



L'édito

C'est l'été, prenons le temps!



Idées de pique-nique pour vos sorties

Salade de pâtes au poulet

Croque courgette/kiri/
jambon

Tarte fromage frais/
brocolis

Cette nouvelle période estivale qui commence nous donne l'occasion de faire une pause, de mettre entre parenthèses, notre rythme quotidien, notre « routine »...

Dans ce monde où tout va très vite, cette période est propice pour souffler et prendre le temps de la découverte.

À l'ORB, nous vous proposons les sorties d'été ou la possibilité de tester « gratuitement » l'usage d'une tablette

numérique ou de vous former à l'utilisation d'un Ipad ou Iphone, pour rester dans l'air du temps...

Et si vous passez par la rue Fautras, nos bureaux seront ouverts jusqu'au 26 juillet à 12h. Ils rouvriront le lundi 12 août à 13h30.

Toute l'équipe de l'ORB, vous souhaite **un très bel été et de bonnes vacances à celles et ceux qui partent.**



Les sorties d'été



Qui peut s'inscrire ?

Toutes les personnes âgées de 60 ans et plus (adhérent ou non à l'ORB).

Les personnes fréquentant le réseau Voisin'âge sont prioritaires.

Le programme

4 juillet, Château de Kerjean

Tarif : entre 15€ et 33€
Visite du château de Kerjean
Kig a farz au restaurant « Le Baradozic » à Ploudiry ou pique-nique
La Roche-Maurice : visite du château du Roc'h Morvan et de l'église Saint-Yves
Balade dans Landerneau (sous réserve)

18 juillet, Châteauneuf-du-Faou

Tarif : entre 15€ et 33€
Visite du Château de Trévarez
Repas au restaurant « Les Bruyères » à Spézet ou pique-nique
Châteauneuf-du-Faou : balade sur le parcours Paul-Sérusier ou balade libre
Pleyben : balade libre

8 août, Trégor finistérien

Tarif : entre 20€ et 33€
Guimiliau : visite du centre d'interprétation de l'architecture et du patrimoine et visite de l'enclos
Balade au port du Dourduff
Repas au restaurant « Le compagnon » à Lanmeur ou pique-nique
Balade à Locquirec

22 août, Douarnenez

Tarif : entre 20€ et 33€
Visite d'une biscuiterie ou d'une conserverie (au choix)
Repas au restaurant « La Régate » ou pique-nique
Balade libre à Tréboul et au Menez Hom

4 points de rendez-vous

3 lieux d'inscription

MPT Saint-Pierre : 8h15

Centre Social de Kérangoff : 8h30

Gare routière : 8h45

Mairie de l'Europe : 9h00

ORB (au plus tard 7 jours avant la sortie)
Centre social de Pen-ar-Créac'h (lundis matin avant les sorties, 9h30-11h30)

Centre social de Kérangoff (lundis matin avant les sorties, 9h30-11h30)

Attention, pas de permanence le lundi 5 août (centre social fermé)



LE SPA
Roselyne FOLL
SOINS DU SPA HOMME FEMME
RITUELS DE BEAUTÉ DU MONDE

HORAIRES ET OUVERTURE
Du lundi au samedi
de 10h à 19h en continu
8,10 rue de la 2^{ème} DB - 29200 Brest
Tram Station «Jean Jaurès»
02 98 43 42 48

AUDITION MUTUALISTE
vous offre :

- Bilan auditif **GRATUIT** (test non médical)
 - Essai **GRATUIT** d'aides auditives*
- * Sur prescription médicale

BREST
(Rachel BRICHER - Audioprothésiste D.E.)
21 rue Colbert - 02 98 33 65 45
LANDERNEAU
(Sandrine SIMON - Audioprothésiste D.E.)
2-4 rue de la Marne
02 98 21 44 66



Fermeture estivale du siège

Nos bureaux seront fermés deux semaines : du 26 juillet à 12h au 11 août inclus.

Réouverture lundi 12 août à 13h30.

Pont du 15 août : les bureaux seront fermés du 15 au 18 août.



La rentrée

Le guide « Retraité à Brest »

Disponible à partir du jeudi 22 août.

Inscriptions aux activités

À partir du lundi 2 septembre à 13h30.

Rentrée des bénévoles

Mardi 3 septembre à partir de 8h30 à l'Auberge de jeunesse.

Portes ouvertes

Mardi 10 septembre de 9h30 à 16h30 (journée continue) – Salon Richelieu à la mairie de Brest.

Les activités



Saison 2019/2020

• Ateliers « Bien-être » : renouvellement des ateliers pour donner à chacun l'envie, la connaissance et les moyens de cultiver son bien-être au quotidien.

• La pétanque : avis aux amateurs de la journée festive des adhérents

• Les rencontres autour du vin et de la table

• La calligraphie

• Le géocaching

• L'informatique en liberté et les rendez-vous ludiques (jeux sur l'ordinateur)

Appel à bénévoles

Si vous disposez de temps et si vous souhaitez vous investir bénévolement selon vos disponibilités, venez prendre part aux activités de l'ORB.

• **Balade (4-6 km)** : accompagner des groupes de marche le lundi après-midi.

• **Couture - Flâneries urbaines, art, culture et patrimoine** : partager vos connaissances

• **Informatique : "Rendez-vous ludiques"** : pratiquer l'informatique en s'amusant : tarot, échecs, Candy crush, Solitaire, Dame de Pique...

• **Le réseau des visiteurs et appelants bénévoles** : des personnes âgées sont en attente de visite, nous avons besoin de vous. Permanence le mardi de 10h à 12h à l'ORB. Interrompue du 24 juillet au 12 août.)

• **Interventions dans les écoles** : reprise des permanences le mardi 17 septembre de 10h à 12h à l'ORB.

• **Atelier d'insertion Roul'âge** : informations au 02 98 46 56 63. L'atelier recherche des bénévoles à la réparation des vélos.

Nouvelle adresse : 3 rue Charles-le-Gros (zone de Kergaradec à Brest).

Activités culturelles

Informatique : session "Ipad, Iphone" - niveau confirmé * : (messagerie, internet, photos, musiques) : du 4 au 18 juillet, le jeudi de 14h à 17h. Il reste de la place.

Sortons ensemble : [cliquez ici pour découvrir la sortie proposée en août.](#)

Opération découverte de la tablette numérique simplifiée

Pour la période estivale, l'ORB propose à ses adhérents de découvrir l'usage d'une tablette numérique conçue pour seniors en leur permettant de l'emprunter gratuitement pour une durée de deux semaines.

Si vous êtes intéressé pour en emprunter une, n'hésitez pas à nous appeler.



Plan canicule et veille estivale

Vous avez la possibilité de vous inscrire sur le registre de votre mairie auprès du Clic, pour bénéficier d'une visite à votre domicile.

S'adresser au Clic : 02 98 33 21 66

Quels sont les bons gestes pour se protéger ?

S'habiller de vêtements amples et légers, boire régulièrement de l'eau, proscrire tout effort, rechercher les endroits frais et à l'ombre...

Plateforme téléphonique d'information : 0 800 06 66 66

Concertation publique sur la réalisation d'ascenseurs urbains au port de commerce

organisée par la métropole dans le cadre du développement de son réseau de transport public, jusqu'au 14 juillet 2019.

Ascenseur « Siam-Parc à chaînes » ou
Ascenseur « Gare-Carène »

Donnez votre avis :

• En ligne sur [le registre numérique de la concertation](#) - site internet de la mairie de Brest

• Sur les registres en mairie de Brest-centre et à l'Hôtel de métropole

• Par mail adressé

à : concertation-ascenseurs@brest-metropole.fr

• Par voie postale à l'adresse suivante : Hôtel de métropole - Direction des Mobilités, 24, rue Coat-ar-Guéven - CS 73826 - 29238 Brest Cedex 2

Abonnement au Télégramme

L'ORB est affilié à l'Office des Sports de Brest. De ce fait, vous pouvez bénéficier d'un essai de 14 jours gratuits puis 25 % sur votre abonnement d'un an au Télégramme .

Inscrivez-vous sur www.decouverte.letelegramme.fr/ code promo : ODS2019 ou venez compléter un coupon à l'ORB.

Toutes les activités et l'actualité sur www.orb29.fr et www.facebook.com/officedesretraitesdebrest/

ORB 12-14 rue Fautras 29200 BREST Tél 02 98 80 30 03 Fax 02 98 43 10 74
office-retraites.brest@wanadoo.fr

Horaires d'ouverture : lundi 13h30 - 17h00 et du mardi au jeudi 9h00 - 12h00 / 13h30 - 17h00
vendredi 9h00 - 12h00. **Bureaux fermés le lundi matin et le vendredi après-midi.**

Pour toutes les activités et animations :

* Information, inscriptions auprès du secrétariat de l'Office
Tél. 02 98 80 30 03.

Prochain Lien le 2 septembre 2019