



Les vœux de l'ORB

Les co-présidents, les membres du conseil d'administration et l'équipe des salarié·e·s vous souhaitent une **bonne année 2020** et seraient heureux de partager le verre de l'amitié

le vendredi 10 janvier à 16h
au salon Richelieu Mairie de Brest



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



L'Édito



Dans les prochaines années, les ainé·e·s représenteront près d'un tiers de la population brestoise. L'allongement de l'espérance de vie peut ainsi permettre à 4 générations de Brestoises et de Brestois de vivre ensemble !

C'est une vraie chance pour notre société dont l'Office des Retraités de Brest et notre municipalité se sont saisis ensemble de longue date.

Depuis plus de 40 ans déjà, votre association œuvre à renforcer les logiques de solidarités et les liens intergénérationnels, si essentiels au bien-vivre ensemble à Brest.

De par la diversité des activités que vous menez, de par l'engagement et le dynamisme de vos adhérents, de vos bénévoles, de vos salarié·e·s, l'ORB contribue de manière remarquable à faire de Brest une ville du « bien vieillir », dans laquelle chacun et chacune peut, à tout âge de la vie, s'accomplir pleinement.

En cela réside le sens du soutien que la ville de Brest vous apporte chaque année.

Au fil des ans, nous avons su développer ensemble un partenariat de qualité, solide, au service des Brestoises et des Brestois retraité·e·s de notre territoire.

Ce partenariat ne s'est jamais démenti et soyez assurés que nous entendons le poursuivre de longues années encore.

De ce point de vue, 2020 va d'ailleurs être une année tout à fait particulière pour l'ORB...

Votre association va en effet emménager dans de nouveaux locaux, en plein cœur de ville, à deux pas du tramway. En investissant dans ces bâtiments, la municipalité entend vous permettre de continuer à développer votre projet associatif dans les meilleures conditions qui soient.

Je souhaite à toutes et tous à l'Office des Retraités de Brest, adhérents, adhérentes, salariées, au nom de la ville de Brest, de très belles fêtes de fin d'année et le meilleur pour 2020 !

Eric GUELLEC
Adjoint au Maire de Brest



Les nouveautés

Discut'coudre et tricot

Dès le mardi 7 janvier, venez partager vos connaissances et savoirs en couture et tricot au centre social et culturel Les Amarres à Kéréderm, de 13h30 à 16h30.

Remue-méninges*

Nouvelle antenne au centre socioculturel Horizons (bâtiment situé 7 rue Watteau), le 2^e lundi de chaque mois de 9h30 à 11h30, à partir du 13 janvier.

But de l'activité : rester curieux, stimuler ses neurones, être persuadé de pouvoir apprendre, faire des découvertes et des rencontres.

Exercices variés proposés en binôme : trouver le mot juste, pot pourri de jeux (intrus, logique...), questions à choix multiple.

Atelier réalisation de cosmétiques maison

Mardi 28 janvier à 14h à l'ORB.

Plaisir de chanter

L'ORB souhaite créer un groupe de chant, pour chanter en groupe, juste pour le plaisir et sans aucune prétention.

☞ Activité à l'année

Si cette activité vous intéresse, contactez-nous.

Atelier découverte Harmonisation par le chant*

Par le biais de pratiques vocales et corporelles accessibles à tous, Karine Seban, praticienne en psychophonie, vous propose un atelier de chant, sur le chemin de la détente et de l'équilibre.

Atelier découverte le mardi 21 janvier de 9h30 à 11h à l'ORB. Sur inscription.

☞ Atelier mensuel



Les activités

Nouvelles sessions et nouveaux ateliers

Il est encore possible de s'inscrire.

Aquaphobie

Stage de 15 séances le mercredi de 10h30 à 11h45 à partir du 8 janvier.

Bien-être

« Naturopathie : ce qu'elle est, ce qu'elle n'est pas » : jeudi 23 janvier à 14h30 à l'ORB.

Relaxation-méditation

Stage de 10 séances le jeudi de 9h15 à 10h30 à partir du 9 janvier.

Qi gong

Stage de 10 séances :
-le lundi de 14h à 15h15 à partir du 13 janvier ou le mardi de 10h à 11h15 à partir du 14 janvier.

Activités physiques

Il reste de la place :

Gym d'entretien

Le vendredi de 14h15 à 15h15 au centre socioculturel Horizons.

Pétanque

Le vendredi de 13h45 à 16h30 au bou-
lodrome de Kéréderm.

Yoga

Le lundi de 9h30 à 11h à la MPT
Saint-Pierre.

Activités culturelles et de loisirs

Club des curieux des sciences et technologies Rendez-vous le 21 janvier : « L'ordinateur quantique ».

Flâneries urbaines, art culture et patrimoine et Géocaching*

« Les trois ports » : 14 janvier

[Cliquez ici pour découvrir le programme.](#)

Permanences « Aide aux démarches administratives en ligne », bimensuelles : le lundi de 14h à 17h. Rendez-vous d'une heure. Démarches simples (impôts, carte grise...). Sur rendez-vous. Gratuit pour les adhérents de l'ORB.

Informatique

-Initiation ou perfectionnement aux tablettes et smartphones : à partir du 21 janvier (4 séances).

-Parcours « Mes débuts sur Internet » : à partir du 8 janvier (3 séances).

-Pilotage sur simulateur de vol sur PC : à partir du 15 janvier.

-Acquisition et classement des photos : 16 janvier.

-Retouches des photos : 23 janvier.

-Mac perfectionnement : à partir du 10 janvier (4 séances).

Sortons ensemble

Fêtons ensemble la nouvelle année le lundi 6 janvier à 15h à l'ORB. N'hésitez pas à apporter vos idées de sorties pour élaborer le programme de janvier.

Activités de solidarité

Formation : « Les conditions d'un accueil accessible et bienveillant »

La prochaine rencontre aura lieu le jeudi 16 janvier 2020 (14h-17h).

Au programme : visite de l'ESAT de l'Iroise et l'ESATEO La coursive de l'association Les Papillons Blancs du Finistère (menuiserie, blanchisserie, recyclage papier...) + présentation de la démarche du collectif « Un avenir après le travail ».

Rendez-vous à 14h à l'ESAT de l'Iroise (17 avenue Baron Lacrosse, Gouesnou).

Pour celles et ceux qui voudraient bénéficier de cette visite, merci de prendre contact avec l'ORB.

Réseau VAB

Appel à bénévoles ! Des personnes âgées isolées sont en attente de visites bénévoles à domicile. N'hésitez pas à venir nous rencontrer pour plus de renseignements. Permanence tous les mardis matin de 10h à 12h à l'ORB.

Activités de prévention

Café-discussion *

Prochain rendez-vous le 16 janvier à 14h30 à l'ORB sur le thème :
« La lecture et l'écriture ».

Code de la route* :

Prochaines séances à 14h à l'ORB:

-le lundi 13 janvier : « les usagers vulnérables et le partage de l'espace public, la prise de conscience des risques ».

-le lundi 3 février :
thème général et
« écoconduite et écomobilité »

Sur inscription.

Estime de soi / Relooking *

-Prochain atelier :

Il reste 2 places pour l'atelier « mettre en beauté son visage » du mardi 7 janvier à 14h à l'Ifac. Sur inscription à l'ORB.

-Réunion d'information pour la prochaine session : le mardi 21 janvier à 14h à l'ORB. Inscriptions possibles à la suite de la réunion.



Cabarets de Noël

Réunion bilan le jeudi 23 janvier à 10h à l'ORB pour les bénévoles et les participants.



Fermeture exceptionnelle des bureaux de l'ORB

du 24 décembre 2019 à 12h jusqu'au

1^{er} janvier inclus.

Réouverture des bureaux

le 2 janvier 2020 à 9h.

Nos partenaires

Les jeudis des séniors

« Les bretonnismes ou le Français de chez nous »

23 janvier

à 15h à la Résidence La Source, 50 rue Marguerite Duras.

Entrée libre.

Ouvert à toutes et tous.

Contact : Clic de Brest
02 98 33 21 66

Archipel Aide et Soins à Domicile Association

vous propose un cycle de conférences le mardi après-midi sur le thème : Histoire brestoise

« La reconstruction »

par M. Frédéric Malégo

21 janvier de 14h à 16h au Fort Montbarey de Brest

Allée de Bir Hakeim

Entrée gratuite - Conférence destinée aux plus de 60 ans

Inscriptions obligatoire :

02 98 46 51 55

2asd@union-archipel.org

Accès : Tram et bus n°6, arrêt « Fort Montbarey »

Ils nous ont quittés

Milo Le Boité

Milo avait rejoint l'office dès sa création fin 1978, il est devenu animateur bénévole dans les activités physiques et culturelles (gym, footing, activités pédestres, chant) avec un enthousiasme communicatif : jusqu'à ses 90 ans passés, il continuait à animer à la résidence Louis le Roux ; un exemple à méditer !!

Suzanne Le Menn

Suzanne était adhérente à l'atelier peinture du Pilier-Rouge depuis de nombreuses années. Nous retiendrons sa grande gentillesse.

Pour toutes les activités et animations :

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

Prochain Lien le 3 février 2020

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**