



Les activités

Reprise des activités à partir du 16 septembre.

Breton lundi 16 septembre de 14h30 à 16h30 à la résidence de Ker-Héol.

Club des curieux des sciences et technologies le mardi 17 septembre de 10h à 12h à la MPT du Guelmeur. Thème "Biologie et Intelligence Artificielle".

Café-discussion jeudi 19 septembre à 14h30 à l'ORB.

Art floral vendredi 20 septembre de 14h à 16h30 à la Mairie des Quatre-Moulins.

Gym équilibre (cycle de 10 séances)
-Résidence Louise-Le-Roux : **à partir du jeudi 19 septembre** de 10h30 à 11h30
-Gymnase de la Brasserie : **à partir du vendredi 20 septembre** de 15h30 à 16h30

Stages aquatiques

Natation perfectionnement

du jeudi 19 septembre 2019 au jeudi 23 janvier 2020 de 12h15 à 13h à la Piscine de Recouvrance

Aquaphobie (10h30-11h15) et natation débutants (11h15-12h)

2e quinzaine d'octobre (piscine Buisson fermée)

Sophrologie le jeudi de 14h à 15h15 et le vendredi de 10h30 à 11h45 **à partir du jeudi 19 septembre** Ferme Jestin.

Lecture vendredi 20 septembre de 14h à 16h30 au PL Sanquer.

Pâtisserie vendredi 20 septembre de 9h à 12h et de 14h à 17h : « Charlotte à la fraise ».

Flânerie « La vie à Recouvrance », organisée dans le cadre de la journée européenne du patrimoine **le dimanche 22 septembre à 16h**.

Qi Gong

le lundi de 14h00 à 15h15 et le mardi de 10h00 à 11h15 à l'École Wu Shu Brest. Stages **à partir du lundi 23 septembre** (cycle de 10 séances)

Conférence « Comment l'informatique est devenu un outil indispensable à notre vie quotidienne ? » **vendredi 27 septembre à 10h** à l'ORB en partenariat avec l'UBO.

Écriture vendredi 27 septembre de 14h30 à 16h30 au PL Sanquer

Sortons ensemble rencontre autour d'un café **le 30 septembre à 15h** à l'ORB pour élaborer le programme d'octobre. Ouvert à tous les adhérents de l'ORB qui souhaitent faire des sorties en groupe.

Estime de soi—Relooking Lancement de la nouvelle saison avec un nouvel atelier supplémentaire « Cosmétiques maison et garde-robe éthique, le b.a-ba ». Réunion d'information et inscriptions **le mardi 1er octobre à 14h** à l'ORB.

Relaxation méditation, Atelier Bien-être à partir du mois d'octobre.

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
sauf du lundi 16 septembre au vendredi 18 octobre.

Erratum guide

Dans le tableau « Activités proposées par l'ORB » p.18
•Ne pas tenir compte du tarif 35€/39€/30€ pour 3 séances pour le Parcours « Connaître l'ordinateur ».
•Entretien et garder son ordinateur performant :
tarif 50€/55€/42€

Nos partenaires

France Alzheimer 29

Au profit de l'association, pédalons, marchons, courons !

Dimanche 22 septembre
Halle du Moulin Neuf Guipavas

Inscription en ligne ou sur place :
<http://www.facebook.com/FranceAlzheimer29/>

La Place

(Produire Localement Agir en Commun pour l'Emploi)

Label collectif qui rassemble 5 structures du secteur de l'insertion par l'activité économique du Pays de Brest.

En vue de l'ouverture prochaine de sa boutique solidaire

La Place lance un **appel à volontaire**

Il s'agirait d'assurer une permanence à la boutique 1/2 journée/semaine (merc-vend-sam)

contact@laplace.bzh
07.84.90.77.06

Fermetures exceptionnelles des bureaux de l'ORB

Le mardi 3 septembre lors de la journée des bénévoles

Le mardi 10 septembre lors des Portes ouvertes (réouverture le 11 septembre à 13h30)

Pour toutes les activités et animations :

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

Le prochain Lien paraîtra le 1er octobre 2019.



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

Le Lien

N°322/ Septembre 2019

La lettre d'information

Édito

À l'ORB les retraités font aussi leur rentrée !

Avec un nouveau guide attrayant et simplifié, l'arrivée de nouvelles activités pour répondre aux nouvelles tendances, aux besoins de nos adhérents et des retraités de Brest.

Un nouveau site pour moderniser notre communication, sans oublier notre équipe « bénévoles et salarié-es » qui est toujours motivée et à votre écoute pour vous accueillir.

Cette année vous pourrez aussi découvrir les nouveaux avantages de notre carte d'adhésion, une aide aux démarches administratives en ligne pour simplifier vos démarches ainsi qu'une nouvelle programmation de rendez-vous à thèmes...

marches administratives en ligne pour simplifier vos démarches ainsi qu'une nouvelle programmation de rendez-vous à thèmes...

Une rentrée prometteuse pour vivre une retraite active et solidaire !

La co-présidence et la directrice.

Guide 2019/2020

Plus besoin de chercher, tout est dans le guide « Retraité à Brest » et sur notre nouveau site !

Vous trouverez une large palette de renseignements sur le sport, la culture/les loisirs, la solidarité, la prévention, les aides et les droits...

Le guide se veut utile à tous les seniors, à leur famille, aux aidants et à toutes les personnes qui accompagnent les personnes âgées dans leur vie quotidienne.

Vous pouvez le retirer gratuitement dans toutes les mairies de quartiers, au CLIC, dans les équipements socio-culturels de la ville et également dans les Centres Départementaux d'Action Sociale (CDAS)...

Et notre nouveau site, pratique, plus moderne pour rester connecté !

www.orb29.fr



12/14 RUE FAUTRAS | 29200 BREST | 02 98 80 30 03 | WWW.ORB29.FR



Les nouveautés

Activités physiques

Le Foot en marchant ou le Walking Foot

Destiné aux plus de 50 ans. C'est une version plus lente du foot avec des règles adaptées, pour une pratique en toute sécurité et accessible à tous : hommes, femmes et en intergénérationnel.

Ce sport santé qui se veut inclusif, vise le bien-être et la lutte contre la sédentarité.

Venez découvrir et tester cette nouvelle activité le 10 septembre place de la Liberté, avec le District de Foot du Finistère à partir de 10h30.

Pétanque : avis aux amateurs !

Une nouvelle activité, dans la bonne humeur, sans esprit de compétition pour passer un après-midi agréable et garder le contact avec son entourage.

Venez rencontrer les premiers volontaires lors de nos Portes Ouvertes le 10 septembre à l'Hôtel de Ville.

Activités culturelles et de loisirs

L'informatique en toute liberté !

3 parcours et des mini formations à la carte pour s'initier ou se perfectionner à votre rythme.

L'ORB vous propose :

- 1 parcours de 6 séances personnalisable
- 2 parcours de 3 séances

Il est possible de suivre ces parcours tout le long de la saison et selon vos besoins.



La calligraphie

Atelier animé par l'association « Le trait de l'orchidée »

Méthode d'écriture des caractères chinois, tracée à l'encre sur soie ou sur papier à l'aide d'un pinceau. Apporte le calme intérieur, permet de travailler la concentration et de fluidifier les énergies.

Espagnol Nouveau créneau débutants

Apprendre ou se perfectionner dans la bonne humeur tout en découvrant la culture hispanique.

Le mardi de 9h à 10h30 au centre social et culturel Les Amarres.

Géocaching

« Brest reconstruite »

Version moderne et connectée du jeu de pistes et de la chasse au trésor d'antan à la découverte de l'évolution du patrimoine brestois de la libération à aujourd'hui. Il s'agit de retrouver des caches dispersées dans la ville à l'aide d'indices et d'un GPS.

1er rendez-vous samedi 21 septembre à 14h30 près des marches de la mairie de Brest, dans le cadre de la journée du Patrimoine 2019.

Permanence aide aux démarches administratives en ligne

Avec l'accélération du numérique, les formalités administratives en ligne deviennent incontournables, les procédures se dématérialisent. Ces démarches ne sont pas toujours aisées pour celles et ceux qui ont découvert internet plus tardivement.

1re permanence lundi 16 septembre de 14h à 17h à l'ORB sur RDV.

Stage B.a-ba informatique

Découverte de l'informatique sur tablette simplifiée

Comprendre et connaître le matériel, le vocabulaire
Découvrir les différentes utilisations de la tablette
Apprendre à utiliser internet, la messagerie, les pièces jointes

Connaître et utiliser les sites administratifs utiles

Du 4 octobre au 8 novembre de 9h30 à 11h30
ou du 15 novembre au 6 décembre de 14h à 16h à l'ORB. Inscriptions lors de la conférence informatique du 27 septembre.

Les rendez-vous à thèmes

3 rendez-vous « Bien-être »

Pour donner à chacun l'envie, la connaissance et les moyens de cultiver son bien-être au quotidien. Animés par l'association « Alliance pour le mieux-être ».

3 rencontres « Autour du vin et de la table »

Découverte et dégustations de vins de vigneron récoltants, apprentissage en œnologie, conseils d'accords mets et vin...



L'intervenant vous accueillera lors de ces ateliers programmés dans la saison.

3 rendez-vous « Juridique »

S'informer pour pouvoir anticiper !

Animés par notre conseillère juridique.

Programme disponible à l'accueil de l'ORB

Les RDV de la rentrée

22^e rentrée des bénévoles

Mardi 3 septembre

À partir de 8h30

Auberge de jeunesse 5 rue de Kerbriant à Brest

Au programme

- Accueil — café, renouvellement des adhésions
- Ateliers d'information participatifs (4 thèmes)
 - Les nouveautés de la rentrée, le nouveau site et le nouveau guide
 - Le projet de l'association : où en sommes-nous ?
 - Information sur les portes ouvertes : comment s'organisent-elles ?
 - Notre action auprès des personnes retraitées en situation de handicap
- Après-midi récréatif
 - Flânerie autour du Moulin Blanc
 - Balade au Vallon du Stang Alar
 - Accès libre au parc de l'auberge de jeunesse
 - Pétanque au Moulin Blanc
 - Circuit en mer avec le Brestoâ



Atelier d'insertion Roul'âge : Nouvelle adresse

Retrouvez toute l'équipe de l'atelier Roul'âge dans leurs nouveaux locaux,

3 Rue Charles Le Gros, Zone de Kergaradec,
Tram Porte de Gouesnou et ligne de bus 28 arrêt Kerguen

L'atelier est ouvert de 8h45 à 11h45 (sauf le lundi) et de 13h45 à 16h45 (sauf le mercredi et vendredi).

Tel : 02.98.46.56.63

Journée Portes Ouvertes

Mardi 10 septembre

De 9h30 à 16h30

Salon Richelieu—Mairie de Brest

Présentation des activités de l'ORB

■ Animations de la journée

- Démonstrations d'activités (gym masculine, danse bretonne, peinture...)
- Foot en marchant ou Walking Foot : animation sur la Place de la Liberté avec le district de Foot du Finistère de 10h30 à 16h00 pour présenter l'activité



Pour vous inscrire, c'est simple !

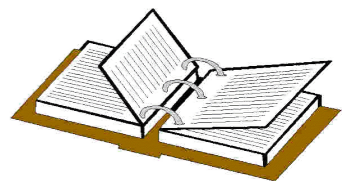
■ Inscriptions dans l'activité : présentation de votre fiche navette au bénévole de l'activité, qui la complètera.

■ Règlement au stand "Adhésions".

N'oubliez pas votre carte d'adhésion, le certificat médical pour les activités physiques et si possible une photo d'identité pour les nouveaux adhérents. Avis d'imposition pour le tarif ré-

Inscriptions aux activités

À partir du lundi 2 septembre à 13h30 à l'ORB 12/14 rue Fautras



Les activités

Les activités de Prévention

Sorties d'été

Bilan le mardi 17 septembre à 10h à l'ORB.

Bénévoles et participants sont les bienvenus pour partager leurs avis sur cette belle édition et réfléchir ensemble sur l'édition 2020.

Les activités de Solidarité

Appel à bénévoles

Téléphon'âge

Il s'agirait d'assurer une permanence téléphonique

2 ou 3 fois par mois pour lutter contre l'isolement social des personnes âgées.

Visites bénévoles à domicile ou en établissement

Il s'agirait d'assurer une visite par semaine chez une personne âgée qui souhaite rompre l'isolement. Plusieurs personnes âgées sont en attente de visites par manque de bénévoles. Nous avons besoin de vous.

Permanence tous les mardis matin de 10h à 12h à l'ORB.