

**À VOS COTÉS
DEPUIS 40 ANS**

Salon seniors

L'ORB sera présent au salon seniors les 8 et 9 février au parc des expositions de Penfeld de Brest.

BIEN-ÊTRE

HABITAT

DROITS / PATRIMOINE

NOUVELLES TECHNOLOGIES



Des animations seront proposées par l'association :

- Atelier sur le b.a.-ba de la cosmétique maison
- Démonstration de Danse active
- Séance code de la route
- Séance Remue-méninges

Billets gratuits à disposition à l'accueil de l'ORB.



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



Les activités

Activités physiques

Bénéfique pour la santé, la pratique d'une activité physique régulière permet d'améliorer la qualité de vie. Il est toujours temps de tester nos activités : gym, stretching, pétanque, tennis...

Les nouvelles sessions :

• Natation perfectionnement

Du jeudi 13 février au jeudi 25 juin, de 12h15 à 13h à la piscine de Recouvrance. Objectifs : améliorer la technique sur les 3 nages (dos, crawl, brasse).

• Relaxation-Méditation

Du 5 mars au 28 mai, le jeudi de 9h15 à 10h15 à la MPT du Guelmeur. Découverte de la méditation de pleine conscience : allongée, en mouvement, assise, guidée et en silence.

• Sophrologie débutants

Du 5 mars au 28 mai, le jeudi de 14h à 15h30 à la Ferme Jestin à Kérinou. Pour mieux gérer le stress, libérer les tensions, apaiser l'anxiété, gérer la douleur, améliorer le sommeil.

Marche, balade, randonnée

Avec l'arrivée des beaux jours, il sera agréable de marcher le long des sentiers pédestres. Venez tester cette activité qui a lieu le lundi après-midi. Plusieurs niveaux sont proposés entre 4 et 9 km.

Activités culturelles et de loisirs

Club des curieux des sciences et technologies

Rendez-vous le 18 février sur le thème « La guerre de l'eau » - MPT du Guelmeur, de 10h à 12h. 1^{re} séance gratuite.

Discut'coudre et tricot

Cet atelier, qui a démarré en début d'année, permet d'échanger ses savoirs en couture et tricot le mardi de 13h30 à 16h30 au centre social et culturel Les Amarres à Kéréderm. Sur inscription.

Flâneries urbaines, art culture et patrimoine

- Keruscun (sur les traces de l'annexion) : 11 février.
- Recouvrance-Sud : 13 février.

Programme de février disponible à l'ORB ou [en cliquant sur ce lien](#).

Informatique

- Sécurité informatique : 3 février.
- Clé USB : 11 février.

• Entretenir et garder son ordinateur performant : du 6 au 20 février (perfectionnement).

Pâtisserie

Atelier du 14 février : « Cookies, cigarettes ». Il reste des places le matin.

Plaisir de chanter **Nouveau**

Chanter en groupe, sans prétention, juste pour le plaisir. Rencontre chaque jeudi à partir de 14h30 à la résidence autonomie de Poul-ar-Bachet. Sur inscription. 1^{re} séance gratuite.

Remue-méninges

Cette activité permet de rester curieux, de stimuler ses neurones, d'être persuadé de pouvoir apprendre au travers d'exercices variés proposés en binômes (QCM, trouver le mot juste, etc.).

• **Nouveau créneau** au centre socioculturel Horizons (bâtiment situé 7 rue Watteau), le 2^e lundi de chaque mois de 9h30 à 11h30, prochain rendez-vous le 10 février. Essai possible.

• À la mairie des Quatre-Moulins : mardi 11 février. (complet)

• À l'Îlot Proudhon : mercredi 12 février

Sortons ensemble



Sorties en groupe : culturelles, au restaurant, au cinéma...

Programme de février disponible à l'ORB.

Prochaine rencontre le 24 février à 15h à l'ORB. Ouvert à tous les adhérents.

Vidéo

Des ateliers ont lieu tout au long de la semaine :

- Numérisation de films 8mm et Super 8.
- Numérisation de cassettes VHS, mini DV, Hi8.
- Formation au logiciel de montage vidéo : Pinnacle Studio.
- Aide à la réalisation de petits films personnels et de diaporamas pour l'exploitation des photos.

Il est encore possible d'y participer. 1^{er} contact possible lors la rencontre hebdomadaire du groupe chaque mercredi à 14h45 à l'ORB.



Les activités de solidarité

Atelier d'insertion Roul'âge

Atelier d'insertion Roul'âge
3 rue Charles le Gros - Brest
Accessibilité : Bus ligne 28 arrêt Kerguen,
et tram arrêt Kergaradec
Tel : 02.98.46.56.63



JOURNÉES PORTES OUVERTES
Les 11, 12 et 13 février
2020
de 9h30 à 16h30

**NOUVEAUX LOCAUX,
NOUVELLE
ORGANISATION**

Journées « Portes ouvertes » ouvertes à toutes et tous. A destination des bénévoles, des adhérents et non-adhérents de l'ORB et des professionnels.

Des retraités interviennent dans les écoles

L'ORB propose aux bénévoles des activités de solidarité une séance-débat le vendredi 7 février de 14h à 16h30 à l'ORB animée par une psychologue-clinicienne de Parent'âge :

Les difficultés de relations entre grands-parents/enfants/petits-enfants

Inscriptions à l'ORB au plus tard pour le 3 février.

Réseau des VAB

Réseau Visiteurs et Appelants Bénévoles : les visites à domicile et appels téléphoniques rompent l'isolement.

Formation sur les conditions d'un accueil accessible et bienveillant

Rappel : mercredi 5 février, RDV à 13h55 à l'ESAT de l'Iroise de l'association Les Papillons Blancs du Finistère (16 Rue de la Croix, 29200 Brest) pour une visite de ses ateliers

(menuiserie, blanchisserie, recyclage papier...) et pour une présentation de la démarche du collectif « Un avenir après le travail ». Pour celles et ceux qui voudraient bénéficier de cette visite, merci de prendre contact avec l'ORB.

Appel à bénévoles !

Une dizaine de personnes âgées isolées sont en attente de visites bénévoles de l'ORB. Elles souhaitent avoir une présence régulière et une écoute pour rompre leur solitude.

N'hésitez pas à en parler autour de vous et/ou à venir nous rencontrer. Permanence tous les mardis matin de 10h à 12h.

Mme Flatrès Marie, visitée par le réseau VAB de l'ORB depuis 2017, a fêté ses 100 ans. Nous sommes heureux d'avoir partagé ce moment avec elle. Bravo pour sa longévité et sa gentillesse !



Activités de prévention

Atelier code de la route

Nouveau rendez-vous, le lundi 3 février à 14h sur l'écoconduite et écomobilité + thème général. Sur inscription.

Café-discussion *

Prochain rendez-vous le 20 février à 14h30 à l'ORB sur le thème : « Lecture et écriture ».

Estime de soi - Relooking

Les ateliers redémarrent ce mois-ci. La première séance a lieu le mardi 4 février à 14h sur le thème : « Mettre en valeur son visage ». Sur inscription.

Gymnastique cérébrale

« Travailler sa mémoire tout en prenant du plaisir »

Une session démarrera en mars. Informations à l'ORB.

Permanences

Sur rendez-vous à l'ORB.

« Aide aux démarches administratives en ligne »

bimensuelles : le lundi de 14h à 17h à l'ORB. Rendez-vous d'une heure. Démarches simples (impôts, carte grise...). Accueil individualisé et confidentiel.

Soutien informatique

Le mercredi de 10h30 à 12h
Soutien technique - Assistance informatique.

Permanences juridiques

Le vendredi de 9h à 10h30. Rendez-vous de 20 mn. Accueil individualisé et service personnalisé.

Gratuit pour les adhérents.

Généalogie

Jeudi de 14h à 17h, rendez-vous d'1h30. Informations et conseils de base pour la recherche sur Internet.

5€/le rendez-vous.

Nos partenaires

Les jeudis des seniors

« L'équithérapie : le cheval ami de l'homme »

20 février à 15h à la résidence de Kérampéré, 15 rue Guillaume -Kéraudy, Brest. Entrée libre.

Ouvert à toutes et tous.

Contact : Clic de Brest
02 98 33 21 66

Conférence

« Les amours après 60 ans »

Lundi 2 mars de 14h à 16h au centre social de Bellevue, 1, rue Pierre-Trépos Brest.

Animée par le Dr Aude THEAUDIN, directrice du Centre de Prévention du Bien Vieillir en Bretagne AGIRC-ARRCO

Entrée gratuite.

Contact :

herve.strilka@irepsbretagne.fr

CDAS Bellevue

Appel à volontaire Recherche d'un ou d'une bénévole

pour apprendre le français à une jeune femme syrienne dans l'optique de passer un examen de français.

Contact de l'assistante sociale :
marine.quioc@finistere.fr

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 mars 2020