

**Nouvelle
adresse**

8 rue des Onze Martyrs
(Tram Jaurès ou Liberté)
29200 BREST 

Tél. 02 98 80 30 03
Fax 02 98 43 10 74

office-retraites.brest@wanadoo.fr

Toute l'actualité sur
www.orb29.fr et
[www.facebook.com/
officedesretraitesde-
brest/](https://www.facebook.com/officedesretraitesdebrest/)

 **Permanence
téléphonique**

Du mardi au vendredi
de 10h à 16h



LE SPA
Roselyne FOLL
SOINS DU SPA HOMME FEMME
RITUELS DE BEAUTÉ DU MONDE

HORAIRES ET OUVERTURE
Du lundi au samedi
de 10h à 19h en continu
8,10 rue de la 2^{ème} DB - 29200 Brest
Tram Station «Jean Jaurès»
02 98 43 42 48

**AUDITION
MUTUALISTE** 
vous offre :

- Bilan auditif **GRATUIT**
(test non médical)
- Essai **GRATUIT** d'aides auditives*
* Sur prescription médicale

BREST
(Rachel BRICHER - Audioprothésiste D.E.)
21 rue Colbert - 02 98 33 65 45
LANDERNEAU
(Sandrine SIMON - Audioprothésiste D.E.)
2-4 rue de la Marne
02 98 21 44 66

Gardons le contact

2020 aura été une année éprouvante pour tous.

2021 nous projette dans l'espoir par la campagne de vaccination d'une meilleure année aboutissant à la fin de cette pandémie.....

Cette épreuve nous oblige à nous réinventer et nous rappelle la nécessité de la solidarité collective.

C'est pourquoi, comme depuis le début de cette crise, nous cherchons à nous adapter à la situation.

L'Office se propose d'être - facilitateur- pour la prise de rendez-vous pour ses adhérents de plus de 75 ans dans les points de vaccination proposés à BREST (se référer au Flash Info du 1^{er} février 2021). Nous sommes actuellement en contact avec la Collectivité sur ce sujet.

Sur la base du volontariat, les bénévoles ont repris leurs visites auprès des personnes âgées isolées, à domicile ou en Institutions et l'équipe de Téléphon'âge s'est renforcée et continue les appels auprès de personnes touchées par l'isolement. Les interventions dans les écoles ont repris également par les bénévoles volontaires.

Lors de séances en direct, via des vidéos, les adhérents pratiquent chez eux, des cours de gym, de danse active, de gym-pilates et suivent régulièrement les cours d'espagnol, d'anglais, d'informatique et les échanges du « Club des Curieux ».

La campagne de vaccination

L'ORB se propose d'accompagner ses adhérents qui ne peuvent pas accéder aux services mis en place, pour la prise de rendez-vous de vaccination Covid19.

Nous ouvrons une liste d'attente destinée aux **adhérents** de plus de 75 ans, désireux d'être aidés dans cette démarche, pour vous permettre de vous inscrire dès que cela nous sera possible.

Contactez-nous pour nous transmettre les informations suivantes : nom, prénom, n° de téléphone, date de naissance, n° de sécurité sociale, nom de votre

Nous travaillons également sur la reprise des activités pédestres pour les groupes balade et randonnée.

Concernant le règlement de différentes activités par les adhérents, nous vous informons que le 2^{ème} chèque afférent au 1^{er} trimestre 2021 ne sera pas encaissé.



De nombreuses activités ne peuvent se faire en vidéo et nous sommes conscients de la déception que cela provoque autant pour vous que pour les animateurs.

Nous envisageons de programmer des rendez-vous « visio Zoom » pour les bénévoles des activités. En effet, cette période ne

doit pas nous empêcher de pouvoir réfléchir, ensemble, sur demain et le devenir de notre Association.

Nous vous remercions tous pour votre compréhension, votre soutien, votre confiance et votre fidélité.

Nous nous sommes tous rendus compte que pour tenir et vivre ce contexte inédit, il fallait trouver des ressources en soi, mais que le bien-être, moral et physique, dépendait aussi de la qualité des relations avec l'autre, les autres.

Prendre soin de soi, c'est surtout prendre soin les uns des autres.

Nous restons à votre écoute. N'hésitez pas à nous contacter aux horaires d'accueil dans le respect des gestes barrières.

médecin traitant lors de notre permanence téléphonique du mardi au vendredi de 10h à 16h.

Quelques informations utiles :

Santé.fr – Les centres de vaccination Covid

Choisir son département de résidence pour connaître les centres de vaccination.

Doctolib.fr – Vaccination Covid

Présentation du site Doctolib et démarches à suivre sur le programme de vaccination.

N° national : 0 800 009 110



La solitude vous pèse ?

L'ORB propose un service d'appels téléphoniques de convivialité :

Téléphon'âge

permanence les mardis matin de 10h à 12h



02 98 80 30 03

Pour les personnes âgées isolées désireuses de passer un moment agréable au téléphone pour réduire la solitude.

Les dispositifs d'écoute et de soutien psychologique

Vous avez besoin de parler ? Besoin d'être écouté-e ? Vous avez besoin d'un soutien psychologique ?

Des associations proposent des dispositifs d'écoute et de soutien psychologique, anonymes, gratuits et confidentiels :

• **Croix-Rouge écoute**, un service de soutien psychologique par téléphone : 0800 858 858 - du lundi au samedi 9h -19h et 12h -18h le dimanche.

Pour toute personne ressentant le besoin de parler, quelque soit son âge ou sa situation.

• **Solitud'écoute** - Une ligne d'écoute et de soutien téléphonique des Petits Frères des Pauvres : 0 800 47 47 88 - 7j/7 15h-20h

Pour les personnes de plus de 50 ans en situation d'isolement

• **SOS Amitié** - un service d'écoute téléphonique qui lutte contre le suicide et la solitude sous toutes ses formes morale ou psychologique : 02 98 46 46 46 - 24h sur 24, 7jours sur 7.

Accueil et écoute des personnes en détresse et de leur entourage.

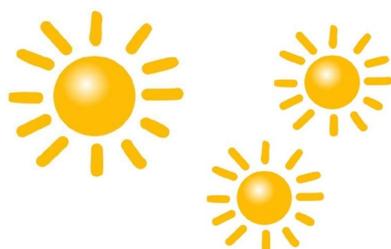
• **Parent'âge** - Permanence téléphonique 02 98 43 25 26

Aide psychologique des personnes âgées et de leur entourage familial.

• **Alloalzheimer**, 0970 818 806, 7j/7 de 20h à 22h (coût d'un appel local).

Parler, être écouté, connaître et comprendre la maladie d'Alzheimer.

Ces appels peuvent permettre d'apaiser des tensions, des craintes, des angoisses, des moments d'agressivité, ou de mettre un peu d'ordre dans ses pensées. Ne restez pas seul(e) ! Vous pouvez agir pour vous ou pour un proche !



L'atelier Roul'âge

recherche une personne bénévole deux à quatre heures par semaine pour accompagner un monsieur d'origine irakienne dans l'apprentissage de la langue française à l'oral.

Contact : atelier d'insertion Roul'âge :

02 98 46 56 63

roulage.orb@orange.fr

3 rue Charles Le Gros Brest
Zone de Kergardec

Du mardi au jeudi : 9h à 12h15
et 13h45 à 16h30

Les soleils de l'ORB

Dans cette rubrique, l'ORB souhaite mettre en lumière ses bénévoles, forces vives de notre association.

Ce mois-ci, **Jean-Pierre**, bénévole à l'atelier d'insertion Roul'âge nous livre son portrait.

« Bonjour, je m'appelle Jean-Pierre et je suis adhérent à l'ORB depuis bientôt 20 ans.

Suite à la restructuration de la DCN/ Brest (aujourd'hui DCNS) et ayant de tous temps été en quête de lien social, je me demandais bien ce que j'aillais faire à long terme.

Aimant assez bricoler, après avoir effectué certains travaux, dans une maison en fouinant à droite, à gauche, j'ai rencontré un copain de l'arsenal qui participait au lancement d'un atelier d'insertion dépendant de l'ORB. Je me suis dit « Pourquoi pas ? ». Au fil du temps, les rencontres et les discussions, toujours amicales, m'ont fait découvrir d'autres activités (chorale, formations diverses, et même croisière en voilier).

Aujourd'hui je m'occupe surtout des transports de matériels entre les particuliers et l'atelier d'insertion Roul'âge, ce qui me permet d'agrandir encore mon horizon social en me donnant le sentiment d'être utile aux autres. C'est important pour moi mais chacun voit midi à sa porte.

À vous rencontrer un de ces jours...



Repas crêpes à l'atelier

Les coups de cœur lecture

Odile, animatrice de l'activité « Lecture » vous donne quelques conseils de lecture :

-pour adopter une attitude positive devant la vie et revenir aux vraies valeurs

" Kilomètre zéro " de Maud ANKAOUA

-pour savourer les petits plaisirs de la vie et vivre pleinement le moment présent

" Les mots que j'aime "

" Le bonheur, tableaux et bavardages "

" Les eaux troubles du mojito "

" La première gorgée de bière " ,

tous les 4 de Philippe DELERM

ainsi que : " Le sel de la vie " de Françoise HERITIER et "Des mots à la bouche - festins littéraires "

-pour rire

"Arrêtez de piquer mes sous " de Nicole De BURON

" Ça va Jeeves " de PG Wodehouse et autres Jeeves et Wodehouse.



Faisons-nous plaisir et découvrons de nouvelles recettes

La soupe de la tendresse

Proposée par le réseau Voisin'âge Saint-Marc de la MPT du Guelmeur, cette soupe a été récompensée lors du festival de la soupe, en 2014.

Elle vous apportera réconfort et chaleur grâce à ses saveurs épicées.

Liste des ingrédients pour 8 personnes

1 kilo de carottes, 1 oignon, 3 gousses d'ail, 1 pincée de gingembre frais, 1 cuil. à café de poudre de curry, 20 cl de lait de coco, 1 bouquet de coriandre frais, 1 cube de bouillon de volaille dégraissé, 1 cube de bouillon de légumes, 1 litre ½ d'eau chaude, gros sel, poivre du moulin, croûtons.

Préparation de la recette

1/Faire revenir dans l'huile d'olive : oignon, ail, gingembre, coupé très fin ainsi que le curry.

2/Ajouter les carottes coupées en rondelle, puis l'eau, le sel, le poivre, les cubes.

3/Laisser mijoter ½ heure.

4/Mettre le lait de coco ainsi que la coriandre et re-mijoter ½ heure à feu doux.

5/Mixer et déguster avec des croûtons de pain frottés à l'ail.

Rouedad Voisin'âge S. Mark eus TAH ar Gwelmeur

Listenn an aozennou Evit 8 den

1 c'hilo Karotez, 1 penn-ogon, 3 ivin kignen, 1 meudad jinjebr fresk, 1 loaiad vihan a boultr kari, 20 cl laezh koko, 1 bokedad koriandrez fresk, 1 diñsad bouilhoñs lig-yer di-zruzet, 1 diñsad bouilhoñs legumaj, 1 litrad ½ dour tomm, holen bras, pebr malet gant ar vilin, kreunenni-goù.

Fardañ ar soubenn

1/ Lakaat da resediñ en eoul olivez : un ogon, ar c'hignen ha ar jinjebr troc'het munut, hag ar c'hari.

2/ Lakaat ouzhpenn ar c'harotez troc'het e rondigennoù, ha goude-se an dour, an holen, ar pebr, an diñsadoù bouilhoñs.

3/ Leuskel da vitoniñ e-pad ½ eur.

4/ Lakaat al laezh koko hag ar c'ho-riandrez, ha mitoniñ en-dro e-pad un ½ eur war dan bihan.

5/ Frikañ, ha debriñ gant kreunenni-goù frotet gant kignen.

Les choux craquelin

Denis, animateur de l'activité « Pâtisserie » a réalisé pour vous, une vidéo reprenant étape par étape la recette des choux craquelin : le craquelin, les choux, la crème mousseline.

Découvrez-la en cliquant [ici](#).

Les charades de Simone

J'ai mon 1^{er} au pied.
Vous trouverez mon 2^e dans un dictionnaire.

Mon 3^e est une file,
Mon tout est un oiseau de mer.

Mon 1^{er} est un vêtement féminin.

Mon 2^e est un pendoir.

Mon 3^e est une lettre grecque.

Mon 4^e est une lettre de l'alphabet.

Mon tout est un révolutionnaire.

Mon 1^{er} n'a pas été révélé,

Mon 2^e est un meuble,

Mon 3^e n'est pas grand'chose,

Mon tout est une fleur.

Mon 1^{er} est un champion.

Mon 2^e hume.

Mon 3^e est un membre de ma famille.

Mon tout est un moyen de transport.

Je me repose dans mon 1^{er}.

Mon 2^e indique un déplacement.

Le bébé remercie grâce à mon 3^e.

Mon tout est un fromage réputé.

← Réponses au bas de la dernière page du Lien.

La Saint-Valentin par Yvette, animatrice de l'activité « Breton »



DEMAT, mignoned ker.

Ha gouel mat d'an holl evit gouel an amourouzien (14/02).

Evit beva gant levenez

N'eus ket ezhomm aour na perlez
« ha gwelloc'h eo karantez leizh an dorn

Evit madoù leizh ar forn.

N'eus mann avat barzh ar bed

met karout ha bezañ karet ha

Goude ar reuz yec'hedel

« Chomomp prest da stourm,
Chomomp asambles ha dalc'homp mat ! ».

Yvette

← Traduction dans le prochain Lien.



Gardons le sourire

Avec humour, **François**, adhérent à l'ORB, propose l'organisation de séances d'aquagym en vidéo !

« En ce qui concerne les cours d'Aquagym de Jean (piscine de recouvrance), je propose, pour une continuité des cours et assurer le bien-être physique (et moral) des participants, que l'ORB demande à Jean d'organiser les cours en distanciel de la manière suivante :

Utilisation du logiciel Zoom : chaque participant et Jean restent chez eux et se connectent sur Zoom à l'heure du cours. Jean assure le cours devant sa webcam en présentant son cours dans sa baignoire en tenue appropriée. De même les participants de l'ORB dans leur baignoire et en tenue appropriée appliquent les directives de Jean.

Ainsi les cours d'Aquagym sont assurés en respectant les règles de distanciation !

CQFD

ps : prévoir des webcam étanches.

pps : chacun peut utiliser ses propres accessoires de baignade.

ppps : l'ORB pourrait enregistrer la vidéo des séances pour le spectacle de fin d'année !



Divertissons-nous

Reconnaissez-vous ce lieu illustré par ces photos ?

Notre photographe, **Jacques**, vous donne quelques indices.

Enigme : lieu servant de décor pour le cinéma, pour un festival de cerfs-volants, lieu de balade prisé par les Brestoises avec vue sur le phare du four. Ce village du Finistère a également accueilli à plusieurs reprises la journée festive des adhérents de l'ORB, organisée habituellement en fin de saison.

(Réponse dans le prochain Lien).



Réponses des charades de Simone

- Réponse 1 : cormoran
- Réponse 2 : Robespierre
- Réponse 3 : tulipe
- Réponse 4 : ascenseur
- Réponse 5 : livarot

Jeux de mots

Saxyfrage de l'activité « Écriture » présente une liste de mots issus de la période que nous vivons, et qui devrait plaire au petit Robert.

Airgasse n. m. : jouissance ressentie lorsqu'on retire son masque.

Attestarder v. i. : remplir son attestation alors qu'on est déjà dans la rue.

S'autobuer v. i. : quand les lunettes sont embuées à cause du masque.

Clubster n. m. : endroit cosy pour retrouver sa team ou faire des rencontres et revenir avec un covichinel* dans le réservoir.

(* covichinel : se dit d'un virus invasif des voies respiratoires.)

Cobidité n. f. : embonpoint simultané de plusieurs personnes vivant des situations de confinement.

Déconcerté adj. : individu dont le concert réservé un an en avance a été annulé.

Facultatoire adj. : se dit facultatif mais devient obligatoire.

Gelouser v. t. : envier son prochain qui s'enduit les mains de gel alors qu'on est soi-même en rupture de stock.

Hydroalcoolisme n. m. : tendance à s'enduire de gel hydroalcoolique plutôt que se laver les paluches.

Masquàraz n. m. : port du masque sous le nez.

Mascarpogne n. m. : tenir son masque à la main.

Pénuriz n. f. : disparition éclair des denrées alimentaires à l'annonce d'un confinement probable.

Solimasquer v. i. : se rendre compte que l'on a conservé son masque alors que l'on est tout seul chez soi.

Téléventiler v. i. : brasser du vent en télétravail (à propos, si vous vous y remettez ?)

Apportez votre aide

Action Solidarité Madagascar



Opération humanitaire conduite en partenariat avec Présence Verte qui permet d'agir dans 4 domaines d'actions : appui à la scolarité, partage savoir-faire, accueil de coopérants malgaches, expédition de matériel.

L'ORB se propose d'être point-relais. Si vous souhaitez apporter votre aide, vous pouvez confectionner un colis de l'amitié et déposer au siège : nécessaire de couture, produits d'hygiène, matériels scolaires.

Informations : <https://www.groupama.com/fr/nos-engagements/action-solidarite-madagascar/>