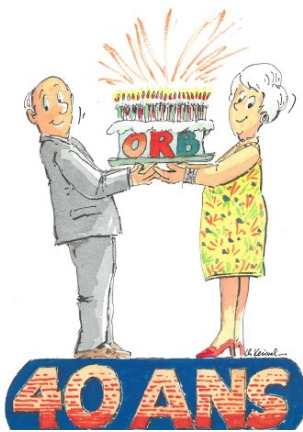




Livret histoire

Au fil des années...

OFFICE DES RETRAITÉS DE BREST



En vente à l'ORB
à 5 euros

*Joyeuses Fêtes
de fin d'année !*



Bien chez soi • Bien ensemble

**RESIDENCE
SERVICES
SENIORS**

Résidence Les Jardins d'Avalon
17, rue Ker Héol - 29200 Brest
02 98 41 43 88
www.residence-lesjardinsdavalon.fr

Les fêtes de fin d'année arrivent déjà !

Elles sont synonymes de convivialité, de partage, de gaieté, de rencontres.

L'ORB y participe chaque année en organisant des *Cabarets de Noël*, sur les quartiers en partenariat avec la ville et les équipements de quartier. Deux cabarets de Noël sont ainsi programmés en décembre.

Ces animations sont destinées aux personnes à partir de 65 ans, plus particulièrement aux personnes isolées.

À vous tous, adhérents, bénévoles, partenaires, nous vous invitons à faire connaître *les Cabarets de Noël de l'ORB* auprès des personnes de votre entourage, qui vivent seules, éloignées de leur famille, pour que cette fin d'année rime avec solidarité et fraternité.

Ensemble mobilisons-nous pour faire reculer les situations d'isolement et ainsi permettre au plus grand nombre de vivre un moment festif et chaleureux à l'occasion des fêtes.



Nous vous souhaitons très sincèrement à tous, de Joyeuses fêtes de fin d'année.

La co-présidence et la direction.

Les Cabarets de Noël

Venez partager un moment festif et chaleureux

★ au Centre social de Pen ar Créac'h :

Judi 13 décembre COMPLET

chants, démonstration de danse active, clown ciboulette.

★ au Centre social les Amarres :

Mardi 18 décembre

chants, démonstration de danse active, magicien, clown ciboulette.

Les programmes ne sont pas définitifs. Ils peuvent subir quelques modifications.

Sur inscription à l'ORB ou par téléphone.

Nombre de places limité.

- Tarif : 3€ (à régler sur place) + 1€ de caution à prévoir pour le gobelet (n'hésitez pas à apporter le vôtre si vous le souhaitez).

Renseignez-vous également auprès des mairies et équipements de quartier, plusieurs animations sont organisées lors des fêtes.



Les Voeux de l'ORB



Venez partager le verre de l'amitié

Le vendredi 11 janvier 2018 à 16h à la salle des Syndicats

Fermeture de fin d'année des locaux
du vendredi 21 décembre à midi au mardi 1er janvier inclus.
Réouverture le mercredi 2 janvier 2019



Les activités

Les activités physiques

Les stages de début d'année se profilent. N'hésitez pas à vous inscrire ! Qi Gong, Sophrologie, Relaxation méditation, Gym équilibre...
Se renseigner à l'accueil pour les dates.

Marche santé

S'adresse aux personnes présentant des problèmes respiratoires ou pour lesquelles les marches traditionnelles sont trop fatigantes.

Réunion d'information Jeudi 13 décembre à 10h à l'ORB.
Sur inscription.

Les activités culturelles et de loisirs

Art floral

Atelier de Noël le vendredi 21 décembre de 14h à 16h30 à la mairie des Quatre-Moulins. Inscription au plus tard le 14 décembre.

Breton

Rendez-vous de décembre les lundis 3 et 17 de 14h30 à 16h30 à la résidence de Ker-Héol.

Club des curieux des sciences et technologies

Mardi 18 décembre de 10h à 12h à la MPT du Guelmeur. Thème abordé : « Sommes-nous sur le point de détruire les interactions nature/humain ? »

Flâneries urbaines, art culture et patrimoine

- ❖ Recouvrance sud : 12 décembre
- ❖ Les trois ports de Brest : 18 décembre

[Cliquez ici pour découvrir le programme.](#) Disponible à l'accueil.

Informatique

Les prochaines sessions :

- ❖ Messagerie (mails, sécurité...) : 3, 10 et 17 décembre
- ❖ Découverte de l'informatique : du 5 décembre 2018 au 23 janvier 2019

Porte ouverte le 6 décembre à l'ORB.

[Cliquez ici pour découvrir le programme.](#) Disponible à l'accueil.

Pâtisserie

Atelier chocolat de Noël le jeudi 13 décembre au CS Horizons . Inscription à l'ORB

Sortons ensemble

Prochaine rencontre le **lundi 3 décembre** à l'ORB pour élaborer le programme des sorties de décembre. Venez avec vos idées et vos envies.

Les activités de Solidarité

Le Réseau des VAB (Visiteurs et Appelants Bénévoles) lance un appel à bénévoles pour les visites à domicile ou en établissement auprès des personnes âgées isolées mais aussi pour assurer des permanences téléphoniques (Téléphon'âge).

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à venir nous rencontrer.

Permanence tous les mardis matin de 10h à 12h à l'ORB. Vous pouvez aussi prendre contact avec l'animatrice coordinatrice du réseau des VAB, Zélie Le Moal.

Interventions dans les écoles

Les enfants vous attendent...

Rejoignez-nous très vite pour intervenir dans les écoles (lecture, jeux éducatifs, aide aux devoirs).

Permanence **chaque mardi matin à l'ORB, à partir de 10h**, pour rencontrer les bénévoles et s'informer.

Les activités de Prévention

Estime de soi - Relooking

Si vous souhaitez apprendre à mettre en valeur votre silhouette, avoir des conseils individualisés en fonction de votre morphologie... La prochaine séance est faite pour vous ! La rencontre a lieu le mardi 4 décembre à 14h00 à l'Habit fait le moi.

Sur inscription à l'ORB.

Code de la route :

Nouvelle séance pour réactualiser ses connaissances !
Lundi 10 décembre à 14h à l'ORB avec pour thème « Priorité et intersections - arrêt et stationnement ».
Sur inscription.

Café discussion

Prochain rendez-vous le jeudi 20 décembre à 14h30 à l'ORB sur le thème « Se faire des petits cadeaux ».

Divers

Permanence juridique

tous les vendredis de 9h à 10h30. Ouvert à tous. Gratuit pour les adhérents. Exceptionnellement, **permanence du 14 décembre de 10h à 11h.**

Pour toute demande de reçu fiscal concernant l'année 2018, merci de la formuler auprès de Véronique à la comptabilité avant le 14 décembre 2018.

Passé cette date, plus aucun reçu fiscal ne pourra être délivré.

Merci de votre compréhension.

Nos Partenaires

« Jeudi des seniors »

Conférence-débat organisée par le Clic

Jeudi 6 décembre à 15h à la résidence du Ponant

26 rue Mathurin Méheut Brest.

« **Le Qi Gong ou la maîtrise de l'énergie** »

Entrée libre /ouvert à tous.

Le ministère des Solidarités et de la Santé lance **une grande consultation citoyenne**

« **Grand âge et autonomie** ». Pendant deux mois, les Français vont pouvoir répondre à la question :

« **Comment mieux prendre soin de nos aînés ?** ».

Une plateforme accessible du 1^{er} octobre au 9 décembre 2018 à l'adresse suivante <http://grandes-consultation-aines.make.org/> va permettre aux Français de faire des propositions pour mieux prendre soin des personnes âgées.



Réseau d'échange local

« la rencontre de l'autre vaut tout l'or du monde »

-Alain : « J'ai un jardin avec des fruits et ne peux momentanément pas m'en occuper. »

-Bruno: « J'adore jardiner et j'ai du temps libre »

-Camille : « J'adore faire de la confiture »

-Daniel: « J'aime la côte sud du Finistère mais n'ai pas de voiture »

Voilà ce qui se passe.

A amène D à Douarnenez

B entretient le jardin de A

C cueille les fruits de A

On ne parle pas d'argent, mais d'échanges d'humanité et d'entraide.

Si vous souhaitez participer au Comité de Régulation ou si vous avez des demandes ou des compétences (sachez qu'il n'y a rien de saugrenu).

Tout le monde est compétent sans s'en douter dans son domaine et nous avons tous besoin d'autrui momentanément.

Cette nouvelle activité vous intéresse ?

Contactez l'ORB, nous vous mettrons en relation avec Henri Bartissol, bénévole référent.

Pour toutes les activités et animations :

information, inscriptions auprès du secrétariat de l'Office
Tél.02 98 80 30 03.

Prochain Lien le 2 janvier 2019

Toutes les activités et l'actualité sur www.orb29.fr et www.facebook.com/officedesretraitesdebrest/

ORB 12-14 rue Fautras 29200 BREST Tél 02 98 80 30 03 Fax 02 98 43 10 74
office-retraites.brest@wanadoo.fr

Horaires d'ouverture : lundi 13h30 - 17h00 et du mardi au jeudi 9h00 - 12h00 / 13h30 - 17h00
vendredi 9h00 - 12h00. **Bureaux fermés le lundi matin et le vendredi après-midi.**