les ruptures de parcours et favoriser le maintien dans le logement.

Ces repérages précoces permettent d'appréhender les situations de fragilité et d'orienter si besoin vers les partenaires du territoire.

Quels partenaires mobilisez-vous selon la situation ?

Dans un premier temps, lorsque cela est possible, nous faisons appel à la famille du locataire. Ensuite, nous nous appuyons sur les acteurs du territoire : les services sociaux (CDAS, CCAS), le CMP pour l'accès aux soins, le CLIC pour les seniors ou la Mission Locale pour les jeunes*, ou encore le PIMMS pour un accompagnement administratif.

Retrouvez en page 10
les coordonnées d'acteurs et de ressources utiles en Finistère Sud.

À l'interface entre gestion locative et action sociale, les membres du service social contribuent, par leur vigilance et leur capacité d'écoute, à favoriser le maintien du lien social et l'accès aux ressources.

Comment un locataire peut-il vous faire part de ses difficultés ?

Il arrive souvent qu'un locataire en difficulté culpabilise ou hésite à demander de l'aide. Nous voulons rassurer sur le fait que tout signal reçu est traité avec discrétion et bienveillance.

Quels conseils souhaitez-vous transmettre aux locataires pour favoriser la solidarité au sein des résidences ?

Respect, courtoisie, tolérance : chacun vit des situations particulières et peut traverser des moments difficiles. Écoutons et soutenons-nous, sans a priori.

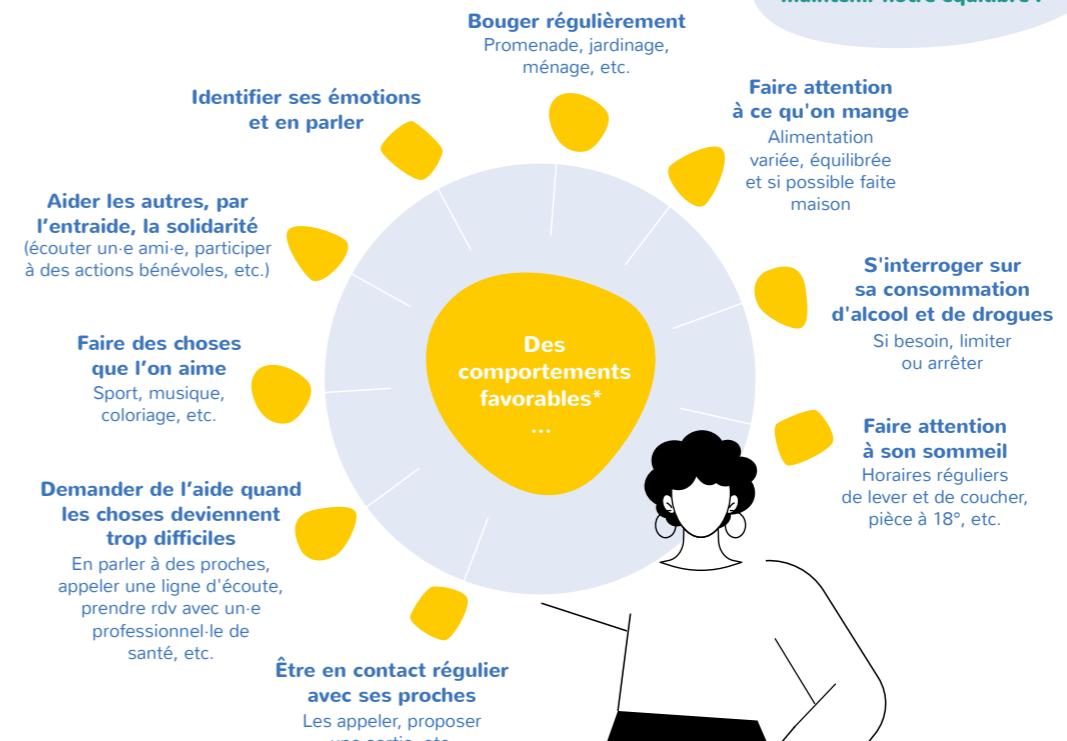
Un dernier message à destination des habitants ?

Maintenir le lien avec nos équipes est essentiel : demander de l'aide n'appelle aucun jugement, et il n'est jamais trop tard pour agir, mais le plus tôt reste le mieux.

PSYCOM
Santé Mentale Info

Prendre soin de sa santé mentale Comment faire au quotidien ?

On peut se sentir bien et parfois moins bien, comment maintenir notre équilibre ?



Toute au long de notre vie, il y a des moments où l'on va bien et d'autres où on va moins bien. Cela dépend de ce qui se passe autour de nous et de ce qui nous arrive. Il y a de multiples façons de prendre soin de notre santé mentale, à notre niveau, pour trouver notre équilibre. Certains conseils peuvent nous paraître adaptés et d'autres non, en fonction de notre personnalité ou de notre histoire. À chaque personne de trouver, avec l'expérience, ce qui fait du bien à sa santé mentale.

Sur psyc.com.org, un guide de l'auto-support avec des techniques pour se sentir mieux, validées scientifiquement, qui peuvent se pratiquer chez soi.



*Sources : Organisation mondiale de la santé (OMS), Santé publique France, Mental Health Foundation (Royaume-Uni).



P CÔTÉ Propriétaires

AVEC



BRETAGNE OUEST ACCESION

[DEVENEZ PROPRIÉTAIRE À CONCARNEAU DÈS 115 020 €]

Bretagne Ouest Accession vous propose **36 appartements du T2 au T4**, au cœur de Concarneau, à deux pas du port et du centre-ville.

Alliant **architecture contemporaine, confort et luminosité**, la résidence « Les Régates » offre à chaque logement un balcon ou une terrasse, un stationnement privatif et des **prestations de qualité pour un bien-être durable**.

Grâce au **dispositif PSLA**, devenez propriétaire sereinement, avec un accompagnement personnalisé et des avantages financiers exclusifs.

Votre logement neuf au coeur d'un cadre de vie recherché !



LES plus DU PROGRAMME

- 36 appartements neufs du T2 au T4
- Balcon ou terrasse pour chaque logement
- Stationnement privatif
- Ascenseur et confort moderne
- À moins d'1 km de la Ville Close

DISPOSITIF PSLA
(location-accession)

AVANTAGES FINANCIERS
(TVA et frais de notaire réduits, exonération de taxe foncière pendant 15 ans)

UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Vous souhaitez faire construire votre maison ?
NOUS AVONS LE TERRAIN QU'IL VOUS FAUT !

RETROUVEZ TOUS NOS PROGRAMMES
EN IMMOBILIER NEUF
ET TERRAINS À BÂTIR SUR

www.boaccession.fr



Ergué-Gabéric - Kerveady
19 terrains de 432 à 645 m²

À PARTIR DE 58 000 €



Bannalec - Stêr Gozh
5 terrains de 359 à 443 m²



Penmarch - Kerontec
7 terrains de 475 à 615 m²

À PARTIR DE 50 000 €



Trégunc - Kermarc'h
31 terrains de 405 à 693 m²

CÔTÉ Pratique

[SANTÉ MENTALE : ACTEURS ET RESSOURCES UTILES]

Prendre soin de sa santé mentale, c'est aussi savoir vers qui se tourner. Dans le Finistère Sud, de nombreux lieux accueillent, écoutent et accompagnent, quel que soit l'âge ou la situation.

EPSM du Finistère Sud

À Quimper, l'**EPSM du Finistère Sud** est l'établissement de référence, notamment pour les personnes âgées grâce à ses unités spécialisées, dont l'**UPSA** dédiée aux plus de 70 ans.

Contact : **02.98.98.66.00**

CMP et CMPI

Les **Centres médico-psychologiques** (CMP pour adultes et CMPI pour enfants et adolescents) assurent un accueil gratuit, sans avance de frais, à Quimper, Concarneau, Douarnenez, Pont-l'Abbé ou Quimperlé : consultations, soutien psychologique et orientation sont proposés à tous.

Contact : retrouvez les adresses des CMP et CMPI sur www.epsm-quimper.fr

Associations et initiatives locales

Les associations locales comme l'**UNAFAM**, **Kan Ar Mor** ou les **Papillons Blancs** offrent écoute et entraide aux familles ; des groupes de parole et ateliers « mémoire et bien-être » complètent cet accompagnement.

Ressources en ligne

En complément, il existe des sites nationaux qui proposent informations et conseils, tels que :

- **3114** : prévention du suicide, 24 h/24
- **09.72.39.40.50** : S.O.S Amitié
- **0800.235.236** : Fil Santé Jeunes
- **Mon soutien psy** : dispositif proposant jusqu'à 12 séances de psychologie remboursées. La liste des psychologues conventionnés sur le site : monsoutienpsy.ameli.fr

BON À SAVOIR

En cas d'urgence

En cas d'urgence ou de détresse, plusieurs numéros locaux ou nationaux sont disponibles :

- **3114** : prévention du suicide, 24 h/24
- **09.72.39.40.50** : S.O.S Amitié
- **0800.235.236** : Fil Santé Jeunes
- **Mon soutien psy** : dispositif proposant jusqu'à 12 séances de psychologie remboursées. La liste des psychologues conventionnés sur le site : monsoutienpsy.ameli.fr

[ENQUÊTE OCCUPATION DU PARC SOCIAL]

Depuis septembre dernier, nous menons l'enquête nationale OPS auprès de tous nos locataires. Obligatoire, elle permet de mieux connaître les ménages logés et d'adapter l'offre de logements aux besoins du territoire. Les réponses étaient attendues pour le 16/11, en cas de non-réponse ou de dossier incomplet au 31/12/2025, des frais pourront être appliqués.

Si vous n'avez pas encore répondu, merci de contacter rapidement nos équipes au 02.98.55.10.08.



RECETTE DE NOËL

SABLÉS DE NOËL À OFFRIR

30 petits sablés | Préparation 1 h.
Petit budget | Festifs et gourmands

Ingrédients :

- 250 g de farine
- 125 g de beurre mou
- 100 g de sucre
- 1 œuf
- 1 sachet de sucre vanillé (ou cannelle, épices de Noël)
- 1 pincée de sel

Préparation :

- Mélangez la farine, le sucre, le sel et le sucre vanillé.
- Ajoutez le beurre en morceaux et sablez la pâte du bout des doigts.
- Incorporez l'œuf et formez une boule. Filmmez et laissez reposer 30 min au réfrigérateur.
- Étalez la pâte (env. 5 mm) et découpez avec des emporte-pièces (étoile, sapin, ...).
- Déposez sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez 10 à 12 min à 180°C.
- Laissez refroidir avant de décorer (sucre glace, glaçage, perles de sucre).



CÔTÉ Loisirs

[CRÉEZ VOTRE PHOTOPHORE DE NOËL]

Matériel :

- 1 petit bocal en verre (type pot à confiture)
- 1 bougie chauffe-plat
- des ciseaux et de la colle
- Quelques chutes de ruban, branches de sapin, pommes de pin, papier coloré ou masking tape, marqueur argenté ou doré, ...



Réalisation en 3 étapes :

1 Nettoyez et séchez le bocal.



Décorez l'extérieur selon vos goûts : collez un ruban, entourez d'un brin de sapin ou tracez des motifs au marqueur.

2 Placez la bougie chauffe-plat à l'intérieur.
Allumez : votre photophore diffuse une ambiance chaleureuse et festive !

3

ASTUCE EMBALLAGE

Glissez vos sablés dans un joli bocal en verre décoré d'un ruban rouge, ou dans un sachet kraft fermé par une étiquette personnalisée. Une petite attention qui fera toujours plaisir !



Joyeuses Fêtes !



02.98.55.60.00 - communication@opac-cornouaille.fr