

**À VOS COTÉS  
DEPUIS 40 ANS**

## Appel à candidature au Conseil d'Administration de l'ORB

Vous souhaitez participer à la vie locale ?

Le milieu associatif permet de faire vivre les solidarités, de tisser des liens, d'être acteur, de porter la voix des usagers...

Si ces sujets vous intéressent, n'hésitez pas à vous faire connaître auprès de l'ORB. Une fiche de candidature est à compléter.



**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<sup>ème</sup> 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



## Élections municipales, les associations contribuent à la construction des territoires

Les élections municipales sont un temps fort de la vie démocratique et un moment privilégié pour le monde associatif, qui peut interpeller à sa guise ceux qui souhaitent prendre les clés de la Cité.

Ainsi le rapport 2018 du Haut Conseil de la Vie associative et le Forum des associations du 17 octobre 2019 indiquent que plus de 20 millions de Français, soit un sur trois, ont recours et donnent de leur temps à 1,5 million d'associations.

Si l'association pour le loisir, le sport et la culture reste majoritaire, celle en faveur de l'action sociale, du caritatif, de l'environnement et de la défense des droits progresse fortement (44 %).

L'association sous toutes ses formes reste ainsi la préposée aux solutions d'urgence. Elle supplée les carences des politiques publiques, aide de nouvelles aspirations collectives à se manifester, à consolider la proximité, à sortir l'individu de son isolement...

Bref, elle tisse le lien.

L'ORB s'inscrit tout à fait dans cette démarche, fort de ses 1400 adhérents, de ses 215 bénévoles qui assurent plus de 26000 heures de bénévolat sur les 7 quartiers de Brest en proposant 50 activités sur le territoire brestois.

Tout cela ne serait pas possible sans le dévouement des 17 salariés, qui structurent et animent l'Association.

Dans une ville, dont les habitants vieillissent, où la majorité des retraités dispose d'un pouvoir d'achat modeste, l'ORB est appelé à jouer un rôle de plus en plus important, pour peu qu'on lui en donne les moyens, car les associations contribuent à la construction des territoires, au développement de la solidarité et du bien commun.

La co-présidence de l'ORB

**Une date à retenir : le mardi  
28 avril à partir de 8h30,  
Assemblée Générale  
Extraordinaire  
et Ordinaire de l'ORB.**

## Les activités

### Activités physiques

#### 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

L'activité a lieu le lundi après-midi. Les programmes sont disponibles à l'ORB. Plusieurs niveaux sont proposés entre 4 et 9 km.

#### Natation Débutants

À partir du 11 mars le mercredi de 11h15 à 12h à la piscine Ferdinand-Buisson. Stage de 15 séances. Il reste de la place.





# Les activités

## Activités culturelles et de loisirs

### Permanence Aide aux démarches administratives en ligne

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

### Art floral

Nouvel atelier le vendredi 20 mars de 14h à 16h30, animé par Jackline, fleuriste à la retraite, pour réaliser votre composition florale du printemps.

### Club des curieux

Prochaine rencontre le mardi 17 mars. Thème : « les blobs »

### Flâneries urbaines, art culture et patrimoine

-Quatre-Moulins et Kerbonne : mardi 10 mars

-Les remparts de Quéliverzan : jeudi 12 mars

-De Saint-Marc au Moulin-Blanc : mardi 17 mars

### Informatique Programme cliquez [ici](#).

### Peinture

Il est encore possible de participer à nos ateliers d'échanges en peinture et notamment au PL Pilier-Rouge le vendredi de 14h à 16h. 1<sup>re</sup> séance gratuite.



### Remue-méninges

Stimuler ses neurones en s'amusant et en se cultivant.

- Centre socioculturel **Nouveau** Horizons : lundi 9 mars de 9h30 à 11h30

- Mairie des Quatre-Moulins : mardi 10 mars de 14h à 16h15

- Îlot Proudhon : mercredi 11 mars de 14h à 16h15

### Sortons ensemble

Programme de mars disponible à l'ORB ou en cliquant [ici](#).

## Activités de solidarité

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

#### Appel à bénévoles !

Une dizaine de personnes âgées isolées sont en attente de visites bénévoles de l'ORB.

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

## Activités de prévention

### Gymnastique cérébrale

Nouvelle session - nouveau module Venez faire travailler votre mémoire en toute convivialité à partir du mardi 17 mars de 9h30 à 11h30 à la mairie des Quatre-Moulins. Session de 10 séances avec un nouveau module. Sur inscription.

### Estime de soi - Relooking

Il reste une place pour l'atelier « mise en beauté du visage » du mardi 17 mars à 14h à l'IFAC (soin du visage, maquillage, pose de vernis). Sur inscription.

### Café discussion :

Prochain rendez-vous le jeudi 19 mars à 14h30 à l'ORB. Thème : comment se faire plaisir ?

### Code de la route

Prochaine séance le lundi 16 mars à 14h à l'ORB sur le thème « visibilité de nuit - croisements et dépassements ».

### P'tit déj' bienvenue aux nouveaux retraités

Temps d'échange convivial sur le passage à la retraite et ses changements. Nouvelle session les vendredis 20 et 27 mars de 9h à 11h à l'ORB. Sur inscription.

## Les rendez-vous à thèmes

### Rendez-vous juridique

Le vendredi 27 mars à 9h30 à l'ORB : « Protection juridique, mandat de protection future et droits des malades. »

### Rendez-vous « Autour du vin et de la table »

Prochain rendez-vous le lundi 9 mars à 14h à l'ORB. Au programme : le Glabous (cocktail du jour), les plâges de serviettes, les vignobles au fil de la Loire.

Inscription à l'ORB\*.



### Votre avis nous intéresse !

Nous lançons une grande campagne pour connaître vos besoins, vos envies, vos attentes... sur nos actions de prévention !

Vous trouverez le questionnaire à l'accueil de l'ORB ou cliquez [ici](#).

Retour souhaité pour le 20 mars.

## Evènements

### Journée festive des adhérents

Réunion de préparation, **le jeudi 12 mars à 14h à l'ORB**. Les bénévoles et les animateurs d'activités sont les bienvenus pour co-construire cette journée.

### Portes ouvertes

Pour préparer les prochaines portes ouvertes, nous invitons l'ensemble des bénévoles à participer à la réunion du **jeudi 2 avril à 10h à l'ORB**.

## Nos partenaires



### Les rendez-vous connectés

**Vendredi 6 mars** de 14h à 18h  
268 rue Anatole-France

Conférences et expériences en utilisateurs accès libre dont la présentation de l'aide aux démarches administratives en ligne de l'ORB.

Entrée libre et gratuite.

Informations :

<https://ateliers-numeriques-brest.espace-et-vie.fr/>

### Les jeudis des seniors

« Les arts martiaux »

**Jeudi 26 mars à 15h** à la résidence de Kerlénévez, 4 rue de Champagne, Brest. Entrée libre.

Ouvert à toutes et tous.

Contact : Clic de Brest  
02 98 33 21 66

### La Solidaire de Brest

**Dimanche 5 avril**

**Polder - Moulin Blanc**

Sensibiliser et développer le sport pour tous.

Course et marche caritatives, parcours adaptés à tout public.

Au profit de l'association Handi'Chiens et de l'Association des Paralysés de France.

L'ORB sera présent sur cet événement

Contact :

[lasolidairedebrest@gmail.com](mailto:lasolidairedebrest@gmail.com)

Toutes les activités et l'actualité sur [www.orb29.fr](http://www.orb29.fr) et [www.facebook.com/officedesretraitesdebrest/](https://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 1er avril 2020