



Opération
Passeport
Retraite
2019

Du 13 mai
au 14 juin




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

Assemblée générale 2019

Oser, Rencontrer, Bouger !

Venez à l'A.G. de l'ORB, nous sommes tous concernés !

Jeudi 4 avril de 8h30 à 12h00

Salle des Conférences de la Mairie de Brest

**Animations
Surprise !**

- ✓Présentation du rapport moral
- ✓Rapport d'activités 2018 illustré par des témoignages
- ✓Pause-café
- ✓Rapport financier 2018
- ✓Rapport d'orientations 2018
- ✓Présentation des candidats au Conseil d'Administration
L'ensemble de ces points sont soumis au vote
- ✓Questions diverses
- ✓Intervention de la ville de Brest



12h00 : Apéritif offert par la Ville, suivi d'un repas convivial sur place

Les activités

Les activités physiques

Activités pédestres

Tous les lundis à partir de 14h.

Notre programme est disponible sur le site ou à l'accueil.



Pensez à vous inscrire aux sessions de printemps !

Gymnastique équilibre

Une 3^e session de 10 séances sera proposée début avril :

- le jeudi à la Résidence Louise-Le-Roux de 10h30 à 11h30.
- le vendredi de 15h30 à 16h30

Se renseigner à l'accueil pour le lieu

Sophrologie le jeudi de 14h à 15h15 (tous niveaux). Ferme Jestin.

Relaxation-méditation le lundi de 10h30 à 11h45 à la MPT du Guelmeur.

Les activités physiques se sont aussi de la gym masculine, du stretching, de la voile, du swin-golf...

Venez découvrir ces activités, la 1^{ère} séance d'essai est gratuite.



Les activités culturelles et de loisirs

Club des curieux

Prochain rendez-vous le mardi 16 avril avec pour thème de : « Quel avenir pour l'humanité ? ».

Flâneries urbaines, art culture et patrimoine

• Quartier de Kéruscun : le mardi 9 avril

Nouvelle flânerie

• Recouvrance sud : le jeudi 18 avril

Inscriptions à l'ORB.

Remue-méninges

• Mairie des Quatre-Moulins : 2 avril

• Îlot Proudhon : 3 avril



Sortons ensemble

Si vous souhaitez faire des sorties en groupe (restaurant, sorties cinéma, sorties culturelles), participez à la prochaine rencontre autour d'un café **le lundi 8 avril à 15h à l'ORB** avec ou non des propositions de sorties.



Les activités

Stage de peinture acrylique

Pour vous perfectionner en peinture, un stage animé par Eric Pelleau, artiste-peintre, sera proposé du 29 avril au 27 mai, chaque lundi de 10h à 12h.

5 séances. L'accent sera porté sur la multiplicité des médiums et gels.

Informations et inscription à l'ORB.



Les activités de prévention

Code de la route

Lundi 1^{er} avril à 14h à l'ORB, thème : sécurité du passager et du véhicule - premiers secours.

Sur inscription

Portes ouvertes 2019

Réunion de préparation

le jeudi 11 avril à 10h à l'ORB.

N'hésitez pas à nous rejoindre !

Plus de renseignements auprès de Justine.

Les activités de solidarité

Réseau des VAB (Visiteurs et Appelants Bénévoles)

Formation sur les gestes et postures

Une formation sur les gestes et postures à adopter dans le cadre de l'accompagnement de la personne âgée dans ses déplacements, à destination des bénévoles du réseau des VAB et du réseau Voisin'âge, aura lieu **vendredi 26 avril 2019** de 14h à 17h au Misogi Dojo, 3 rue de Kermaria à Brest. Cette formation sera assurée par un coach sportif.

Sur inscription à l'ORB auprès de Zélie Le Moal, animatrice-coordinatrice du réseau des VAB.

Inscription souhaitée avant le vendredi 19 avril.

Nous comptons sur votre participation !

Appel à bénévoles

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

Permanence à l'ORB chaque mardi de 10h à 12h.

Balade en pays Bigouden

À la découverte du covoiturage !

Mardi 30 avril

Au programme :

- visite du musée Hénaff*
- repas au restaurant
- visite de la chapelle de Tronoën et balade en bord de mer

*programme à confirmer

Tarif : 20€ + covoiturage

Organisation de la journée et du covoiturage, réunion de préparation mardi 23 avril à 14h à l'ORB.

Sur inscription.



Café-discussion

Prochain rendez-vous le jeudi 18 avril sur le thème de : « L'acceptation de son âge » de 14h30 à 16h30 à l'ORB.

Gymnastique cérébrale

« Travailler sa mémoire tout en prenant plaisir »

Un cycle de 10 séances sera proposé à partir du mardi 23 avril de 14h30 à 16h30 au CS Horizons 5 rue Sisley. Il reste de la place. Sur inscription.

Permanence **Nouveau**

Déclaration de revenus

En 2019, tout le monde devra déclarer en ligne, quel que soit son revenu.

L'ORB en partenariat avec l'association AGIR abcd, proposent à partir **du 24 avril et jusqu'au 27 mai** des permanences **sur rendez-vous**, auprès des retraités de Brest.

Il s'agira d'une aide individuelle, sur des déclarations simples, destinée principalement aux personnes n'ayant jamais déclaré leurs revenus en ligne.

Ce service gratuit, sera assuré par des retraités bénévoles de l'ORB et d'AGIR abcd.

Si vous souhaitez être accompagné dans vos démarches, prendre rendez-vous auprès de l'accueil de l'ORB.

Nos partenaires

« Jeudi des séniors »

Conférence-débat organisée par le Clic

Jeudi 4 avril à 15h à la résidence Ker-Héol

7 rue de Ker-Héol Brest.

« **Jeanet, chienne guide d'aveugle** »

Entrée libre /ouvert à tous.

« Club de Kerlévénez »

Sortie de 2 jours aux Floralies de Nantes, **les 13 et 14 mai**, avec un déjeuner sur l'Erdre.

Contact :

Anne Rozec : 09 62 50 12 19

« St Marc »

Déambulation poétique

Déambulation poétique

Une promenade artistique dans un cadre idyllique...
fait main !



À noter dans votre agenda !



Journée festive des adhérents

Salle des Dunes

à Lampaul-Plouarzel

Le mardi 18 juin 2019

Permanence juridique

Rendez-vous personnalisé avec Marianik Salaün-Le Duff, conseillère juridique.

Tous les vendredis de 9h à 10h30 à l'ORB. Ouvert à tous.

Gratuit pour les adhérents.

Vacances scolaires

du lundi 8 au vendredi 19 avril 2019.

Lundi 22 avril (lundi de Pâques)

Pour toutes les activités et animations :

Information, inscriptions auprès du secrétariat de l'Office

Tél.02 98 80 30 03.

Prochain Lien le 2 mai 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.**