

Rapport d'activités 2019

À vos côtés depuis plus de 40 ans



Connaissez-vous l'ORB ?

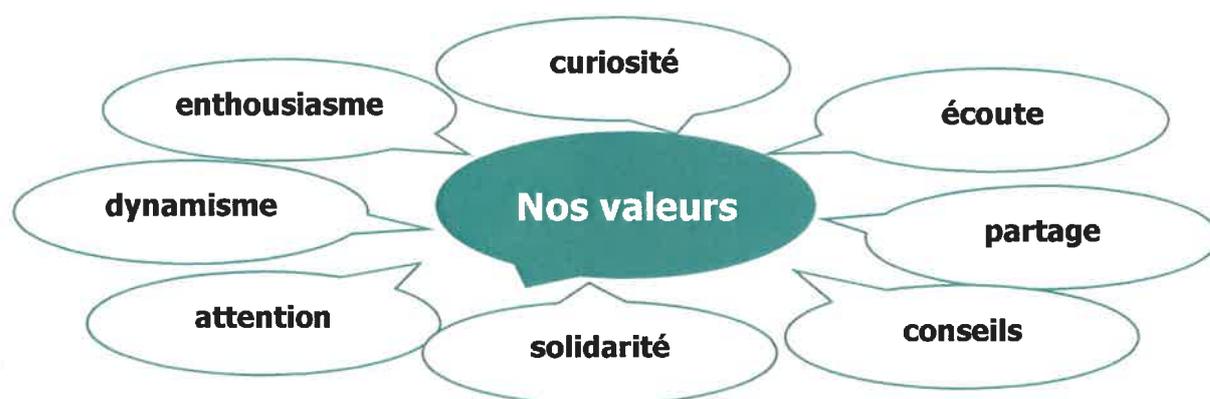
Notre action

Favoriser, par l'offre d'activités, les conditions pour bien vieillir et bien vivre sa retraite :

- 50 activités réparties sur la ville de Brest : activités physiques, culturelles, de solidarité et de prévention
- Par le biais des activités, les retraités sont partie prenante dans la vie de la cité et transmettent leurs compétences et leur savoir-faire.

☞ A chaque retraité brestois et ce depuis + de 40 ans, l'ORB se donne pour mission d'offrir :

- un lieu où se ressourcer à travers la pratique d'activités culturelles, sportives, de solidarité et de prévention en facilitant ainsi une retraite active.
- un espace pour encourager l'échange et l'engagement bénévole à travers toutes les facettes de la vie associative en créant ainsi des liens sociaux.



Quelques chiffres

- 1 340 adhérents
- 2 580 participants, toutes activités confondues : +6,5%
- 220 bénévoles, soit 26 944 heures de bénévolat
- 50 activités réparties sur les 7 quartiers de la ville
- Plus de 100 créneaux d'activités, animés chaque semaine.

17 salariés : soit 7 ETP

Une association reconnue d'utilité publique et sociale sur son territoire.

Sommaire

Rapport moral	page 3
Rapport d'activités	page 6
Qui sommes-nous ?	page 6
Les activités	page 22
 Les activités physiques	page 25
 Les activités culturelles et de loisirs	page 28
 Les activités de solidarité	page 34
Les temps forts	page 43
Information – Prévention	page 51
Information – Communication	
Conseil	page 57
Rapport financier	page 60
Les orientations	page 67

Rapport moral

Aujourd'hui se tient dans des conditions très particulières, notre Assemblée Générale 2019, prévue initialement le 28 avril 2020. La dernière assemblée générale de l'ORB a eu lieu en avril 2019, il y a 20 mois ! Ce n'est pas habituel pour notre Association ce long délai entre 2 AG...

Au printemps 2020, nous étions prêts à réunir notre assemblée annuelle mais les événements sanitaires ont en décidé autrement. Notre AG sera donc davantage une assemblée générale de régularisation car nous préparons déjà la prochaine au printemps 2021 !

Au départ, prévue dans une salle associative brestoise, cette AG et c'est une première pour nous ! sera effectuée, en visio-conférence, pour répondre aux protocoles sanitaires, sans vous voir, sans vous côtoyer, sans nous retrouver mais en gardant le contact malgré tout.

L'Assemblée Générale est un événement incontournable dans la vie de l'ORB et de ses adhérents. Elle consolide les liens de solidarité qui nous unissent depuis 42 années et met en action les valeurs intergénérationnelles, d'écoute et de bienveillance qui nous rassemblent.

Cette saison 2019-2020 aura été marquée par les événements suivants :

-Le déménagement de l'atelier d'insertion Roul'âge, 3, rue Charles Le Gros, Zone de Kergaradec, dans des locaux neufs et fonctionnels qui favorisent l'accueil des participants ainsi que l'équipe des 30 bénévoles accompagnants très présents, dans de meilleures conditions. L'arrivée d'une nouvelle salariée en tant que chargée d'insertion sociale et professionnelle au sein de l'atelier a également permis de compléter le temps de travail du poste de coordination. Tout cela grâce à l'engagement financier de la Municipalité de Brest et du Conseil Départemental à l'ORB.

-Une nouvelle journée festive : dans la dynamique du 40e anniversaire de l'association, pour entretenir et renforcer les liens entre adhérents, bénévoles et salariées, ce temps fort a eu lieu en

juin, à **LAMPAUL PLOUARZEL**. Un moment convivial, chaleureux et fédérateur qui a été très apprécié par tous les participants et participantes.

-La rentrée des bénévoles à l'Auberge de jeunesse sous une nouvelle forme. Dynamisme et enthousiasme étaient au rendez-vous ; suivie par la suite de nos **portes ouvertes « au Salon Richelieu » de l'Hôtel de Ville** avec ses 300 visiteurs et par **un « petit déjeuner des bénévoles »** très prometteur, en novembre 2019.

Concernant nos activités, nous avons souhaité innover en mettant en place le foot en marchant, la pétanque, le géocaching, des rencontres ludiques autour du vin et de la table, la création de cosmétiques « maison ». Parallèlement, nous avons été partenaires de la Semaine bleue (semaine nationale des retraités et personnes âgées) nous avons été présents au Salon Seniors à Penfeld et à la matinée d'accueil des nouveaux habitants de Brest.

Dans le cadre de nos activités de prévention et de solidarité, nous avons proposé 4 sorties d'été (en moyenne 55 participants) et 3 cabarets de Noël animés par nos bénévoles et la participation joyeuse de notre groupe musical Chandavant...

Concernant la Communication, nous avons travaillé en 2019 sur :

- la refonte de notre site Internet adapté aux nouveaux outils et plus accessible
- la remise à plat de notre Guide retraité avec un effort tout particulier pour se rapprocher de la méthode « facile à lire et à comprendre »,
- la création de flash-infos thématiques pour compléter les informations générales du Lien.

Et cerise sur le gâteau, en collaboration et grâce au soutien et l'engagement financier de la Municipalité de Brest, la perspective d'un déménagement du Siège social au plus près du Centre-Ville, mutualisé avec l'Office des Sports. En effet, la Ville de Brest a fait l'acquisition du bâtiment (anciennement occupé par le C.I.O.) situé rue des Onze Martyrs à l'automne 2019 et les travaux de réhabilitation ont été programmés afin de favoriser l'aménagement rapide des 2 Associations, l'ORB et l'Office des Sports.

Tous ces temps forts et événements en 2019 auguraient une année 2020 enthousiasmante !!!!

Ils ne peuvent exister, sans l'engagement réel des adhérents, des bénévoles (26 944 heures de bénévolat en progression constante sur les 3 dernières années), des responsables de l'Association, le dévouement et l'implication indéfectibles des salariées que nous remercions chaleureusement, mais aussi, grâce au soutien de la Municipalité de Brest et de nos partenaires.

L'ORB continue à renforcer les solidarités et les liens entre générations et à défendre les valeurs du – vivre ensemble – et s'attachant aux actions qui nourrissent si justement le – bien vivre ensemble – qui repose sur des actes d'inclusion, de relations bienveillantes et tolérantes, de respect des différences.

C'est tous ensemble que nous avançons pour le bien commun des retraités et des personnes âgées de notre Ville, afin de faire perdurer le lien social des retraités sur le territoire.

La co-présidence.

Rapport d'activités

Qui sommes-nous ?

Organigramme du Conseil d'Administration



Co-présidence et délégations

Marie-Claire CHALUMEAU, Co-présidente aux activités physiques

Gilbert MÉRIOT, Co-président aux activités culturelles et loisirs

Maryse BOSSER, Co-présidente aux activités de solidarité

Jocelyne CROZETIÈRE, Co-présidente Animation-Prévention

Odile NOËL, Secrétaire

Geneviève BÉGUIN, Secrétaire-adjointe, déléguée au CCAS et solidarité

Daniel ARIDON, Trésorier

René LE GOAS, Membre, suppléant aux activités de solidarité

Jean-Michel SINQUIN, Membre

Henri BARTISSOL, Membre

Autres membres du Conseil d'Administration

Maguy LEFÈVRE, Membre, suppléante aux activités culturelles et loisirs ; Aline EUDO, Mutualité Française ; Éric GUELLEC, Adjoint au Maire de Brest ; Louis DEBARNOT, ORB ; Pascal FOURNIER, ORB ; Christiane LE BER, ORB ; Françoise HOUARD, France Bénévolat ; Liliane JÉZÉQUEL, ORB ; Jean-Pierre RICOU, Mutuelles de Bretagne ; Marie-Jo GOURIOU-ANDRÉ, ORB ; Simone PENNEC, ORB

Absents sur la photo

Isabelle MELSCOËT, Adjointe chargée de la santé et des personnes âgées -
Mairie de Brest

Véronique BOURBIGOT, Conseillère municipale - Mairie de Brest

Cécile KÉRANGOAREC, Directrice qualité communication innovation - Amitiés
d'Armor

André GALLIOU, AGIR ABCD

René PENDUFF, ORB

Daniel JUIF, ORB

Henri BARTISSOL, ORB

Jean-Claude LE BRETON, Syndicat UNSA

Geneviève BÉGUIN, Syndicat CFDT

ORGANIGRAMME GENERAL OFFICE DES RETRAITES DE BREST

ASSEMBLEE GENERALE

CONSEIL D'ADMINISTRATION
5 réunions de CA

BUREAU
Co-présidence
1 réunion par mois

Point Fixe
Co-présidence
2 rendez-vous/mois

Commission
Activités physiques
1/an

-Sous-commission aquatique et Gym
-Sous-commission activités pédestres

Commission
Activités culturelles
et Loisirs
1/an

-Sous-commission anglais
-Sous-commission informatique
-Sous-commission Flâneries

Commission
Activités solidarité
1/an

-Sous-commission atelier d'insertion
-Sous-commission Activité Ecoles
-Sous-commission Visiteurs/Appelants

Commission
Communication
2 à 3 /an

-Sous-commission du Lien + Flash
Infos
-Sous-commission du Site + FB
-Sous-commission du Guide

Commission Finances
1/trimestre

Relations Extérieures
+ délégations
1/an

Relations Ressources
Humaines
1/an

Entretiens individuels annuels

**SALARIEES
PERMANENTES :**
Isabelle Kernéis
Laurence Bernicot
Annie Julien
Véronique Brisson
Justine Simon
Zélie Le Moal
Marie-Hélène Jacolot

**SALARIES
ANIMATEURS :**
Jean Bihan
Colette Cudon
Elisabeth Jestin
Anne Laurent
Patricia Fernandez
Marie Annick Salaun
Olga Wright
Irma Le Duff
Didier Bordiec
Juliette Vyers
Surveillant de
baignade

SERVICE CIVIQUE :
3 VOLONTAIRES
1 mission au siège
(Lutte contre
l'exclusion
numérique)

2 missions à l'atelier
Roul'âge
(accompagnement
aux démarches
d'insertion et lutte
contre l'exclusion
numérique)

Une équipe à votre écoute



Absente sur la photo : Martine Fagon, Chargée d'insertion professionnelle



Accueil des jeunes en service civique

L'ORB est structure d'accueil de jeunes volontaires depuis 5 ans. Les missions accomplies par les volontaires s'exercent essentiellement :

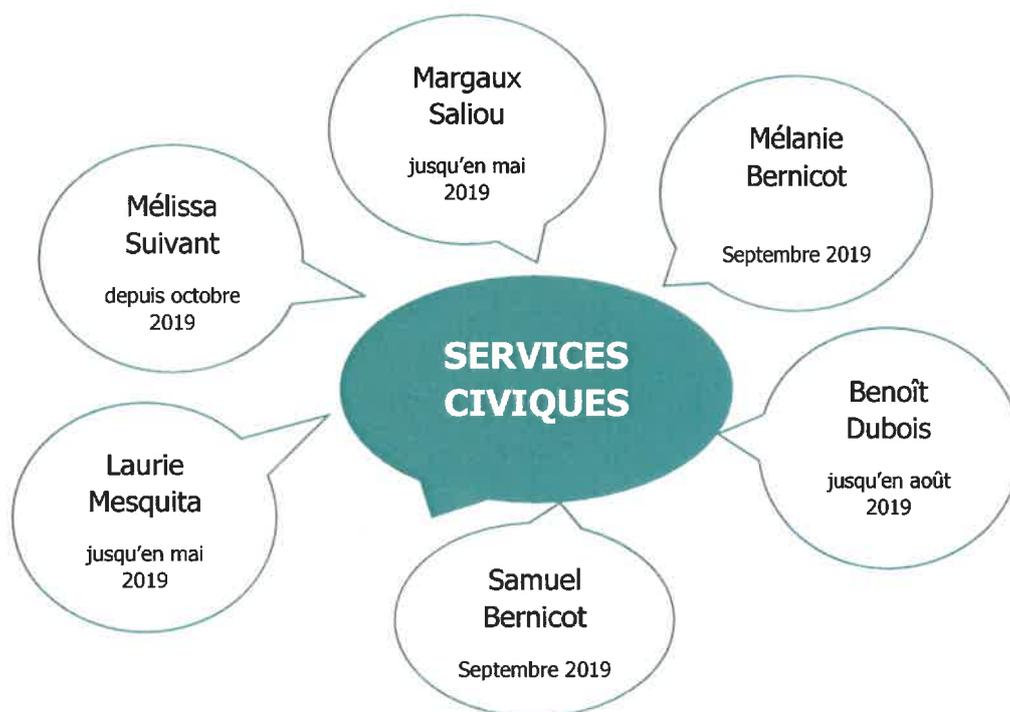
Au sein du siège de l'association :

-Participer à la lutte contre l'exclusion numérique (soutien à l'utilisation des réseaux sociaux, participation à la création d'outils de communication).

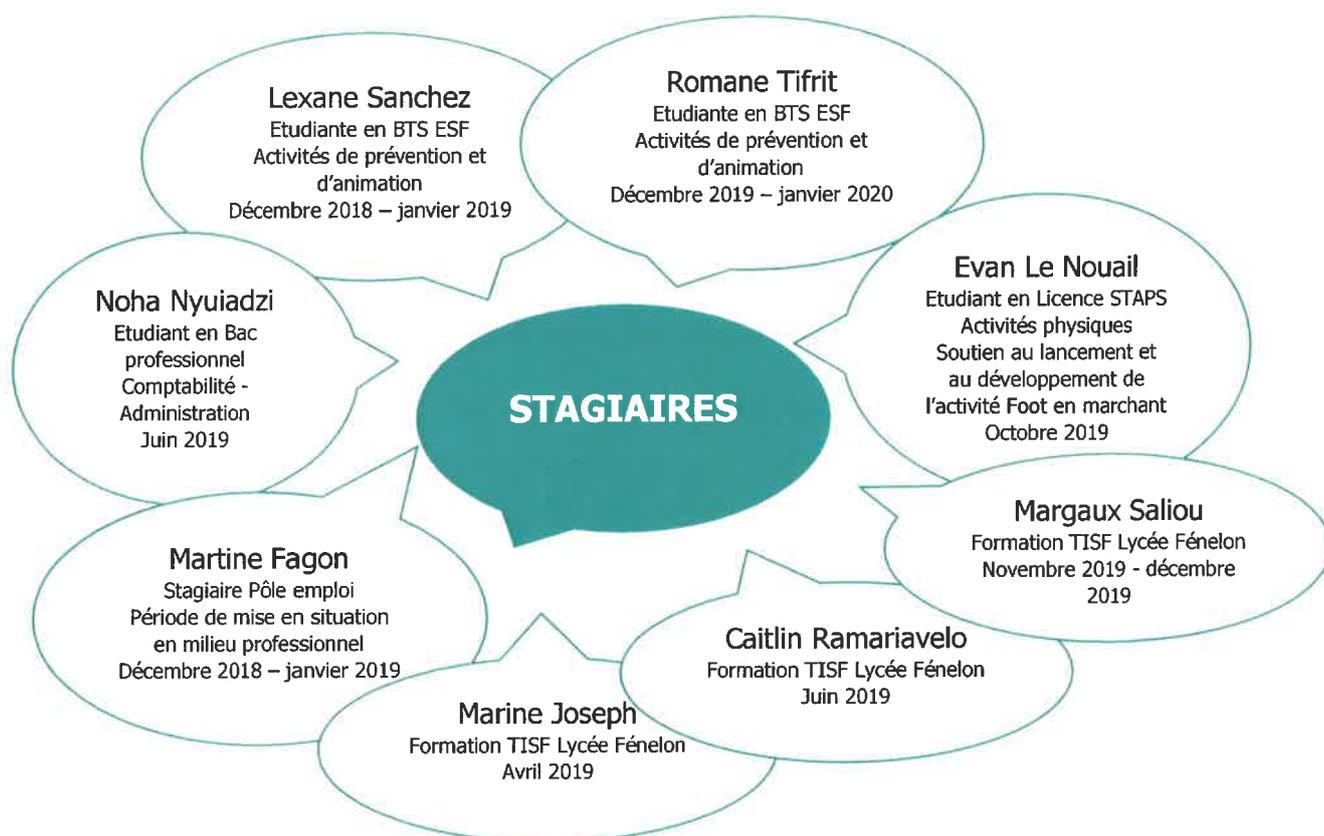
Et au sein de l'atelier Roul'âge :

-Participer à la lutte contre l'exclusion numérique (accompagnement auprès des participants dans leurs démarches : création d'adresse mail, ouverture de compte administratif dématérialisé...)

-Participer à l'accompagnement des personnes en situation de précarité sociale (aide aux démarches de vie quotidienne, lien entre les bénévoles et les participants...)



Accueil de 8 stagiaires au sein du siège et au sein de l'atelier Roul'âge



Remerciements à tous nos bénévoles

2 469 heures de
bénévolat

Aux bénévoles des activités physiques

La continuité des activités physiques pour l'année 2019 :

- les activités aquatiques avec un panel élargi de propositions touchant un public allant du débutant à l'initié, pratiquées dans 3 piscines de Brest, rencontrent toujours un énorme succès auprès des adhérents ;
- Les différentes formes de Gym proposées, la danse active, la marche, le foot en marchant et les activités de relaxation, permettent aux adhérents de conserver la forme, la souplesse et l'équilibre, et sont également un tremplin pour retrouver confiance en soi et en son corps ;
- et pour profiter du plein-air : la pétanque, la voile et le swin-golf ;

Qui, sans la présence constante et le dévouement des bénévoles, avec l'appui et l'efficacité des salariés vacataires, ne pourraient être proposées, ni pratiquées à l'ORB.

Aussi, c'est avec gratitude que la Coprésidence et les membres du CA remercient chaleureusement tous les bénévoles qui consacrent du temps et de l'énergie pour assurer le fonctionnement et la poursuite de ces activités.

Marie-Claire Chalumeau,
co-présidente aux activités
physiques.

Aux bénévoles des activités culturelles et loisirs

4 743 heures de
bénévolat

La continuité des activités culturelles et de loisirs pour l'année 2019 :

- les activités linguistiques : « anglais, espagnol, breton », qui rencontrent toujours un grand engouement quant à la participation des adhérents en hausse cette année 2019 et il convient de souligner l'organisation du voyage en Angleterre qui a enchanté les participants et participantes.
- Les danses : « country et bretonnes » qui évoluent dans un contexte de grande cohésion entre les adhérents et qui allient le physique et le mental pour le bien-être de tous et toutes.
- Les sorties : « Flâneries Urbaines, Géocaching, Visites Culturelles, Sortons Ensemble », qui permettent aux adhérents de se rencontrer, de sortir, d'apprendre et de découvrir – ensemble – la Ville de BREST sous des angles divers et variés.

- « l'informatique et la vidéo » nécessaires pour familiariser tous les adhérents qui le souhaitent, aux nouveaux outils de communication avec la mise en place de nombreux créneaux et parcours qui s'appliquent dans un contexte convivial, efficace et ciblé.

- et toutes les autres activités proposées pour stimuler nos neurones et nos capacités intellectuelles et artistiques dans un environnement bienveillant et agréable : « scrabble, remue-méninges, Club des curieux, peinture » et enfin pour ravir les papilles... la pâtisserie qui apporte à l'esprit le réconfort !

Sans le dévouement et la grande implication de tous les bénévoles qui entourent ces activités avec l'appui et l'efficacité des salariés vacataires, rien ne serait possible.

Aussi, c'est avec reconnaissance que la Coprésidence et les membres du CA remercient chaleureusement tous les bénévoles qui ont œuvré et permis le fonctionnement et la poursuite des activités de culturelles et de loisirs.

Gilbert Mériot, co-président des activités culturelles et loisirs.



17 052 heures de
bénévolat

Aux bénévoles des activités de solidarité

Les interventions des bénévoles dans les écoles se sont poursuivies avec assiduité et le groupe reste stable avec la venue de nouvelles bénévoles. Les intervenants–tes restent fidèles depuis de nombreuses années à leur école.

La régularité des interventions et la continuité de cette action donnent ainsi un rôle aux adhérents de l'ORB dans les écoles et mettent l'accent sur l'intérêt des relations entre les générations.

C'est un rôle bénéfique pour les retraités qui permet de rester en contact avec les enfants, de conserver un certain dynamisme, de transmettre des connaissances et des expériences, d'être utiles et d'apporter aide et soutien aux élèves.

Les activités des bénévoles sont également appréciées par les enseignants qui sont de plus en plus demandeurs. Nous manquons de bénévoles et nous n'avons pas pu répondre aux demandes exprimées par de nouvelles écoles.

La co-présidence et les membres du CA remercient chaleureusement les bénévoles intervenant dans les écoles, pour leur adhésion, leur implication et leur fidélité à l'Association.

Maryse Bossier, co-présidente des activités culturelles et loisirs.

Les points forts de la poursuite des activités de prévention pour l'année 2019 sont :

- La programmation de séances sur « le Code de la Route » plus particulièrement, la journée – Prévention routière – au Centre Social de Bellevue
- Les 3 « Cabarets de Noël » et les « 4 sorties d'été » ont permis de passer des moments chaleureux et intergénérationnels et de réunir les adhérents de l'ORB et des retraités brestois.
- La poursuite des « Cafés discussion » et des ateliers « remue-méninges » ont offert aux adhérents, la possibilité de stimuler, et de maintenir ses performances intellectuelles, et de partager, et d'échanger sur des thèmes choisis.
- Les 4 séances de « P'tit déj'bienvenue aux nouveaux retraités », de temps d'échange et de réflexion sur le passage à la retraite.
- Enfin, n'oublions pas la journée festive de juin à LAMPAUL PLOUARZEL qui a permis à de très nombreux adhérents de vivre ensemble ce temps convivial animé par « Chandavant ».

Une pensée et grand merci à Justine SIMON, salariée chargée de mission animation et prévention, qui a préparé et coordonné le fonctionnement de ces activités, elle a quitté Brest en juillet 2020 pour vivre dans une autre région.

La coprésidence et les membres du CA remercient chaleureusement tous les bénévoles qui se sont impliqués et qui ont facilité le fonctionnement et la poursuite des activités de prévention.

Jocelyne Crozetière,
Co-présidente Animation-
Prévention.

Délégations ORB de volontaires vers les organismes extérieurs

L'ORB vous représente dans tous les lieux importants où sont prises les décisions sur les projets et politiques "retraités et personnes âgées". Des délégués, élus par notre conseil d'administration, siègent dans des commissions et instances de la ville de Brest, du département du Finistère et de la région Bretagne. N'hésitez pas à les interroger !

- **Sur le territoire brestois** : Centre Local d'Information et de Coordination (Clic), Centre Communal d'Action Sociale (CCAS - réseau isolement), Commission locale de lutte contre les exclusions (CLLE), réseau Voisin'âge, commission accessibilité, Office des Sports.
- **à l'extérieur** : Banque alimentaire, Conseil départemental de la citoyenneté et de l'autonomie (CDCA), 4e schéma... Uropar (Union Régionale des Offices des Personnes Âgées à la Retraite).

Partenariats financiers : Ville, Département, Conférence des Financeurs, Carsat, Pour bien vieillir en Bretagne.

1 117 heures de bénévolat consacrées aux délégations



Partenaires institutionnels

Conventions 2019

1. Ville de Brest

1.1 Convention pluriannuelle d'objectifs 2017-2021

- La promotion et le développement du loisir pour un public senior
- L'information, la prévention, la solidarité

1.2 Mise à disposition d'un local pour l'atelier d'insertion Roul'âge

2. Conseil départemental

- Convention 2017-2019 Atelier d'insertion Roul'âge
- Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Finistère : appel à projets

3. Carsat

Convention annuelle sur l'organisation d'ateliers d'animation et de prévention pour les personnes âgées, pour lutter contre l'isolement, les situations de rupture et pour le Bien vieillir.

4. Pour Bien Vieillir en Bretagne

Convention dans le cadre de l'appel à projets 2019 "Bien vieillir, préservation de l'autonomie des seniors" pour l'action « Bienvenue à la retraite ».

Partenariat

BMH

Convention de partenariat sur l'animation et l'information des locataires de l'immeuble Proudhon. Mise à disposition d'un local.

Prévention / Information

Brain-Up : renouvellement de la convention sur l'action prévention santé/Gymnastique cérébrale

AGIR abcd :

-Convention de partenariat dans le cadre de la création des permanences aides aux démarches administratives (déclaration de revenus).

-Convention de partenariat dans le cadre de la création du document unique pour les nouveaux locaux, mis à disposition par la ville de Brest, de l'atelier Roul'âge.

Activités de Solidarité : conventions de partenariat

Atelier Roul'âge

-Le CCAS et les CDAS, CCP Championnet, Coalia

-Les ateliers d'insertion du territoire : Recyclerie Un peu d'R, Vert le jardin, EKO Conserves, Déclicq

-CLPS, Greta, Initiatives et Formation, AFPA, L'ADAPT, SEB, Action Pôle Emploi, Plie, Emergence, ABAAFE, Secours Populaire, Secours Catholique

-Réseau Isolement Précarité : La Halte d'accueil, Entraide et Amitiés, Le Phare, les GEM...

-Centre d'exams de santé, centre de soins en addictologie

-Pôle Santé, Point H, L'Hôpital, Ergothérapeutes, CCAS et MDPH, CPAM, Carsat, Pimms, Emergence, Banque alimentaire, Lycée Fénelon, Winicott Les genêts d'or, Recyclerie Le Triporteur

Visiteurs bénévoles, visites en institution

-Les Amitiés d'Armor (Branda, Ker-Héol, Kerdigemer, Ker Gwen)

-Les Genêts d'Or (Kerampéré, Quatre-Moulins, Kerallan à Plouzané)

-CHUR (Delcourt-Ponchelet, René Fortin à Bohars, Centre de repos à Guilers)

Autres établissements

-Résidence MANON

-Ehpad de l'Adoration

-EHPAD du Ponant

-Jardins d'Avallon

-Ehpad et résidence autonomie de la ville de Brest : Louise Le Roux-Antoine Salaün, Kerlévenez, Poul-ar Bachet

-Résidence services seniors Espace & Vie Brest Recouvrance

-Ehpad Kerlaouéna

Activités dans les écoles

22 conventions annuelles avec les écoles maternelle et primaire de Brest/BMO

Activités physiques

MQ de Kérinou (Sophrologie)
École Wu Shu Kong (Qi Gong)
Association Handivoile (Voile)

Commissions de travail

1 - Commission Finances

Composée de 4 membres : Daniel Aridon, Marie-Claire Chalumeau, Aline Eudo, Odile Noël

La commission s'est réunie 3 fois en 2019

Axes de travail en 2019 :

- Mise en place du tarif réduit : suites et analyse
- Révision tarifaire annuelle
- Le suivi de la consommation du budget annuel et projections financières
- Rappel du rôle de la commission

2 - Commission Site internet

Composée de 6 membres : Jean-Michel Siquin, Monique Morvan, Pascal Fournier, Alain Laponche, Daniel Juif et Jacques Derrien.

L'année 2019 a marqué un tournant dans nos outils de communication avec la refonte du site internet. Un travail conséquent et fastidieux qui continue aujourd'hui encore. À ce jour, la commission est composée de 6 bénévoles.

Perspectives 2020 :

Continuer l'actualisation et favoriser l'attractivité du nouveau site internet. Communiquer et faire connaître nos outils de communication.

3 – Commission Communication

Composée de 4 membres : Odile Noël, Marie-Claire Chalumeau, Jocelyne Crozetière, Maryse Bossier,

La commission s'est réunie 3 fois en 2019

Axes de travail en 2019 :

- Réactualisation du guide
- Les relations avec la presse
- L'articulation des outils de communication

4 – Commission Solidarité

Elle est représentée par l'ensemble des bénévoles référents sur les activités de solidarité. La commission solidarité s'est réunie dans les nouveaux locaux de l'atelier Roul'âge.

Axes de travail en 2019

- 1- Bilan de l'année pour les activités : les points forts, les points à améliorer et les perspectives
- 2- Organisation des prochaines Portes Ouvertes
- 3- Projet d'un repas crêpes Solidaire au profit des activités de solidarité : création d'un groupe de travail

5 – Commission Activités physiques

Elle réunit les bénévoles responsables des séances d'activités physiques.

L'ordre du jour porte sur :

- Le bilan de la saison écoulée
- Le remplacement des bénévoles
- Les préinscriptions
- La rentrée des bénévoles

6 – Commission Activités culturelles et de loisirs

Elle réunit les bénévoles responsables des séances d'activités culturelles et de loisirs.

L'ordre du jour porte sur :

- Le fonctionnement et la participation aux activités
- La recherche de nouveaux bénévoles
- Les temps forts de la rentrée
- Les tarifs

7 – Commission sécurité – hygiène et santé au travail

Composée de 2 salariées, d'un administrateur et de la direction

Salariées élues déléguées : Laurence Bernicot (titulaire), Véronique Brisson (suppléante)

Autres membres de la commission : Pascal Fournier (membre du CA) et Isabelle Kernéis (directrice) et Marie-Hélène Jacolot (Chargée d'insertion à l'atelier Roul'âge).

Le comité d'hygiène, de sécurité et des conditions de travail (CHSCT) vise à protéger la santé et la sécurité des salariés de l'entreprise. L'employeur doit évaluer les risques inhérents à sa structure. Le résultat de cette évaluation doit être répertorié dans un document unique.

Axes de travail en 2019 :

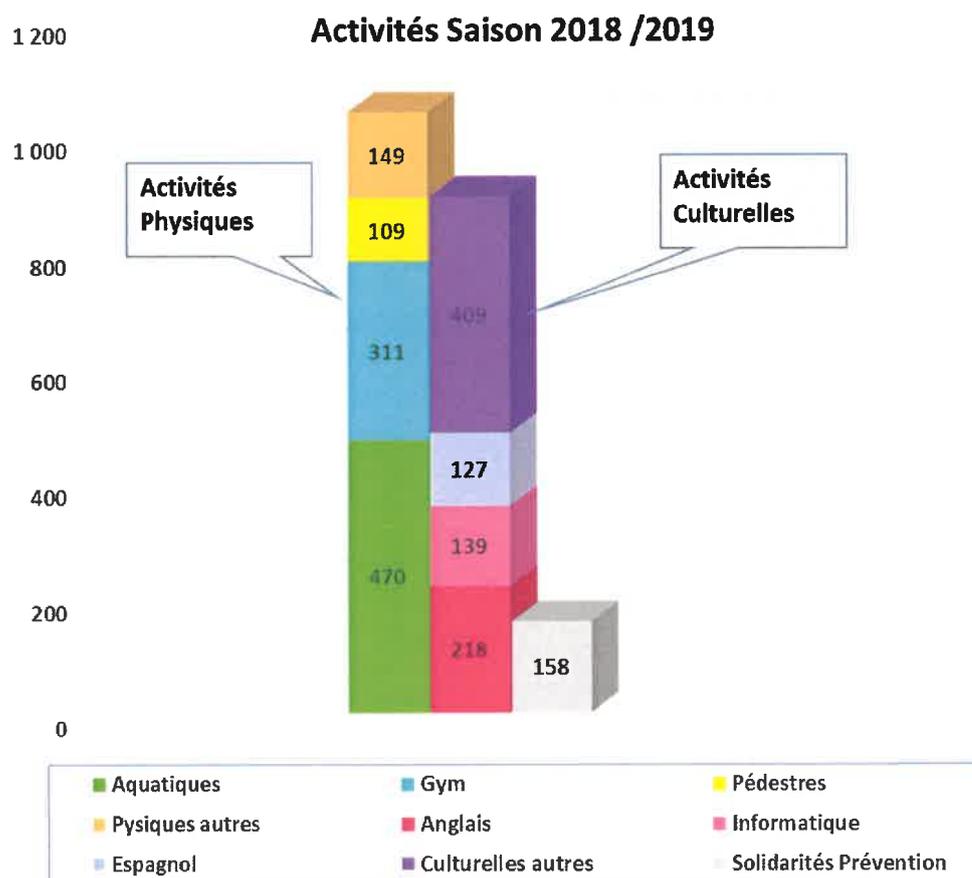
- Le document unique du siège rue Fautras a été mis à jour en juin 2019.
- La commission s'est également réunie pour la mise à plat du document unique de l'atelier d'insertion Roul'âge, suite à l'installation de l'atelier dans les nouveaux locaux, Rue Charles Le Gros. L'ORB a été accompagné par un membre de l'association AGIR abcd, qualifié, pour mener ce travail.



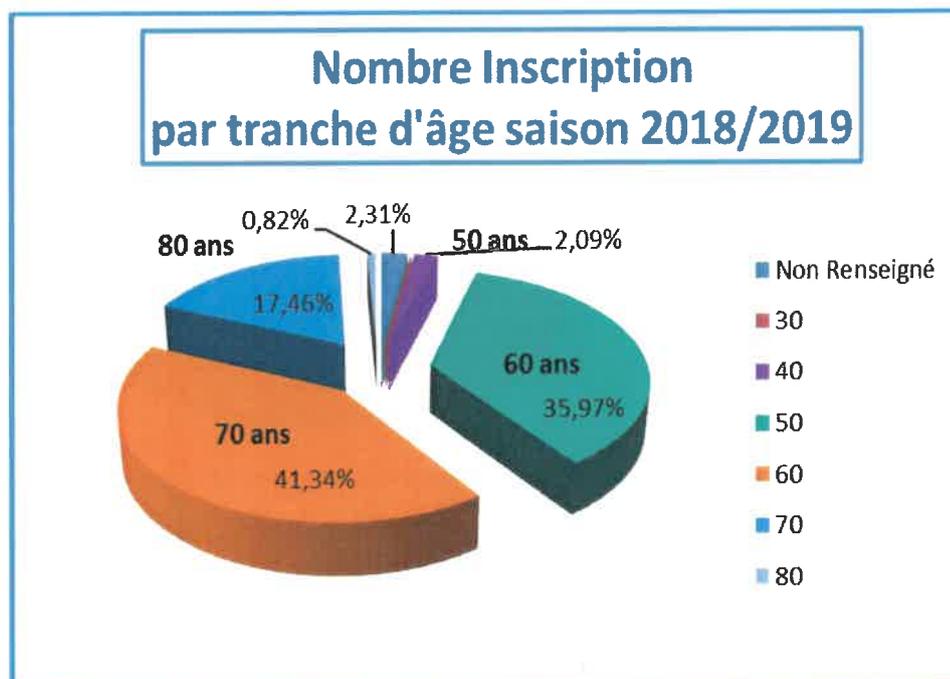
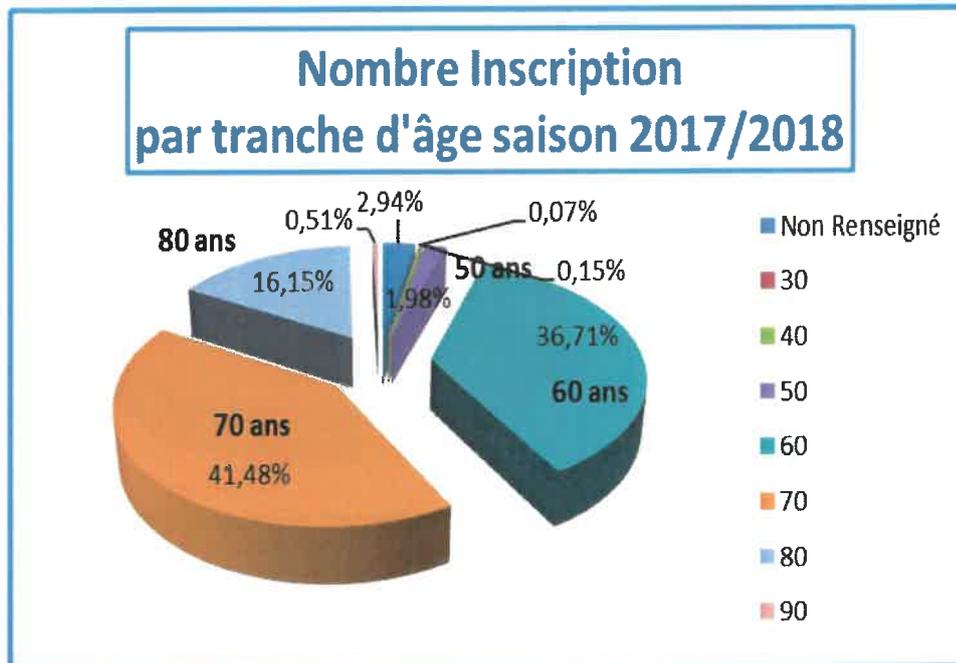
271 heures de
bénévolat

Rapport d'activités

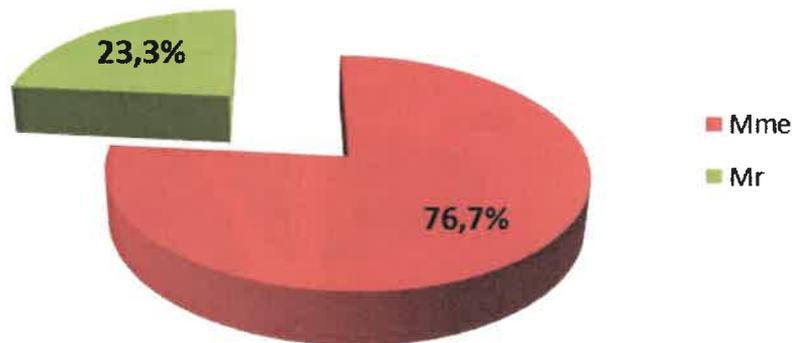
Les activités pratiquées par nos adhérents



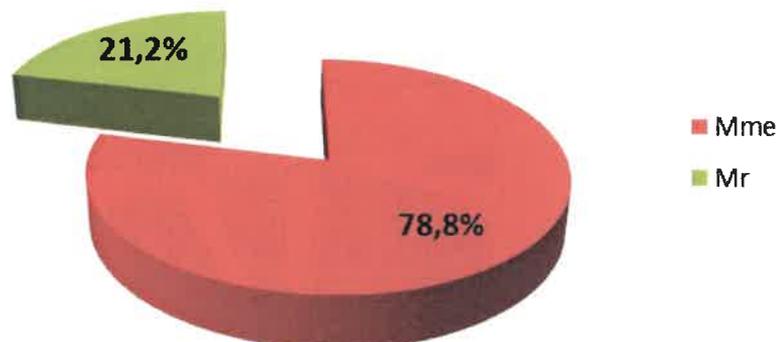
Qui sont nos adhérents ?



Répartitions des adhérents par genre (Hommes, Femmes) saison 2017 2018



Répartitions des adhérents par genre (Hommes, Femmes) saison 2018 2019



Qu'il s'agisse de l'âge ou de la répartition hommes/femmes, le profil de nos adhérents reste sensiblement identique, entre 2018 et 2019.



Les activités physiques

Objectifs

- Conserver le maximum de potentiel physique.
- Limiter les dommages corporels du vieillissement.
- Trouver une convivialité pour rompre l'isolement.
- Pas d'esprit de compétition.

Faits marquants

- Foot en marchant

Lancement de l'activité lors de notre journée portes ouvertes début septembre avec une démonstration « en direct live » sur la Place de la Liberté à Brest, avec le soutien de M. Renaud Farou du District de Foot du Finistère. Aussi appelé « Walking Football », il est une variante du football qui se pratique à effectif réduit et où les joueurs ont interdiction de courir. Pratique loisir en toute sécurité et accessible pour tous (intergénérationnel, mixité sociale et pratique inclusive).

Evan Le Nouail, étudiant en Licence 3 filière STAPS, s'est proposé volontairement à soutenir l'activité, dans le cadre de son projet d'études.

Une équipe d'une dizaine de joueurs motivés s'est constituée et s'entraîne une fois par semaine.

- Pétanque

Nouvelle activité en partenariat avec le Club des pétanqueurs de Kéravelloc de Lambézellec. Le club joue d'avril à septembre.

L'activité s'exerce au boulodrome de Kéréderñ, où nous avons accès à 2 terrains. 20 personnes inscrites, dont la participation de 3 personnes du Sémaphore - Association Epal.

Les joueurs se retrouvent le vendredi après-midi au boulodrome pour pratiquer l'activité dans la bonne humeur et sans esprit de compétition.

Quelques chiffres pour 2019

- 19 activités réparties sur 7 quartiers de Brest, dans 3 piscines municipales, 3 équipements sportifs de Brest métropole, 9 structures socioculturelles, 1 résidence pour personnes âgées.
- 25 bénévoles, 8 salariés.
- Une moyenne de 65 séances par semaine.

Les activités les plus plébiscitées sont : l'aquagym, la gymnastique, les activités pédestres.

Perspectives 2020

- Ping-Pong

Ouvrir l'activité, en toute convivialité pour permettre aux futurs joueurs d'échanger sur leur pratique, avec l'aide de M. Yves Caprais, bénévole.

- Aquapalmes

Pouvoir nager avec des palmes tout en musclant et tonifier son corps. Ce qui permet de diversifier la pratique de la natation.

On en parle dans la presse...



Mardi 10 septembre, l'Office des retraités Brestois (ORB) a présenté sa nouvelle activité, le football en marchant. Aidés par le Comité du district de football du Finistère, représenté par Jacques L'Hour, les nouveaux inscrits à l'ORB ont pu s'essayer à cette activité. Jacques L'Hour précise que cette discipline permet aux personnes handicapées ou âgées de continuer la pratique du football. Les règles sont simples : on ne doit pas mettre en insécurité physique l'adversaire. Jacques L'Hour projette de contacter l'association des anciens footballeurs du Stade Brestois 29 afin de les sensibiliser à ce jeu et, pourquoi pas, en proposer une démonstration en lever de rideau d'un match professionnel.

le télégramme 18 septembre 2019

Brest Centre Office des retraités de Brest. Découverte de la relaxation méditation



La séance de relaxation méditation a été particulièrement appréciée.

À la MPT du Guelmeur, une première séance de relaxation méditation à destination de l'Office des retraités de Brest (ORB) a été conduite de 9 h 15 à 10 h 30, jeudi, sous la direction d'une professionnelle qualifiée.

Huit personnes y ont participé et ont apprécié. « Ce type de séance permet de découvrir la méditation de pleine conscience, qui est l'état qui émerge en portant notre attention intentionnellement sur l'expérience qui se dégage

dans l'instant », a indiqué la conseillère. L'expérimentation s'opère différentes positions ou états : allongé, en mouvement, assise guidée et en silence. « L'objectif est de permettre aux personnes de méditer seules », a ajouté la professionnelle, qui propose aussi des stages mensuels, dès le 14 octobre, à la MPT.

▼ **Contact**
Tél. 02 98 80 30 03.



Les activités culturelles et de loisirs

Objectifs

- Promouvoir les activités de l'esprit et de loisirs essentielles à l'épanouissement des retraités.
- Créer du lien social, favoriser les échanges et rencontres entre les participants.
- Permettre aux bénévoles de transmettre leurs compétences.

Faits marquants

- **Stage de peinture Acrylique** du 29 avril au 27 mai 2019, chaque lundi matin, animé par l'artiste peintre Éric Pelleau.
5 séances de 2h ont été proposées pour découvrir une nouvelle approche de ce matériau. ➔ **9 participants**
- **Sortie culturelle à Quimper**, proposée par Huguette Le Goas le 28 mars 2019.
Visite guidée de la ville le matin et visite guidée de l'exposition « Robert Doisneau, l'œil malicieux » puis du fonds permanent du musée des Beaux-Arts de Quimper l'après-midi.
- **Séjour à Plymouth** du 29 septembre au 5 octobre, organisé en partenariat avec l'ABJCI (Association Brestoïse des Jumelages et de Coopération Internationale)



Olga Wright, animatrice anglaise, a brillamment élaboré le programme de ce voyage :

- cours d'anglais chaque matin
- excursions dans le Devon, le Somerset et en Cornouailles
- découverte des villes de Saint-Ives, Bath, Totnes
- soirée festive au pub.

✦ **33 adhérents de l'ORB ont participé à ce voyage.**

- **Rencontres « Autour du vin et de la table »**

Cette nouvelle activité est animée par Gilles Marzin, professeur au Lycée hôtelier Chaptal à Quimper. Autour d'échanges sympathiques, il souhaite transmettre ses connaissances en œnologie et il initie aux arts et au service de table.

La 1^{re} rencontre a eu lieu le 9 décembre 2019, en voici le programme :

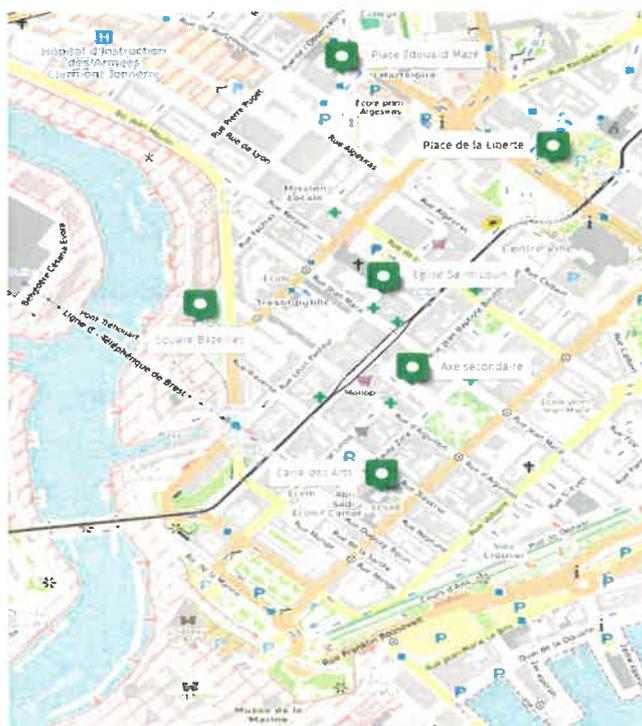
Le cocktail du jour : le Bleu de mer

Arts de la table : la mise en place

Les vins : balade du Languedoc aux Pyrénées

- **Le Géocaching** est un jeu de piste moderne, guidé par un GPS.

À l'initiative de Jean Kermarrec, un groupe de travail a créé un circuit « Brest, ville détruite, ville reconstruite » qui permet de découvrir les traces de la reconstruction et les transformations profondes du centre-ville de Brest. Depuis, ce circuit est fréquenté très régulièrement par des géocacheurs ravis de découvrir cette période si intense de l'histoire de Brest.



- **La permanence « aide aux démarches administratives en ligne »**

Un nouveau service qui a vu le jour en septembre suite à une première expérience conduite avec notre partenaire, l'association AGIR Abcd, dans le cadre des permanences organisées sur la période de la déclaration de revenus en ligne, démarche qui est dorénavant dématérialisée.

Mené en concertation avec quelques bénévoles de l'activité informatique mais aussi de l'atelier Roul'âge et du réseau des visiteurs, ce nouveau service est proposé aux adhérents gratuitement, tous les 15 jours, sur rendez-vous individualisé.



Sur ces six premiers mois de fonctionnement, une trentaine de personnes ont sollicité cette nouvelle permanence.

La moyenne d'âge estimée des personnes accompagnées, se situe auprès des personnes de plus de 70 ans, avec une forte représentation de femmes à 77%.

La fréquentation reste faible mais comme toute nouvelle action, nous devons poursuivre nos efforts de communication car les besoins d'accompagnement de notre public sur la dématérialisation des démarches administratives sont bien réels.

- **Des parcours en informatique**

Pour lutter contre la fracture numérique et par conséquent l'isolement social, l'ORB a mis en place deux parcours :

Le « Parcours connaître l'ordinateur » se décline en 6 séances :
Prise en main de l'ordinateur et sensibilisation à internet (2 séances)
Découverte : l'explorateur et le classement (1 séance)
Découverte : les périphériques (imprimante, scanner, clé USB) (2 séances)
Sensibilisation : la sécurité informatique (1 séance)

Le « Parcours communication et réseaux sociaux » se décline en 3 séances et permet de découvrir ou d'approfondir ses connaissances sur Snapchat, Instagram, Facebook, Twitter, WhatsApp, Pinterest, Messenger, sans oublier les conseils de sécurité indispensables.

Quelques chiffres pour 2019

- 20 activités réparties sur 7 quartiers de Brest, dans 10 structures socioculturelles, 4 résidences pour personnes âgées, 2 mairies et 2 structures de Brest métropole.
- 70 bénévoles, 3 salariés.
- Une moyenne de 68 séances par semaine.

☛ L'espagnol, l'anglais et l'informatique sont les activités les plus plébiscitées. Elles participent tout comme les autres activités de ce secteur au bien-être intellectuel, physique et moral de notre public.

Perspectives 2020

- **Plaisir de chanter**
Création d'un groupe de chant à la demande d'adhérents de l'ORB qui souhaitent se réunir pour chanter sans prétention, juste pour le plaisir. L'activité sera animée par Thierry Moal.
- **Remue-méninges**
Création d'un 3e groupe pour stimuler ses neurones en s'amusant et en se cultivant, animé par Christine Kermorgant.
- **Organisation d'une nouvelle visite au musée des Beaux-arts de Quimper** à la découverte de l'exposition de Raoul Dufy « Les années folles ».

☛ En raison de la crise sanitaire, la nouvelle visite du musée des Beaux-arts de Quimper n'a pas pu être programmée.

On en parle dans la presse...

Le Télégramme Vendredi 31 mai 2019

Pen-ar-Créac'h Office des retraités. Et si on parlait jeux bretons ?



Parmi les nombreuses activités de l'Office des Retraités de Brest (ORB) on trouve l'atelier discussion de la langue bretonne. Lundi, une poignée d'adhérents se sont retrouvés au foyer de Ker Héol pour échanger sur le thème des jeux bretons. Pour l'occasion, l'animatrice avait invité Frank Lucas (debout au centre de la photo) champion de Bretagne de lever d'essieu (47,5 kg) l'une des sept disciplines des sports athlétiques bretons. L'invité a également été champion de Bretagne du relais des meuniers (charge de 50 kg sur le dos) et du tir à la corde. Contact : ORB, tél. 02 98 80 30 03.

Chandavant. L'orchestre anime deux résidences



Chandavant, l'orchestre de musique de l'Office des retraités brestois a donné jeudi un concert aux résidents de Lescao et Kernatous. Les musiciens et chanteuses ont interprété un répertoire de chansons populaires anciennes, accompagnées d'un diaporama illustrant les chansons. Les plus anciennes ont rappelé des souvenirs des bals d'antan et l'une des résidentes a même esquisé quelques pas de valse avec une personne de l'orchestre. « Nous faisons appel périodiquement à Chandavant pour animer des séances qui proposent à chaque fois des nouvelles chansons. Les résidents apprécient beaucoup ces moments récréatifs », souligne Ronan Queré, animateur.

Le Télégramme 24 juin 2019

Vendredi 13 décembre 2019

Le Télégramme |

QUARTIER



QUARTIER EUROPE 85 participants au cabaret de Noël de l'office des retraités

Mercredi, c'est dans la salle Atalante du centre social Horizons qu'a eu lieu le neuvième cabaret de Noël organisé par l'Office des retraités de Brest (ORB). 85 personnes étaient présentes pour assister au programme proposé. Tout a commencé par le groupe « Chandavant », qui a interprété quelques chants de son répertoire. L'après-midi s'est poursuivie par une présentation de danses country. À 16 h, le goûter, avec la bûche traditionnelle accompagnée de café, thé ou chocolat, a ravi les participants. Et pour terminer, Yvette Lucas a poussé la chansonnette avant une démonstration de tango. L'ambiance était de mise avec reprise des chansons en chœur par les participants.

Informatique. Des stages avec l'Office des retraités



Photo d'archives François Destor

L'office des retraités de Brest organise un stage « BA-ba informatique ». Au programme, découverte de l'informatique sur tablette simplifiée. Stage destiné aux personnes éloignées de l'outil informatique, conçu pour leur permettre de

s'initier à l'outil informatique en toute confiance. Comprendre et connaître matériel, le vocabulaire ; découvrir les différentes utilisations de la tablette ; apprendre à utiliser internet, la messagerie, les pièces jointes ; connaître les sites administratifs utiles. Sur inscriptions. Contact tél. 02 98 80 30 03, office-retraites.brest@wanadoo.fr. Pratique : vendredi 4 octobre au vendredi 8 novembre de 9 h 30 à 11 h 30, du vendredi 15 novembre au vendredi 6 décembre de 14 h à 16 h.

Le Télégramme 2019

Le Télégramme 31 mai 2019

A noter



Sortons ensemble !

Le premier lundi de chaque mois, les personnes aimant sortir, mais pas seules, peuvent rejoindre l'ORB. Gratuit pour les adhérents. Contact : 12-14, rue Fautras, tél. 02 98 80 30 03, office-retraites.brest@wanadoo.fr

Brest Centre Office des retraités. Sensibilisation à la sécurité informatique



Lundi, l'Office des retraités brestois (ORB) proposait à ses adhérents et animateurs une mini-formation sur la sécurité informatique. Animée par Claude Delrue, ingénieur à la retraite, cette sensibilisation traitait des attaques les plus répandues et les façons de s'en protéger. Sans rentrer dans la technique, l'exposé a ainsi abordé les questions des virus et des logiciels malveillants, les arnaques au support téléphonique, le hameçonnage et le piratage, en s'attardant à chaque fois sur la façon de prévenir ces attaques et sur les réflexes à avoir en cas de problème. À noter, tout au long de la saison, de nombreuses formations sont proposées : « Initiation smartphones ou tablettes », « Chercher des images sur Internet », « Traitement de texte » Contact : www.orb29.fr

*Le télégramme
26 janvier 2019*

Pilier Rouge Retraités. La section vidéo en fête et au travail



Les adhérents de la section vidéo de l'ORB ont participé au goûter de la galette des Rois, après la cérémonie des vœux, au Patronage laïque du Pilier Rouge, jeudi après-midi.

La convivialité n'est pas un vain mot au sein de la section vidéo de l'Office des retraités de Brest (ORB). La preuve, jeudi après-midi, au Patronage laïque du Pilier Rouge, où une bonne trentaine d'adhérents, dont certains accompagnés de leur conjointe, ont participé au rendez-vous annuel des vœux, suivi d'un goûter autour de la galette des Rois.

Le président, Maurice Milin, après avoir présenté ses vœux a souligné que la section comporte aussi des

temps de travail intéressants, qui concernent une quarantaine de membres, en particulier le mercredi de 14 h 30 à 16 h 30, au siège situé rue Fautras...

Envie de les rejoindre ?

Lors de ce rendez-vous hebdomadaire, il est question de montages, d'avancée de la technique, de visionnage de certains films, avec critiques constructives. L'accueil de nouveaux adhérents est aussi souhaité. « Nous prenons en

charge et accompagnons les personnes désireuses de numériser leurs anciens films Super 8 et 8 et de plus, où celles désireuses de s'initier à la vidéo... », invite Maurice Milin.

Par ailleurs, d'autres rendez-vous festifs sont également prévus : sortie de fin de saison, repas de fin d'année 2019, puis le goûter des Rois lors des vœux.

▼ Contact
Tél. 02 98 80 30 03.

*Le télégramme
2 janvier 2019*



Les activités de solidarité

Les personnes en situation de handicap à la retraite à l'ORB

Dans notre démarche d'inclusion sociale, en 2015, nous avons rejoint le comité de pilotage de l'ARESAT (Association Régionale des Etablissements et Services d'Aide par le Travail) et le collectif « Un avenir après le travail », dans l'objectif de répondre au besoin de lien social des retraités d'ESAT (Etablissement et Service d'Aide par le Travail) et d'entreprises adaptées.* En 2018, une salariée a reçu la mission de faciliter cette inclusion sociale à l'ORB.

En 2019, différentes actions ont été menées au sein de l'ORB et ont conduit à la participation de personnes en situation de handicap dans nos activités.

Voici quelques actions mises en œuvre :

- Présentation de l'ORB aux travailleurs d'ESAT et d'entreprises adaptées.
- Relecture du guide Retraité à Brest par quelques travailleurs de l'atelier alterné seniors de l'association Papillons Blancs 29 afin de rendre nos informations les plus accessibles à tous.
- Accompagnement sur l'activité de quelques retraités en situation d'handicap, mises en relation et suivi.
- Travail en interne :
 - sensibilisation auprès de nos adhérents



- formation sur les conditions d'un accueil accessible et bienveillant auprès des bénévoles et salariés de l'association, assurée par Gwenaël Planchin, responsable de projet de l'ARESAT. Objectif : Mieux comprendre les situations d'handicap à travers notamment des mises en situation, des présentations vidéos, une visite d'un ESAT et par des témoignages de seniors en situation de handicap et de professionnels du secteur handicap.



Nos objectifs pour la saison 2020/2021 :

- Maintenir et développer notre réseau de partenaires notamment par la mise en place de conventions et d'intervention auprès du public.
- Poursuivre la coordination de l'action.
- Renouveler une action de formation auprès des bénévoles sur les représentations liées aux handicaps.
- Renforcer l'accompagnement des bénévoles en créant un espace de parole assuré par un animateur retraite du collectif un avenir après le travail.
- Créer un kit pour un accueil bienveillant à l'ORB.

**L'un des objectifs du collectif « Un avenir après le travail » est de préparer le passage à la retraite et faciliter l'accès à la vie sociale des personnes en situation de handicap.*

Le réseau VAB (Visiteurs et Appelants Bénévoles)

Objectif du réseau VAB

Le réseau VAB lutte contre l'isolement social des personnes âgées depuis plus de 35 ans. Il met en place des visites bénévoles à domicile ou en établissement mais aussi des appels téléphoniques (Téléphon'âge) auprès des personnes âgées isolées. L'objectif est de créer et maintenir le lien social des personnes âgées. L'équipe des visiteurs bénévoles et l'équipe bénévole de Téléphon'âge sont reconnues par MONALISA (Mobilisation NATIONALE de Lutte contre L'Isolement Social des personnes Agées) comme équipes citoyennes MONALISA depuis 2015.



Sortie conviviale annuelle avec les visiteurs bénévoles

Faits marquants 2019

Mise en place d'un nouveau service :

⇒ La découverte de la tablette numérique simplifiée à domicile.



Un groupe de 11 visiteurs bénévoles a reçu une formation à l'utilisation de la tablette numérique simplifiée grâce au soutien de la Conférence des financeurs

et à 3 bénévoles de l'activité informatique de l'association. Une charte a été créée afin d'encadrer l'emprunt de la tablette numérique. Objectifs : lutter contre l'exclusion numérique des personnes âgées isolées, recréer du lien social et en particulier garder le contact avec ses proches, favoriser l'accès à l'information, aux démarches administratives.

- ⇒ Réactualisation de la plaquette du réseau VAB.
- ⇒ Réactualisation de la charte du visiteur et appelant bénévole.

- ⇒ 3 temps de formation auprès des bénévoles du réseau Voisin'âge et des bénévoles du réseau VAB (Les gestes et postures à adopter dans le cadre de l'accompagnement de la personne âgée dans ses déplacements, Les mesures de protection juridique des majeurs, L'accompagnement des personnes âgées en fin de vie)
- ⇒ 3 rencontres « café-bénévole » animées par Hélène Chivet-Narvor, psychologue clinicienne auprès des bénévoles du réseau Voisin'âge et des bénévoles du réseau VAB. Thématiques abordées : Le toucher relationnel - La personne âgée face au deuil - L'écoute active.
- ⇒ Réactualisation des conventions avec le Foyer de l'Adoration et la résidence Delcourt-Ponchelet
- ⇒ Mise en place d'une visite à domicile auprès d'une personne atteinte d'une maladie neuro-évolutive.

Quelques chiffres pour l'année 2019

- ⇒ **4590** heures de bénévolat
- ⇒ **En moyenne 35** visiteurs bénévoles – **40** personnes visitées (**13** en établissements, **27** à domicile)
- ⇒ **4** appelantes bénévoles – **8** personnes appelées chaque semaine
- ⇒ **48** permanences des VAB le mardi matin de 10h à 12h à l'ORB
- ⇒ **48** permanences téléphoniques (Téléphon'âge) le lundi ou mardi après-midi.
- ⇒ **11** réunions des référents
- ⇒ **5** réunions plénières (sujets abordés : présentations de l'association Archipel, du rôle de l'ergothérapeute au domicile de la personne âgée, de la résidence Ker-Héol, de l'association Valentin Haüy, échanges sur la discrétion sur-soi et l'écoute...).
- ⇒ **3** points fixes avec le CLIC.
- ⇒ **1** sortie de convivialité des visiteurs et appelants bénévoles de l'ORB.
- ⇒ **1** rencontre avec les visiteurs et appelants bénévoles de l'ARPAQ (Quimper).

Perspectives 2020

- Mise en place de visites bénévoles auprès des personnes atteintes de pathologies neuro-évolutives en partenariat avec l'association France Alzheimer 29.
- Rencontre avec les visiteurs bénévoles de l'ARPAQ (Quimper).
- Communiquer sur le réseau et renforcer l'équipe des visiteurs bénévoles et des bénévoles du service Téléphon'âge.
- Aide à l'appropriation et à l'utilisation de la tablette numérique simplifiée à domicile, découverte des différentes fonctions, auprès de la personne visitée.
- Mise en place d'un groupe de travail avec les activités de solidarité de l'association, sur l'organisation d'un repas crêpes solidaires en 2021.

L'atelier d'insertion Roull'âge



Atelier Réparation vélo dans les nouveaux locaux

Objectif de l'atelier

L'insertion socioprofessionnelle de personnes allocataires de minima sociaux au travers d'une activité de recyclage de différents matériels (paramédical, vélos, électroménager, mobilier...).

L'encadrement technique est assuré par des retraités bénévoles ainsi qu'une coordinatrice et l'accompagnement social par une personne chargée d'insertion.

Faits marquants

L'implantation de l'atelier en zone de Kergaradec, dans des locaux mis à disposition par la Ville. L'aménagement de l'atelier dans un espace de 400 m² de plain-pied permet la mise en place d'une organisation de travail plus rationnelle

et de sécuriser avec une zone spécifique les secteurs d'activité. L'éloignement du centre-ville a des conséquences sur la mobilisation du public en insertion accueilli, mais des réflexions sont en cours pour pallier cette problématique : échanges avec les partenaires du dispositif de l'insertion, acquisition d'un véhicule qui pourrait servir de navette, réorganisation de l'emploi du temps (jours et heures d'ouverture), institution d'un repas chaque jour d'ouverture. Par ailleurs, l'activité de recyclage se poursuit normalement.

L'atelier est désormais ouvert les mardis, mercredis et jeudis de 9h à 16h30.

A noter également un afflux de bénévoles à la rentrée 2019. L'équipe comprend maintenant 33 bénévoles.

Perspectives 2020

Les grandes lignes de la réorganisation 2020

-Départ en retraite progressive de la salariée permanente de l'atelier qui travaillera 21 heures par semaine, à partir du 1er février 2020.

-En parallèle, afin de limiter le nombre de déplacements pour les participants en parcours d'insertion, à compter de février prochain, l'atelier sera ouvert 3 jours par semaine, de 9h à 17h.

Cette nouvelle organisation se traduira par la présence des participants deux jours par semaine, à savoir :

- Soit le mardi et le mercredi.
- Ou le mardi et le jeudi.
- Ou le mercredi et le jeudi.

Les horaires définis sont de 9h à 17h, ils pourront être révisés en fonction des contraintes des participants.

Ceci aura pour conséquence : à terme la mise en place d'une restauration sur place tous les jours d'ouverture de l'atelier.

Quant aux 32 bénévoles, il leur sera demandé de se répartir sur 6 demi-journées au lieu de 7.

-L'embauche d'une conseillère en insertion socioprofessionnelle (CIP) 14h par semaine qui se chargera de l'accompagnement socioprofessionnel des participants en insertion.

-La salariée permanente qui passera à 3 jours de travail par semaine se chargera de la coordination de l'équipe des bénévoles et fera l'articulation avec le CIP

(évaluation technique et comportementale des participants au sein de leurs activités d'atelier).

-Finalisation du nouveau document unique de sécurité.

Des retraités interviennent dans les écoles

Faits marquants 2019

- **Nouvelle formation** auprès des bénévoles le 19 mars 2019 animée par Madame Odile BOHIC, psychologue, sur le thème « *Comment comprendre et tenter de trouver des solutions face à des enfants perturbateurs lors des interventions des bénévoles dans les écoles* ». Obligation de s'abstraire de la méthode scolaire et faire preuve d'imagination pour résoudre le problème d'un enfant perturbateur qui nuit à la séance de lecture.
- *Qu'est-ce qui peut rendre un enfant turbulent, instable, perturbateur ?* Il convient de réfléchir aux causes car la méthode sera différente selon la cause.
- *Quand l'espace familial et social empiète sur l'espace scolaire.* L'enfant doit passer par la frustration, c'est elle qui l'aide à grandir. Chacun doit avoir sa place et rester à sa place.
- **Rencontre annuelle** avec les bibliothécaires des Capucins :
 - . Littérature jeunesse
 - . Méthode et posture du lecteur.
- **Café bénévoles** à l'ORB le 3 décembre 2019. Moment très convivial et chaleureux qui a permis aux bénévoles de s'exprimer.

22 écoles dont :

8 écoles privées

11 écoles publiques dont 5 écoles de Brest métropole

1 école associative

2 Centres Sociaux : Horizons et Bellevue

52 bénévoles.



Perspectives 2020

- Mise en place d'une conférence avec la psychologue, Madame CRETEL-FAGON, à PARENTEL – PARENT'ÂGE, sur le thème : « *la difficile relation entre grands-parents/enfants/petits-enfants* », programmée en février 2020, au profit des bénévoles de la solidarité (écoles, réseau des visiteurs et l'Atelier Roull'âge).

On en parle dans la presse...

Brest Centre. Soutien aux visiteurs bénévoles de l'ORB



Depuis la fin de l'année 2018, une nouvelle équipe s'est créée au sein du réseau des visiteurs et appelants bénévoles (VAB) de l'Office des retraités de Brest (ORB). Il s'agit d'une équipe de bénévoles qui visite des personnes atteintes d'une maladie neuro-évolutive (maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés) afin de stimuler et entretenir le lien social et, surtout, être en soutien de l'entourage afin de soulager les aidants. Depuis, l'ORB a pu mettre en place des visites en binôme, tous les 15 jours, pour stimuler la parole et accompagner à la marche.

Ce nouveau service est encore jeune et en phase de développement. L'office travaille avec les professionnels et structures concernés, telle que Nathalie Fournier, psychologue de l'association France Alzheimer 29, qui est venue mardi à la rencontre des visiteurs bénévoles formés.

▼ Pratique

Les personnes intéressées peuvent contacter la permanence du réseau des VAB, tous les mardis matin à l'ORB, 12-14, rue Fautras, de 10 h à 12 h. Contact : 02 98 80 30 03. 9.11.2019

De nouveaux locaux pour l'atelier d'insertion Roul'âge *le Télégramme 23.11.2019*

Le jeudi 21 novembre, à Brest-Kergaradec, les nouveaux locaux de l'atelier d'insertion Roul'âge, dépendant de l'Office des Retraités Brestois (ORB), ont été inaugurés. Financés par la Ville de Brest et le Conseil Départemental, les travaux ont duré un an et demi pour un montant de 435 000 €. Ils permettent à l'association de s'installer sur 400 m² bénéficiant de confort, et répondant aux normes de sécurité. L'ORB a donc quitté les locaux vétustes de la rue Magenta et peut disposer d'emplacements spacieux pour les ateliers de réfec-

tion de vélos, d'appareils ménagers, de matériel médical. Aidée par des bénévoles, Marie-Hélène Jacolot, conseillère en insertion, accueille,

sur prescription de travailleurs sociaux, des gens démunis et coupés de la vie afin de les aider à retrouver dignité et lien social.



Marie-Hélène Jacolot, conseillère en insertion à l'ORB présente l'atelier vélo aux élus

Rapport d'activités

Les temps forts 2019

L'assemblée générale ordinaire

L'assemblée générale du 4 Avril 2019, sous l'angle de la convivialité : Avec la participation d'un clown d'entreprise, pour animer ce rendez-vous annuel et donner des temps de respiration dans le déroulement de ce rendez-vous statutaire.

125 personnes ont répondu à l'invitation, une fréquentation stable au regard des années précédentes. (130 en 2018).

Le déroulement de l'assemblée générale a été ponctué par des témoignages, le film des 40 ans et le chant breton, de l'activité « discussion en langue bretonne ». La pause-café en milieu d'assemblée générale (avant la présentation du rapport financier) ainsi que le déjeuner qui a suivi ont vraiment été très appréciés.



Journée festive des adhérents

Suite aux 40 ans de l'ORB, les adhérents ont manifesté le souhait de pouvoir se retrouver plus régulièrement lors d'événements festifs.

Il ne fallait pas en dire plus pour remobiliser une équipe de bénévoles et proposer la journée festive des adhérents pour clôturer la saison.

Avec environ 130 participants sur la journée, le programme a été riche : balade, pétanque, danses, apéro jazz...

Dans le cadre idyllique du bord de mer à Lampaul-Plouarzel, tout était réuni pour passer une journée dans la joie et la bonne humeur.

Ci-dessous quelques réactions de nos adhérents :

« L'ORB c'est solidarité, bienveillance, générosité, bien être. Merci !! »

« Merci à toute l'équipe pour l'organisation de cette belle journée, chaleureuse, conviviale, animée par les musiciens, les danseurs, les bénévoles... qui ont ravi les adhérents présents.

Un énorme succès et à refaire sans hésitation. Bravo. »



Le passeport retraite

Sur un mois entre mai et juin, adhérents ou non adhérents peuvent tester ou découvrir jusqu'à 4 activités gratuitement.

Quelques chiffres :

- ⇒ 128 passeports délivrés - légère baisse par rapport à 2018 (140)
 - 70 passeports délivrés aux adhérents
 - 54 passeports délivrés à des nouvelles personnes

Principalement pour découvrir les activités physiques : 69 passeports. Les autres passeports ont permis de découvrir les activités ACL ainsi que sur les actions de prévention.

Aucun passeport n'a été sollicité sur les activités de solidarité, cela repose la question d'une action spécifique sur l'année pour communiquer sur ce secteur d'activités.

Au-delà de l'opération « Passeport Retraite » les participants pouvaient également s'inscrire à des rendez-vous ponctuels, comme : le Posturall ball, la Calligraphie, un atelier de jeux d'intérieur... Pour la prochaine édition

l'organisation sera à revoir. Un programme trop dense vient parfois freiner la participation à l'action initiale.

La rentrée des bénévoles

Organisée le 3 septembre à l'Auberge de Jeunesse, tout un symbole !

Cette 23^e rentrée a été l'occasion de proposer un nouveau programme en 2 temps : le matin animations réparties en 4 ateliers et l'après-midi un temps récréatif en proposant soit une sortie en bateau, ou deux autres activités : la pétanque ou une flânerie.

L'Animation de la matinée a été très appréciée par les participants

- 4 ateliers d'une durée de 20 minutes :

- 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 de personnes retraitées en situation de handicap

Cette nouvelle forme d'animation a permis aux participants de passer dans chaque atelier, elle facilite également la participation des bénévoles et leur connaissance entre eux.

Les animations de l'après-midi :

- Activité bateau : 24 personnes
- Activité pétanque : 8 personnes
- Activité flânerie : 7 personnes

Sur l'ensemble de la journée nous notons une participation en légère augmentation par rapport à 2018 : + 10 personnes

Suite à donner :

Reprise de contact avec l'Auberge de jeunesse pour approfondir la question des liens intergénérationnels entre nos deux structures.



Petit déjeuner des bénévoles

Un vrai succès !

Près de 40 bénévoles ont répondu à notre invitation, une participation très encourageante.

Cette nouvelle formule, répond à la volonté de l'Office : créer des espaces de paroles pour les bénévoles. Cette forme conviviale, vise à rassembler les bénévoles de toutes les activités et non par secteurs d'activités.

Dans une très bonne ambiance, l'ensemble des bénévoles ont pu mieux se connaître et mieux connaître la nature des autres activités et se donner des conseils.

Cette matinée a donc répondu aux objectifs visés :

- ⇒ Faire du lien, favoriser l'échange entre les bénévoles des différentes activités mais aussi entre les bénévoles et l'ORB.
- ⇒ Créer des rencontres conviviales qui participent à la pérennité du bénévolat.



L'ORB est présent sur plusieurs rendez-vous annuels organisés par la ville :

La fête de la mer



Les 9 et 10 juin 2019, quatre bénévoles de l'activité peinture ont tenu un stand où l'on pouvait découvrir :

- une exposition de peintures marines à la Cormorandière,
- un concours de dessin à destination des enfants

350 visiteurs ont pu admirer l'exposition d'une quarantaine de tableaux dont une grande fresque représentant le front de mer de Brest. 80 guides de l'ORB ont été distribués à cette occasion.

L'ORB s'engage à répondre présent aux prochaines éditions !

Journée européenne du patrimoine

La 36^e édition des Journées Européennes du Patrimoine était placée sous le signe des arts et des divertissements, thématique nationale, et de l'histoire de Brest.

Deux bénévoles de l'ORB y ont participé.

Jean Kermarrec a permis aux Brestois de découvrir le Géocaching, jeu de piste, qui consiste à retrouver des caches dispersées dans la ville à l'aide d'indices et d'un GPS. L'ORB en avait dispersé 7 dans le centre-ville sur le thème de « Brest reconstruite ».

Jean a constaté entre 12 et 14 signatures sur les différentes caches, accompagnées de commentaires positifs, notamment sur le contenu apporté par les descriptions.



Louis Debarnot a proposé une flânerie urbaine « La vie à Recouvrance » à la découverte du patrimoine de Recouvrance : ses remparts, son lavoir, la rue Saint-Malo.

La matinée d'accueil des nouveaux arrivants à Brest

Un rendez-vous de rentrée qui permet d'informer les nouveaux arrivants de l'année, sur l'offre de services et d'activités proposés par la ville et ses partenaires.

En octobre 2019, une trentaine de personnes ont ainsi été accueillies sur le stand de l'ORB.

Dans le cadre de cette opération, l'ORB est également partenaire sur le chéquier de bienvenue aux nouveaux habitants, en offrant une réduction sur l'adhésion ainsi qu'une séance d'essai gratuite sur l'une de nos 50 activités.

Cette matinée organisée par la ville, vise également à donner envie à tout nouvel arrivant de s'impliquer sur sa ville.

La semaine bleue

Semaine nationale des retraités et des personnes âgées, en 2019 le thème de la semaine était autour du thème suivant :

⇒ « Pour une société plus respectueuse de la planète : ensemble agissons ».

L'ORB a participé à cette programmation en proposant :

- Une présentation des associations de préservation de l'environnement du monde hispanophone. « Quelles sont leurs actions ? Peut-on s'en inspirer en France ? », dans le cadre de l'activité espagnol.
- Une conférence et ateliers dans le cadre de la journée « mobilité ».

On en parle dans la presse...

Brest Centre

Office des retraités. Bientôt un nouveau local

10 avril 2019
Le Télégramme



Jeudi, l'Office des retraités de Brest (ORB) se réunissait salle des conférences pour son assemblée générale. En 2018, l'ORB comptait 1 362 adhérents et 2 421 bénévoles qui ont permis d'assurer tout au long de l'année 50 activités tant sportives que culturelles, de solidarité ou de prévention. Les 40 ans de la structure auront par ailleurs été un événement fédérateur qui a participé à renforcer les liens d'appartenance à l'association. L'année passée aura aussi vu la mise en place d'un tarif réduit et l'ouverture de l'association aux personnes handicapées. Enfin, une étude sur de nouveaux locaux pour le siège de l'ORB est en cours grâce à l'engagement de la ville.

Lampaul-Plouarzel

Office des retraités. Journée festive mais active !

L'association de l'Office des retraités de Brest (ORB), organisait, mardi, au stade des Dunes, une journée festive pour ses adhérents. Le début des activités s'est fait à 10 h 30 par une balade commentée, suivi d'un réveil musculaire, d'un tournoi de pétanque et des jeux de société.

Puis après la pause déjeuner, retour aux activités avec une randonnée, une initiation à la danse country et danse active pour les 150 participants.



Le Télégramme du 22/6/2019

Office des retraités. Retour de l'opération « Passeport retraite »



Mariana Chacun, 100^e participante de l'opération en 2018, a lancé l'édition Passeport retraite 2019 en compagnie d'Isabelle Kernéis, directrice de l'ORB, Jocelyne Crozetière, coprésidente, et Odile Noël, secrétaire.

Depuis une quinzaine d'années, l'Office des retraités de Brest (ORB) propose l'opération « Passeport retraite ». Celui-ci propose d'essayer, gratuitement, une sélection d'activités physiques, sportives, culturelles ou de loisir.

Comme 140 personnes, Mariana Chacun a profité de ce passeport retraite l'année dernière. Elle se souvient : « Je souhaitais tester des activités physiques, avant de m'y inscrire et cela m'a permis de constater que certains de mes choix n'étaient vraiment pas judicieux et ne correspondaient pas à mes attentes. Ces séances de test sont un bon moyen de ne pas avoir à regretter un mauvais choix ».

Du 13 mai au 14 juin

Cette année, certaines activités du passeport retraite nécessiteront une petite participation financière. C'est le cas notamment du postural ball, des rando-croquis ou de la calligraphie, par exemple. Une large sélection de séances d'essai reste cependant gratuite.

Les séances, ouvertes à tous les retraités, adhérents ou non de l'ORB, se dérouleront entre le 13 mai et le 14 juin.

Chaque passeport retraite permet de tester quatre activités. Il est nécessaire de s'inscrire au préalable auprès de l'Office des retraités de Brest, 12-14, rue Fautras, tél. 02 98 80 30 03.

le télégramme 5 mai 2019

Office des retraités. C'est reparti pour une saison



Bonne participation mardi matin, à l'occasion de cette première rencontre de la nouvelle saison

Avec environ 2 400 adhérents et plus de 200 bénévoles, l'Office des retraités de Brest (ORB), dirigé par Isabelle Kernéis, fait partie des plus importantes associations de la place. Elle organisait, mardi, à l'auberge de jeunesse du Moulin-Blanc, une journée de rentrée à destination des bénévoles. Ceux-ci ont été accueillis par Jean-Luc Bleunven, le président du conseil d'administration de l'auberge.

Quatre thèmes évoqués
La matinée de cette 23^e journée de

rentrée a été consacrée à un accueil des participants, suivi par des ateliers d'information participatifs axés sur quatre thèmes : les nouveautés de la rentrée, le nouveau site et le nouveau guide ; le projet de l'association et le point sur celle-ci ; les informations sur les portes ouvertes et leur organisation et enfin l'action de l'ORB auprès des personnes âgées en situation de handicap. L'après-midi, plus récréatif, a été consacré à une flânerie au Moulin-Blanc et au vallon du Stang Alar ainsi que dans le parc de l'auber-

ge de jeunesse. Une partie de pétanque et une sortie en rade à bord du Brestoâ figuraient également au programme.

▼ Contact

Office des retraités de Brest, 12-14 rue Fautras à Brest. Tél. : 02 98 80 30 03 ; mail. office-retraites.brest@wanadoo.fr. Site : orb29.fr

Horaires d'ouverture : le lundi après-midi de 13 h 30 à 17 h ; du mardi au jeudi de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h ; le vendredi de 9 h à 12 h.

le télégramme 5-9-2019

Rapport d'activités

Information - Prévention

Prévention routière – mobilité

Journée prévention routière

36 personnes étaient présentes au centre social de Bellevue le 7 novembre dernier pour mettre à jour leurs connaissances relatives à la conduite. Le programme était riche et varié !

Le matin, une conférence était proposée sur la thématique de **l'accidentalité routière et de la sécurité du piéton**.

L'après-midi, **6 ateliers** se sont déroulés afin de répondre aux attentes du plus grand nombre : code de la route, santé et conduite, conduite, conduites à tenir en cas d'accident, constat amiable, utilisation des transports en communs.

Face aux difficultés que nous avons rencontrées pour monter cette action, nous ne la reconduirons désormais que tous les 2 ans.

Journée à vélo à assistance électrique (VAE)

Nouveauté 2019, nous avons souhaité pouvoir sensibiliser notre public aux **alternatives à la conduite** et notamment à la pratique du VAE.

Pour cela, il nous semblait utile de joindre l'utile à l'agréable. C'est pourquoi nous avons proposé une journée à la découverte du **parc d'Armorique** en partant de Brest sans utiliser la voiture.

10 participants sont partis en car de Brest pour rejoindre Le Faou afin de découvrir ses environs en VAE.

« Une belle initiative pour se remettre en jambe et à reconduire »
d'après les participants !



Visite du centre d'exploitation et de maintenance du tramway (CEMT)

Nouveauté 2019, pour faire suite à la journée de prévention routière, nous avons proposé la visite du CEMT afin de découvrir les locaux et avoir des conseils pour **prendre les transports en commun en toute sécurité.**

Lors de cet après-midi convivial, le groupe affichait complet avec **12 personnes** présentes.

Code de la route

Grâce à notre bénévole ancien moniteur d'auto-école, nous proposons depuis 2 ans **une séance mensuelle** de remise à jour de ses connaissances.

22 participants ont ainsi pu se questionner sur leurs pratiques, leurs habitudes, et prendre de nouvelles habitudes afin de conduire en toute sécurité.

P'tit déj' bienvenue aux nouveaux retraités

Le besoin **d'échanger sur le passage à la retraite** étant grandissant, nous avons renouvelé notre partenariat avec la CARSAT et « Pour bien vieillir Bretagne » afin de proposer 2 sessions.

Face à la liste d'attente conséquente, nous avons également proposé 2 sessions ORB supplémentaires pour répondre à l'ensemble des demandes.

Au total nous avons accueilli **42 participants.**



Perspectives 2020

- Engager un travail de **développement** des p'tit déj' bienvenue aux nouveaux retraités **auprès des petites et moyennes entreprises.**
- Proposer 3 sessions en partenariat avec la CARSAT.

Sorties d'été

Cette saison encore, les sorties d'été ont rencontré un vif succès. Avec une participation de **220 participants**, pour 62 adhérents, les 4 sorties affichaient à nouveau complet.

Au programme : Château de Kerjean, Châteauneuf-du-Faou, Trégor finistérien et Douarnenez.

Afin de proposer un programme riche et varié, l'équipe organisatrice est désormais constituée de 2 bénévoles référents.

« Un grand bravo : remerciements et félicitations aux organisatrices – Quatre journées très réussies avec un programme bien pensé et un côté culturel certain. »



Perspectives 2020

4 sorties : Plouguerneau-Ménéham, Landerneau-Kéremma, Huelgoat et Landévennec.

Nouveauté : 2 après-midis intergénérationnels à destination principalement des personnes ne pouvant participer aux sorties à la journée. Au programme : jeux de plein air, jeux de société... avec les enfants des centres de loisirs partenaires.

Cabarets de Noël

Incontournable moment de fin d'année, les cabarets de Noël étaient à nouveau au nombre de 3 cette saison. Le centre social Horizons, le patronage laïque Guérin et la maison pour tous du Valy-Hir nous ont accueillis dans leurs locaux pour partager ce moment festif et si important en période de fêtes.

Avec un total de 182 participants, le succès de cette action n'est plus à prouver et l'action s'inscrit désormais dans les habitudes de bon nombre de participants.

Perspectives 2020

-2 cabarets de Noël sur 2 équipements de quartier ayant des salles avec une capacité d'accueil de 100 à 150 personnes.

-Récouter des fonds pour pouvoir proposer de nouvelles animations.

-Une sortie à la journée pour découvrir les animations de Noël à l'extérieur de Brest.



Gymnastique cérébrale

La mémoire, pourquoi et comment la stimuler ?

En vieillissant, chacun s'interroge sur ce qu'il peut faire pour stimuler ou maintenir ses performances physiques ou intellectuelles ; activités essentielles à l'épanouissement des retraités, l'entretien de la mémoire en fait partie.

L'ORB en partenariat avec l'association Brain Up met en place une action de prévention santé à destination des retraités.

En 2019, 2 ateliers ont été réalisés, l'un en janvier et l'autre en avril ; au total 15 participants.

Perspectives 2020

Relancer l'activité des ateliers de prévention mémoire conjointement avec l'activité Remue-méninges, pour s'entraîner de manière adaptée et ludique.

Café discussion

Chaque mois, depuis 9 années, un petit groupe de personnes se retrouve autour d'une table puis d'un café pour échanger et partager des thèmes choisis ensemble à l'avance.

Présentation d'un sujet pour aller vers des partages d'expériences. Atelier animé par Jean-Luc Lavieq, bénévole, 1 fois par mois. 11 personnes cette année sont venues échanger autour des thèmes comme « la relation avec l'autre », « le respect », etc.

Perspectives 2020

Réflexion autour de cette activité en proposant aux participants et à l'animateur, avec l'aide d'un questionnaire, sur comment faire évoluer cette rencontre mensuelle et l'ouvrir ?

☛ Depuis la crise sanitaire, le bon déroulement des activités dans leur ensemble, a été perturbé.

On en parle dans la presse...

Le Télégramme 30-9-2019



A noter

Question de relooking

Le mardi 1^{er} octobre, à 14 h, à l'office des retraités de Brest, 12-14, rue Fautras, réunion d'information sur le thème de l'estime de soi et du relooking. Contact : 02 98 80 30 03 ou office-retraites.brest@wanadoo.fr

BREST CENTRE • L'Office des retraités de Brest lance sa nouvelle saison des cabarets de Noël

Vendredi 22 novembre, l'Office des retraités de Brest (ORB) a présenté ses Cabarets de Noël. Trois dates sont annoncées : le mercredi 11 décembre, au centre socioculturel Horizons ; le jeudi 12 décembre, au Patronage laïque Guérin ; le jeudi 19 décembre, à la Maison pour tous du Valy Hir. Elles permettront de vivre des temps conviviaux avec les personnes âgées de plus de 65 ans. Ces cabarets permettent de rompre l'isolement en passant un moment récréatif et intergénérationnel. Il est possible aux personnes à mobilité réduite d'avoir une aide pour le déplacement. Inscription : tél. 02 98 80 30 03. Date limite : le lundi 2 décembre ; tarif, 3 € à régler sur place.

Le Télégramme 25-11-2019

Le Télégramme
LES CABARETS DE NOËL Le mercredi 11 décembre de 14 h à 17 h • Centre social Horizons - 6, rue Sisley. Dans le cadre du réseau Voisin'âge, l'Office des retraités propose chaque année plusieurs cabarets de Noël à destination des seniors à partir de 65 ans. Au programme de cet après-midi festif et chaleureux : des chants, des danses, des animations diverses et un goûter. Sur inscription à l'ORB ou par téléphone. Tarifs : 3 € (à régler sur place) + 1 € de caution pour le gobelet (possibilité d'apporter le sien). Contact : Office des retraités de Brest, tél. 02 98 80 30 03 ; courriel, office-retraites.brest@wanadoo.fr

6
—
12
—
2019

Rapport d'activités

Information - Communication - Conseil

Les permanences juridiques

Les permanences juridiques : Sur rendez-vous tous les 15 jours, une permanence au service des adhérents depuis plus de 35 ans.

67 personnes ont sollicité ce service sur l'ensemble de l'année,

Questions abordées : donation, matrimoniale, copropriété, contrat d'assurance, pension alimentaire, mandat de protection future, divorce, relation de voisinage.

2 conférences ont été programmées sur l'année :

En mars : « Pourquoi organiser sa succession ? » : 10 participants

En Novembre : « Arnaques par démarchage à domicile et sur internet » : 12 personnes

Le Guide « Retraité à Brest »



Objectifs

Informer facilement les retraités autour des possibilités qui leur sont offertes dans la ville. Renseigner sur une large palette : Sport, culture/loisirs, solidarité, prévention, aides, droits...

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

Une démarche participative

Le guide existe depuis plusieurs années, il repose sur une volonté associative et municipale.

Plusieurs retraités adhérents de l'ORB se sont réunis au sein de la commission de travail afin de participer à la refonte de l'ancien Guide, en associant quelques personnes des Papillons Blancs du Finistère. Ils ont pu s'exprimer sur leurs souhaits en termes d'illustration, sur la police de caractère et sur le contenu.

Cette nouvelle édition découle d'un travail de refonte déjà engagé en 2018, proposant un plus grand format une meilleure lisibilité et 3 accès pour trouver facilement l'activité de son choix.

Un guide disponible dans les endroits stratégiques

Le Guide « Retraités à Brest » est distribué dans les lieux majoritairement fréquentés par les seniors, dans toutes les mairies de quartiers, au CLIC, dans les équipements sociaux-culturels de la ville et également dans les Centres Départementaux d'Action Sociale, (CDAS).

Il est gratuit.

Le site internet

Cette saison, le site internet a fait peau neuve. Un travail long, fastidieux et mobilisant de nombreuses ressources externes mais nécessaire pour améliorer notre visibilité et être plus en accord avec le dynamisme et les valeurs de notre association.

Les principaux points sur lesquels nous avons travaillé sont les suivants :

- plus actuel, plus attractive : même charte graphique que le guide, images et couleurs attrayantes...
- responsive : le site s'adapte désormais aux tablettes et aux smartphones.
- normes w3c : adaptation au handicap avec des boutons pour grossir le texte sur certaines pages, possibilité de décrire les photos pour les logiciels audio pour les malvoyants.
- facilitation de la navigation pour mieux trouver les informations recherchées.

De septembre 2019 à février 2020, nous avons eu 4 500 visites sur notre site internet.

Perspective 2020 :
Finaliser la mise à jour du site internet
Améliorer le référencement



La page Facebook

Élément incontournable en communication aujourd'hui, la page Facebook de l'Office se fait connaître petit à petit. La mise en ligne de contenus réguliers nous permet de rester en contact avec nos adhérents quotidiennement et d'être également contactés via un outil supplémentaire.

À ce jour, nous avons 278 abonnés et 248 mentions j'aime.



Rapport financier

COMPTES ANNUELS 2019 TABLEAU RESULTAT			
PRODUITS			
RESSOURCES DIRECTES	Réalité 2018	Budget 2019	Réalisé 2019
70 - Ventes produits finis, presta de services	137 413	140 120	147 658
<i>Ventes de marchandises (701), travaux (704)</i>	4 171	4 000	5 270
<i>Activités (706)</i>	114 534	125 170	126 095
<i>Sorties d'été (706)</i>	7 170	1 000	7 110
<i>Pédestres, formation CCI, sécu routière (706)</i>	4 528	3 850	3 897
<i>Produits annexes (708)</i>	7 010	6 100	5 286
<i>Autres</i>			
74 - Subventions d'exploitation	251 592	275 347	258 307
<i>Département roulage</i>	46 200	46 200	46 200
<i>Conseil Départemental</i>	19 884	32 252	23 075
<i>Carsat</i>	5 000	8 835	6 450
<i>Commune, ville</i>	175 648	175 648	175 648
<i>Organismes autres</i>	4 860	12 412	6 934
75 - Autres produits de gestion courante	48 938	48 700	48 660
<i>Dont cotisations,</i>	42 318	42 700	43 008
<i>Dont dons manuels</i>	4 861	6 000	5 614
76 - Produits financiers	1 433	1 300	1 139
77 - Produits exeptionnels	3 022	2 850	2 450
78 - Reprises fonds dédiés	53 484	18 000	18 463
79 - Transferts de charges	18 520	5 200	11 363
<i>Dont aides salariales, rembours. formations</i>	4 850	2 200	1 671
<i>Dont service civique</i>	3 117	3 000	3 170
TOTAL DES PRODUITS	514 402	491 517	488 040
SOLDE DEBITEUR = DEFICIT			
TOTAL GENERAL	514 402	491 517	488 040

COMPTES ANNUELS 2019		TABLEAU RESULTAT	
CHARGES			
CHARGES DIRECTES	Réalité 2018	Budget 2019	Réalisé 2019
60 - Achats	40 259	38 347	39 843
<i>Presta de services (Intervenants externes , cartes piscine)</i>	20 665	18 100	16 016
<i>EDF/GDF</i>	6 513	5 747	5 958
<i>Petits équipements</i>	3 815	5 730	7 996
<i>Restauration</i>	5 464	5 000	6 654
<i>Autres (fournitures adm., frais imprimerie...)</i>	3 802	3 770	3 219
61 - Services extérieurs	60 988	65 730	59 343
<i>Locations</i>	37 036	41 560	39 337
<i>Entretien et réparations</i>	12 876	14 550	10 901
<i>Assurance</i>	8 644	8 700	8 174
<i>Divers (dt documentation)</i>	2 432	920	931
62 - Autres services extérieurs	56 082	40 560	37 251
<i>Rémunérations intermédiaires</i>	9 416	9 600	11 943
<i>Publicité, publications, formation</i>	8 506	5 600	3 314
<i>Déplacement, missions</i>	5 078	15 450	12 332
<i>40 ans</i>	21 774		
<i>Services bancaires, affranchissements, tél, internet</i>	11 308	9 910	9 662
63 - Impôts et taxes	5 941	5 280	5 755
64 - Charges de personnel	327 046	318 900	314 091
<i>Rémunérations des personnels</i>	323 873	314 400	309 893
<i>Service civique</i>	2 266	3 600	3 269
<i>Autres charges de personnel (médecine du travail)</i>	907	900	929
65 - Autres charges de gestion courante	513	800	924
<i>Dt droits d'auteurs</i>	495	800	568
66 - Charges financières			
67 - Charges exceptionnelles			
68 - Dotations amortiss. prov	22 062	21 600	21 452
69 - Impôts Société	125	300	68
TOTAL DES CHARGES	513 016	491 517	478 727
SOLDE CREDITEUR = EXCEDENT	1 386		9 313
TOTAL GENERAL	514 402	491 517	488 040

PRODUITS**Ventes de produits finis** + 7 500 € / budget

Ceci est du essentiellement à la réussite des sorties d'été.

La recette des activités est en ligne avec le budget (en nette progression par rapport à l'année précédente + 10 %). Progression due à l'augmentation de certains tarifs, de l'augmentation légère du nombre de participants qui, de plus, s'inscrivent à davantage d'activités.

Subventions

Baisse des subventions Conseil Départemental et CARSAT. Il faut noter que ces aides sont conditionnées à la réalisation d'actions. Ces actions, en 2019, portaient essentiellement sur les sujets mobilité, sécurité routière, accès handicap, ba ba informatique... Une partie de ces actions a glissé en 2020.

Cotisations

les cotisations sont conformes au budget et en progression de 1,6 % par rapport à l'année 2018.

Tranferts de charges

Le budget ne tient pas compte des remboursements d'indemnités journalières du personnel en maladie, (c'est une sécurité dans le budget).

CHARGES

Des gains ont été réalisés sur les postes maintenance entretien.
La masse salariale est contenue.

RESULTAT

Le résultat de l'année 2019 est légèrement excédentaire (+ 9 313€) avec une bonne maîtrise des dépenses.

BILAN

La structure du bilan est bonne avec un fonds de roulement positif qui se maintient à un bon niveau.

BILAN ANNEE 2019

		ACTIF	
		Net au 31/12/2018	Net au 31/12/2019
ACTIF IMMOBILISE			
	Immobilisations	8 608	13 403
	Titres immobilisés	15 384	15 544
	Dépôts et cautionnement	3 795	3 795
	Total	27 787	32 742
ACTIF CIRCULANT			
	Avances et acomptes versées	3 757	1 116
	Créances	996	409
	Autres créances	8 426	6 076
	Valeurs mobilières de placement	0	0
	Disponibilité	245 244	258 088
	Charges constatées d'avance	1 958	2 194
	Total	260 381	267 883
TOTAL ACTIF		288 168	300 625
		PASSIF	
		Net au 31/12/2018	Net au 31/12/2019
FONDS ASSOCIATIFS			
	Fond associatif	89 816	89 816
	Report à nouveau	-20 980	-19 594
	Résultat de l'exercice	1 386	9 313
	Total	70 222	79 535
PROVISION			
	Provision pour charges	7 726	12 437
	Fonds dédiés subvent° investissem.	18 463	13 141
	Total	26 189	25 578
DETTES			
	Emprunt auprès établissement crédit	67	30
	Dettes fournisseurs	22 226	22 597
	Autres dettes	65 640	63 626
	Produits constatés d'avance	103 824	109 259
	Total	191 757	195 512
TOTAL PASSIF		288 168	300 625

BUDGET 2020 TABLEAU RESULTAT

PRODUITS		
RESSOURCES DIRECTES	Réalisé 2019	Budget 2020
70 - Ventes produits finis, presta de services	147 658	148 440
<i>Ventes de marchandises (701), travaux (704)</i>	5 270	3 700
<i>Activités (706)</i>	126 095	129 200
<i>Sorties d'été (706)</i>	7 110	7 000
<i>Pédestres, formation CCI, sécu routière (706)</i>	3 897	3 850
<i>Produits annexes (708)</i>	5 286	4 690
<i>Autres</i>		
74 - Subventions d'exploitation	263 630	249 677
<i>Département roulage</i>	46 200	46 200
<i>Conseil Départemental</i>	23 869	22 582
<i>Commune, ville</i>	175 648	171 736
<i>Organismes autres</i>	17 913	9 159
<i> dt Cap retraite</i>	3 126	
<i> dt CARSAT</i>	6 750	6 073
<i> dt réserve parlementaire</i>	4 000	
<i> dt Subventions diverses</i>	4 037	3 086
<i> dt Subventions autres</i>		
75 - Autres produits de gestion courante	43 046	43 000
<i>Dont cotisations, dons manuels</i>	43 008	43 000
76 – Produits financiers	1 139	900
77 - Produits exceptionnels	2 450	600
78 - Reprises sur amortiss. prov		
79 - Transferts de charges	11 363	7 400
<i>Dont aides salariales, rembours. formations</i>	1 671	2 200
<i>Dont service civique</i>	3 170	3 400
TOTAL DES PRODUITS	469 286	450 017
SOLDE DEBITEUR = DEFICIT		17 043
TOTAL GENERAL	469 286	467 060

BUDGET 2020 TABLEAU RESULTAT		
CHARGES		
CHARGES DIRECTES	Réalisé 2019	Budget 2020
60 - Achats	39 842	37 340
<i>Presta de services (Intervenants externes , cartes piscine)</i>	16 016	17 030
<i>EDF/GDF</i>	5 958	5 970
<i>Petits équipements</i>	7 996	4 740
<i>Restauration</i>	6 654	6 800
<i>Autres (fournitures adm., frais imprimerie...)</i>	3 218	2 800
61 - Services extérieurs	59 343	54 310
<i>Locations</i>	39 337	33 795
<i>Entretien et réparations</i>	10 901	10 525
<i>Assurance</i>	8 174	8 990
<i>Divers (dt documentation)</i>	931	1 000
62 - Autres services extérieurs	31 636	34 750
<i>Rémunérations intermédiaires</i>	11 943	9 600
<i>Publicité, publications, formation</i>	3 314	5 100
<i>Déplacement, missions</i>	6 718	5 000
<i>Déménagement</i>		5 000
<i>Services bancaires, affranchissements, tél, internet</i>	9 661	10 050
63 - Impôts et taxes	291	280
64 - Charges de personnel	319 558	335 470
<i>Rémunérations des personnels</i>	315 360	330 000
<i>Service civique</i>	3 269	3 600
<i>Autres charges de personnel (médecine du travail)</i>	929	1 870
65 - Autres charges de gestion courante	924	850
<i>Dt droits d'auteurs</i>	568	850
66 - Charges financières		160
67 - Charges exceptionnelles		
68 - Dotations amortiss. prov	8 311	3 600
69 - Impôts Société	68	300
TOTAL DES CHARGES	459 973	467 060
SOLDE CREDITEUR = EXCEDENT	9 313	
TOTAL GENERAL	469 286	467 060

PRODUITS

Ventes de produits finis

Conforme à la réalité 2019, avec une recette activités en légère augmentation.

Subventions

Le budget tenait compte d'une baisse de subvention au 4ème trimestre (déménagement) qui en réalité sera attribuée en totalité par la ville.

CHARGES

Plus de loyers à partir du dernier trimestre 2020.

Masse salariale en augmentation pour tenir compte de la valorisation de 2 postes de personnels permanents afin d'être en conformité avec la convention collective.

NOUVELLE ESTIMATION DU RESULTAT

Le contexte COVID a nécessité l'interruption des activités au deuxième trimestre, et a provoqué des remboursements ou des avoirs aux adhérents. Cette situation anxiogène se traduit aussi par une baisse sensible des inscriptions en septembre 2020.

Cette baisse importante de nos recettes "activités" est partiellement compensée par :

- Une baisse sensible du poste "charges de personnel" ,départ d'une salariée en juillet (non remplacée), congé maternité (non remplacé), chômage partiel..
- Une baisse des coûts des intervenants extérieurs (sophrologie, Qigong....)

Le résultat prévisionnel de 2020 sera proche de l'équilibre, mais la situation actuelle laisse présager une année 2021 difficile.

Les orientations

Les orientations ci-dessous se déclinent à partir du projet associatif 2018-2021

Année 2020

ORIENTATIONS	COMMENT
<p>Axe 1 - Faire évoluer le fonctionnement des instances de gouvernance de l'association :</p> <p>1-1 Réaffirmer les valeurs et la position politique de l'association</p> <p>1-2 Dynamisation du fonctionnement du CA</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Finaliser la mise à jour des statuts▪ Mise en place de nouvelles commissions (5^{ème} risque...) et quelles possibilités...▪ Quel rôle pour les délégations, la place de l'ORB ?▪ Travail sur l'interconnaissance entre membres du CA▪ Ouverture des commissions aux adhérents ▪ Mise en place de nouveaux outils de communication et l'application auprès des salariés, des administrateurs et des adhérents : expérimenter et améliorer des nouveaux outils de communication et de liaison.▪ Renforcer l'appartenance des adhérents à l'ORB et stimuler leurs motivations.
<p>Axe 2 - Renforcer l'indépendance financière de l'association :</p> <p>Veiller à l'équilibre financier et renforcer l'indépendance financière de l'association</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Lancer une réflexion, sur l'informatisation des inscriptions et des modes de paiement : quelles solutions possibles ?▪ Rechercher d'autres sources de financement.▪ Impact financier du déménagement.

<p>Axe 3 - Développer, structurer et organiser la place du bénévole :</p> <p>Développer et organiser le bénévolat</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Développer des temps de paroles pour les bénévoles et créer des espaces de paroles. ▪ Poursuivre ou relancer le groupe de réflexion (les « cogiteurs »...) ▪ Accompagner et soutenir les bénévoles (entraide dans les activités) et faciliter le lien entre les bénévoles. ▪ Continuer à ouvrir le bénévolat aux jeunes engagés dans les formations sociales, médicales et paramédicales. ▪ Accueil de volontaires en missions de service civique.
<p>Axe 4 - Développer des activités pour l'ensemble des adhérents</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Poursuite du travail auprès des personnes en situation de handicap. ▪ Développement du numérique à domicile. ▪ Développer les actions de p'tits déjeuners « bienvenue aux nouveaux retraités » auprès des petites entreprises et autres Institutions. ▪ Créer un lieu d'accueil dans les nouveaux locaux à destination des adhérents.
<p>Axe 5 - Développer les actions en lien avec les partenaires</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Renforcer le travail avec les Partenaires et les Institutions : <ul style="list-style-type: none"> - commissions des délégations à activer.



L'Office remercie l'ensemble de ses partenaires et financeurs, tout particulièrement la ville de Brest, le Conseil Départemental et la Conférence des Financeurs, ainsi que la CARSAT Bretagne.

