

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



Tél. 02 98 80 30 03

office-retraites.brest@orb29.fr

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

### Nos horaires

Lundi 13h30-17h00  
Du mardi au jeudi  
10h00-12h00/13h30-17h00  
Vendredi  
10h00-12h00/13h30-16h30

**Bureaux fermés  
le lundi matin**

### Allègement des mesures sanitaires : Port du masque

Suite aux dernières  
annonces gouvernemen-  
tales, le port du masque  
ne sera plus obligatoire  
dans les lieux clos  
soumis au pass vaccinal  
**à partir du lundi 28  
février.**

Pour rappel, il n'est plus  
obligatoire en extérieur  
depuis le 2 février.  
Il sera maintenu dans  
les transports et dans  
les lieux qui ne sont pas  
soumis au pass vaccinal.

### Concrètement dans nos activités com- ment cela se traduit ?

Certains d'entre vous le  
retireront sans doute  
avec un « Ouf » de sou-  
lagement ou au con-  
traire préféreront encore  
le porter, le temps que  
l'amélioration du  
contexte sanitaire se  
conforte.

Il appartient donc au  
groupe de s'assurer que  
l'ensemble des partici-  
pants soit en accord  
avec cet allègement.

La Direction

## L'Édito



### Les Vieux ne sont pas une marchandise !

Le scandale en cours sur la maltraitance des personnes âgées au sein des EHPAD privées du groupe Orpea suscite l'indignation.

De tels groupes, cotés en bourse, n'existent que pour tirer profit de la vulnérabilité des personnes du grand âge et enrichir leurs actionnaires.

Les EHPAD publics et associatifs, de leur côté, représentent 70 % du secteur et ne sont pas à but lucratif. Ils souffrent d'une pénurie de personnel due à des financements institutionnels insuffisants.

Malgré ces difficultés qui nuisent souvent à la qualité de la prise en charge, soignants et directions font de leur mieux.

Dans ses actions de partenariat avec la Métropole et avec les associations locales, l'ORB a à cœur de promouvoir la bienveillance à l'égard des séniors ainsi que leur dignité.

*« L'âge ne saurait se réduire à un marché et c'est une part importante de notre combat. Il faut d'ailleurs renforcer la protection des plus vulnérables face à des offres commerciales de tous ordres qui parfois peuvent profiter de la faiblesse des aînés. »*

Extrait du baromètre « Solitude et isolement : **quand on a plus de 60 ans en France en 2021** ». Rapport des Petits Frères des Pauvres septembre 2021.

La co-présidence et la direction.

### Une nouvelle activité aux multiples bienfaits :

### Plaisir de danser !



Cette activité vous permettra de prendre soin de votre corps, de vous sentir mieux, de garder un bon moral et vous redonnera l'envie de faire de nouvelles rencontres, sources de joie et de bien-être.



Oubliez vos tracas et venez passer un bon moment, avec Jeannette, **chaque jeudi de 14h30 à 16h30 à la résidence Avel 140 rue du Cap Horn, à partir du 10 mars.** Les débutants sont les bienvenus, ni compétition, ni performance, seulement de la bonne humeur ! **Premier essai gratuit.** Pass sanitaire obligatoire.



# L'agenda

Date	Activité	Lieu et Horaire
<b>Activités culturelles &amp; de loisirs</b>		
10/03	Plaisir de danser	Résidence Avel -14h30
15/03	Club des curieux "La réalité augmentée et le « metaverse » !"	MPT du Guelmeur - 10h/12h
28/03	Sortons Ensemble : Prochaine rencontre pour établir le programme d'avril	ORB - 14h30
<b>Activités de solidarité</b>		
	Permanences ▪ Intervention dans les écoles ▪ Réseau des Visiteurs et Appelants bénévoles	ORB - Chaque mardi de 10h à 12h
18 et 25/03	Permanence juridique sur rendez-vous	ORB - à partir de 10h
7 et 21/03	Permanence Aide aux démarches administratives en ligne (sur RDV)	ORB - 14h

## Les activités

### Activités Physiques

#### **Aquaphobie**

Pour vaincre la peur de l'eau !  
Prochain stage de 15 séances à partir du mercredi 9 mars à la Piscine Buisson. Il reste de la place.  
Inscriptions à l'ORB

#### **Qi Gong, Relaxation, Sophrologie, Yoga**

Places disponibles pour un autre stage de 10 séances à partir d'avril. Renseignements à l'ORB.

### Activités culturelles et de loisirs

#### **Balade nature**

Mercredi 2 mars, animée par l'association "Bretagne vivante", à Plougastel-Daoulas, de 9h30 à 12h30.

Au programme : [les oiseaux de bord de mer](#).

Il reste de la place.

#### **Informatique**

##### **Maintenance informatique :**

Entretien et garder son ordinateur performant, le protéger.  
3 séances. Il reste de la place.

##### **"Je débute en informatique sur ordinateur (PC)"** 6 séances

Il est encore possible de s'inscrire.

Nous recherchons des animateurs et animatrices pour animer nos sessions et mini formations à destination des débutants et initiés.



#### **Flâneries urbaines & Sortons ensemble**

Programmes consultables sur [www.orb29.fr](http://www.orb29.fr)

#### **Activités de solidarité**

##### **Réseau des Visiteurs et Appelants Bénévoles**

Nous lançons un appel à bénévoles pour visiter régulièrement une personne âgée isolée à son domicile.

Si vous êtes motivé et avez des disponibilités, vous pouvez nous contacter : permanence du réseau tous les mardis matin de 10h à 12h à l'ORB.

#### **Activités de prévention**

##### **Café-discussion**

Jeudi 17 mars à 14h30 à l'ORB sur le thème **"S'aimer soi-même et l'estime de soi"**

#### **Rendez-vous bien-être/santé**

##### **Nos dents, un bien à protéger.**

Que pouvons-nous faire pour les maintenir en bonne santé ?

Mardi 8 mars à 14h30 à l'ORB, rdv animé par René Penduff, chirurgien dentiste à la retraite.



## Nos partenaires

### Jeudi des seniors

Le chocolat dans tous ses états

Jeudi 31 mars 2022 à 15h00

Résidence Kerlévenez  
4 rue de Champagne à Brest

Renseignements au Clic de Brest 02.98.33.21.66

Ouvert à toutes et tous Pass sanitaire.



### Programme D-marche

#### **Un petit pas de plus vers l'extérieur !**

En partenariat avec l'association Activ'sport.



4 temps collectifs vous sont proposés pour comprendre l'intérêt de bouger au quotidien.

Qu'est-ce que c'est ?

C'est un programme motivationnel de remobilisation à la marche réservé aux personnes isolées de plus de 60 ans, qui ont besoin de reprendre une activité physique.

À partir du mois d'avril.

Renseignements et inscriptions à l'ORB.

### Retour en images

Séances découvertes de Gymnastique et Stretching lors de l'opération Passeport Retraite, à l'ORB



#### **Pour toutes les activités et animations :**

Informations, inscriptions auprès du secrétariat de l'Office

Tél.02 98 80 30 03.

Prochain Lien le 4 avril 2022

Ne pas jeter sur la voie publique