

## L'Edito

2019 : Une bonne année en perspective pour l'ORB...



### 40 ans

Déjà 3 mois !

Déjà 3 mois que nous avons passé une magnifique journée au Quartz pour fêter les 40 ans de l'ORB.

Alors pour les nostalgiques, pour ceux qui n'ont pas pu être présents...

Nous vous proposons 2 après-midi pour visionner les films réalisés par l'équipe de la vidéo de l'ORB :

**le mardi 12 et  
le jeudi 28 février.**



Les films seront diffusés dans la salle de réunion de l'ORB de 14h à 17h.

La cérémonie des vœux, initialement prévue salle des Syndicats (mise à disposition des gilets jaunes), a eu lieu salon Richelieu à la mairie centrale. Il est déjà réservé pour les vœux 2020, une aubaine à saisir !

Une autre bonne nouvelle : la confirmation du changement de local pour l'atelier d'insertion Roul'âge - un beau cadeau d'anniversaire pour ses 25 ans !

Une bonne nouvelle encore ? Le changement de local de l'ORB annoncé par François Cuillandre, maire de Brest, lors des vœux de ce vendredi 11 janvier. Une visite a eu lieu mercredi 30 ; il va falloir tirer des plans sur ce projet que nous attendons depuis longtemps.

Merci à la collectivité qui a répondu à nos demandes qui se concrétisent en 2019...

Une présidence collégiale à renouveler lors de l'Assemblée générale du 4 avril : 3 coprésidents sur 6 sont partants (les 3 autres seront affectés à d'autres tâches bénévoles). Profitez de cette opportunité pour poser votre candidature, apporter vos compétences à l'association, on VOUS ATTEND !

Voilà, vraiment les prémices d'une BONNE ANNÉE pour l'ORB.

La coprésidence,  
La direction.

## Les activités

### Les activités physiques

#### Marche santé

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

Parcours de marche : Rives de Penfeld, Parc de l'Arch'antel, Parc de Kervallon... tous les jeudis à 10 h, encadré par une professionnelle : séance de 1h30 avec échauffement, marche (30 min), étirements.

Prévoir chaussures de marche, bouteille d'eau, vêtements adaptés en fonction de la météo.

Rendez-vous sur les Rives de la Penfeld : descendre à l'arrêt Étang (ligne 9 Bohars ou ligne 10 Guilers) - Parking en face de « Monceau Fleurs » à l'entrée de Penfeld.

Il est encore possible de s'inscrire. Tarif de lancement.

Prochain rendez-vous le 7 février.

Programme complet avec lieu de rendez-vous disponible à l'accueil.

- Il reste quelques places (stages)

#### Aquaphobie

À partir du mercredi 6 février de 10h30 à 11h15 à la piscine Buisson.

#### Natation débutants

À partir du mercredi 6 février de 11h15 à 12h00 à la piscine Buisson.

#### Natation perfectionnement

À partir du jeudi 7 février de 12h15 à 13h à la piscine de Recouvrance.

Cycle de 15 séances.

### Les activités culturelles et de loisirs

#### Club des curieux

Prochain rendez-vous le 19 février avec pour thème « La mer et les océans : les inquiétudes des chercheurs ».

#### Géocaching, un grand jeu de pistes connecté sur la ville !!!

C'est peu dire que BREST s'est beaucoup reconstruite depuis la fin de la guerre.

L'idée de ce projet serait de montrer ces transformations aux habitants et visiteurs de BREST dans une flânerie déambulatoire, marquée d'une dizaine de caches connectés à trouver à l'aide du GPS équipant les smartphones et tablettes.

Si ce projet vous intéresse, contactez l'ORB ou Jean KERMARREC au 06 88 10 12 99.



**RESIDENCE  
SERVICES  
SENIORS**

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



# Les activités

## Flâneries urbaines, art culture et patrimoine

### -« Sur les traces de la reconstruction de Brest » et visite du musée des Beaux-Arts de Brest

Dimanche 3 février. Rendez-vous à 14h30 près des « Enfants de Dialogues », place de la Liberté. Contactez l'ORB ou Jean KERMARREC au 06 88 10 12 99.

[Cliquez ici](#) pour découvrir le programme de février 2019.

Disponible à l'accueil.

## Informatique

### Prochaines sessions

■ Mini formation : « Le scanner » : mardi 5 février de 14h à 16h30

■ Mini formation : « Google maps » : lundi 11 février de 14h à 16h30.

[Cliquez ici](#) pour découvrir les prochaines sessions.

## Sortons ensemble

Une activité pour créer du lien et sortir en groupe.

Prochaine rencontre pour élaborer le programme de février **le lundi 11 février à 15h à l'ORB**. On vous attend autour d'un café !

## Peinture

Si vous souhaitez vous perfectionner en peinture, un stage « Acrylique » animé par Éric Pelleau, artiste-peintre, sera programmé du 29 avril au 27 mai, chaque lundi de 10h à 12h. 5 séances pour utiliser et tester les différents médiums.

## Les activités de solidarité

### Le réseau d'échange local SEL

Le réseau qui favorise l'échange de biens, de services et de connaissances. Réunion d'information **mardi 5 février à 15h** à l'ORB. Venez nombreux !

### Le réseau des VAB (Visiteurs et Appelants Bénévoles)

#### ■ Café bénévoles

Les bénévoles du réseau Voisin'âge et du réseau des VAB sont invités au prochain café des bénévoles, **le vendredi 8 février 2019 à 14h30 à la MPT du Valy-Hir**. Nous échangerons autour du « toucher relationnel » en présence d'une psychologue.

### Les visiteurs bénévoles vont se former à l'utilisation de la tablette numérique conçue pour les seniors.

Selon une enquête de la CSA sur « l'illectronisme en France », 58% des personnes de 70 ans et plus déclarent ne pas être à l'aise pour naviguer sur internet. Le réseau des visiteurs et

appelants bénévoles, constate que les personnes visitées par un(e) visiteur (se) bénévole sont concernées par ce que l'on appelle la fracture numérique. Afin de lutter contre l'exclusion numérique et de rapprocher la personne âgée en situation d'isolement des outils numériques, l'ORB projette de développer les visites par des bénévoles du réseau des VAB en proposant aux personnes visitées de découvrir l'usage du numérique.

Grâce au soutien de la Conférence des financeurs, nous avons pu faire l'acquisition de tablettes numériques conçues pour les seniors et allons proposer aux visiteurs bénévoles une formation assurée par des bénévoles de l'activité informatique de l'ORB et une jeune volontaire en service civique sur l'utilisation de cette tablette courant février.

### Pour plus de renseignements, permanence des visiteurs et appelants bénévoles tous les mardis de 10h à 12h à l'ORB.

## Interventions dans les écoles

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

## Les activités de prévention

### Atelier code de la route

Nouveau rendez-vous, le lundi 4 février à 14h à l'ORB.

Le thème de cette séance sera : écoconduite et écomobilité + thème général. Sur inscription.

### Prévention routière

Deux journées sur le thème de la mobilité et des alternatives à la conduite.

Le **vendredi 22 mars** à la Maison pour Tous de Saint-Pierre et le **mardi 26 mars** à la maison de quartier de Bellevue.

Au programme : table ronde le matin et divers ateliers l'après-midi (l'utilisation des transports en commun, la sécurité du piéton, test de vélos à assistance électrique, conduite à tenir en cas d'accident...).

Sur inscription à l'ORB.

### Relooking

Une nouvelle session démarre ce mois-ci.

La première séance a lieu le mardi 5 février à 14h à l'Ilot Proudhon avec pour thème : « **Mettre en valeur son visage** ».

Sur inscription.

### Café discussion

Prochain rendez-vous le jeudi 21 février à 14h30 à l'ORB sur le thème « Le courage ».

## A noter dans votre agenda

**Le vendredi 8 mars de 9h30 à 11h**, se tiendra à l'ORB une conférence sur le thème :

### "Pourquoi organiser sa succession?"

Différentes situations familiales seront abordées ainsi que les donations entre époux ou le Pacs et la rédaction d'un testament entre autres.

Marianik Salaün-Le Duff conseillère juridique à l'ORB, animera cette conférence/débat et pour tout suivi personnalisé, se tient à votre disposition le vendredi matin lors de sa permanence.

### Sortie culturelle à Quimper

Une sortie culturelle à Quimper est proposée le 28 mars.

Visite guidée de l'exposition « Robert Doisneau » au musée des Beaux-Arts. Informations à l'ORB.



### Salon seniors

En partenariat avec Présence Verte, l'ORB sera présent au Salon seniors les 2 et 3 mars au parc des expositions de Brest. Venez nous retrouver !



## Nos partenaires

### « Jeudi des seniors »

Conférence-débat organisée par le Clic

#### Jeu 7 février

#### à 15h à la résidence

#### Louise-Le-Roux

20 rue de Maissin Brest.

« **Les pompiers, trois siècles d'histoire** »  
Entrée libre /ouvert à tous.

### Chandavant,

orchestre de musique populaire de l'ORB et le groupe Jazzy-Breizh, qui ont assuré l'animation musicale de l'anniversaire des 40 ans, animeront un

### Thé dansant le dimanche 24 février,

14h30, au domaine de la Ferme Quentel, à Gouesnou. Événement caritatif au profit de l'enfance (Lions Club Doyen de Brest).



### Vacances scolaires

Du lundi 11 au vendredi 22 février 2019

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

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

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

### Pour toutes les activités et animations :

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

Prochain Lien le 1er mars 2019