



Prochaine opération Passeport Retraite

**du 14 mai
au 15 juin 2018**

sur 1 mois
exclusivement
cette année !



La Permanence Juridique

Informations/Conseils
La permanence reprendra
**Vendredi 6 avril
de 9h00 à 10h30**

En l'absence de Marianik
Salaün, elle sera animée
par Maëva Biger, diplômée
d'un Master 2 en droit pé-
nal. Vous pouvez d'ores et
déjà prendre RDV.

FINISTÈRE - PRESQU'ÎLE DE CROZON



CHAMBRE D'HÔTES
TELGRUC SUR MER

CHEMIN DU KRINNOC
29560 TELGRUC-SUR-MER
02 98 27 76 55
www.chambrehotels-crozon.fr

Assemblée générale 2018

L'ORB vous invite à son Assemblée Générale
Jeudi 12 avril 2018 - Salle des syndicats
de 13h30 à 16h30

! Changement de
jour et d'horaires

Cette rencontre annuelle qui s'adresse à tous les adhérents et partenaires est un rendez-vous important ; elle permet de présenter sur l'année le projet de l'association.

Il nécessite la participation de tous pour poursuivre ensemble l'action menée depuis 40 ans. Nous comptons donc sur vous !

13h30-14h00 : accueil – élargement

14h00-15h30 :

- Présentation du rapport d'activités : témoignages.
- Présentation du rapport financier.

15h30-16h30 : orientations 2018

•Débat /Échanges sur :

- le projet associatif 2018-2021 : nos valeurs, notre particularité,
- la future tarification,
- le 40ème anniversaire.

Clôture autour du verre de l'amitié.

Les activités

Les activités physiques Les activités culturelles et de loisirs

■Les stages

Gym équilibre le jeudi de 10h30 à 11h30 à la Résidence Louise Le Roux à partir du 5 avril, et le vendredi de 15h30 à 16h30 au Gymnase de la Brasserie à partir du 6 avril.

Sophrologie débutants du vendredi 6 avril au vendredi 29 juin de 9h15 à 10h30 à la Ferme Jestin.

Sophrologie initiés du jeudi 5 avril au jeudi 28 juin de 14h00 à 15h15 à la Ferme Jestin.

Relaxation-méditation à partir du lundi 9 avril de 10h30 à 11h45 à la MPT du Guelmeur.

Appel à bénévoles

■Activités pédestres

Si vous disposez de temps et souhaitez vous investir bénévolement selon vos disponibilités, nous sommes à la recherche de personnes pouvant encadrer des groupes de marche, et si possible, imaginer des circuits pédestres.

L'activité se déroule le lundi après-midi sur différents niveaux : balade, randonnées. N'hésitez pas, contactez-nous !



■Atelier discussion en langue bretonne

Prochains rendez-vous les 9 et 23 avril à la résidence de Ker-Héol, de 14h30 à 16h30.

Cet atelier, qui fonctionne essentiellement à partir des attentes et des souhaits des participants, s'appuie sur la lecture de textes divers comme : des articles de journaux ou de revues, des extraits d'œuvres littéraires, nouvelles et romans.

■Atelier pâtisserie : il est encore possible de s'inscrire :

- Kouign Amann : vendredi 6 avril de 9h00 à 12h00 ou de 14h00 à 17h00

- Paris-Brest : vendredi 20 avril de 14h00 à 17h00

Au centre socioculturel Horizons

■Club lecture 20 avril : lecture libre

■Club des curieux des sciences et technologies :

mardi 17 avril de 10h00 à 12h00, « le sommeil »





Les activités



■ Conférences

« **Améliorer sa posture, par le Rol-fing** » le jeudi 5 avril à 14h30 à l'ORB, animée par Laurence Aballéa, praticienne de Rol-fing, de l'association « Alliance pour le mieux-être ».

Sur inscription. 4 €/la conférence.

■ Informatique : il reste des places.

Se former à l'utilisation des Smartphones ou tablettes sous Android débutants : (gestion des applications, navigateur, mails) le vendredi de 9h à 12h, les 6, 13 et 20 avril.

Découverte de l'informatique (le matériel, le classement des documents, Internet, traitement de textes, la messagerie, le traitement des photos...) le mercredi de 9h30 à 12h, à partir du 11 avril.

Mac débutants le mardi de 9h00 à 12h00 les 10, 17 et 24 avril.

Excel (le classeur, la feuille de calcul, les fonctions, gestion d'un budget...) le jeudi de 9h30 à 12h, à partir du 19 avril (6 séances de 2h30).

■ Flâneries Art Culture et Patrimoine

- La passerelle (centre d'art contemporain) mardi 17 avril. Rendez-vous à 15h à la Passerelle.

- Recouvrance nord : jeudi 19 avril. Rendez-vous à 14h00 arbre empathique rue de Siam.

- Les 3 ports de Brest : mardi 24 avril. Rendez-vous à 14h30 - En bas rue de Siam sur la terrasse à gauche du pont de Recouvrance.

Sur inscription

Le réseau des visiteurs et appelants bénévoles

Actualités : Réunion plénière et Formation Alzheimer

Vendredi 30 mars, les visiteurs et appelants bénévoles se sont réunis pour échanger et partager leur expérience des visites auprès de personnes âgées isolées de la ville de Brest.

Un point a été fait sur l'activité Téléphon'âge ainsi que sur la coopération départementale MONALISA.

Les bénévoles ont bénéficié de l'intervention d'une agence d'aide à domicile pour une présentation de leurs services notamment les chèques sortir +.

Les prochaines retrouvailles des visiteurs auront lieu vendredi 25 mai

2018, l'après-midi avec une intervention de deux bénévoles de l'association ALMA (Allô Maltraitance de Personnes Agées).

L'ORB propose une formation sur la connaissance de la maladie d'Alzheimer et troubles apparentés, assurée par Nathalie Fournier, psychologue à l'association France Alzheimer 29 aux visiteurs bénévoles dans le but d'ouvrir les visites auprès des personnes atteintes de maladies neuro-évolutives.

Aujourd'hui, le groupe est constitué, 8 visiteurs bénévoles vont suivre les 3 demi-journées de formation programmées **vendredi 6 avril 2018, vendredi 13 avril 2018 et jeudi 26 avril 2018 de 14h à 17h.**

Les actions de prévention

■ Café-discussion

Prochain rendez-vous le jeudi 19 avril à 14h30 à l'ORB. Thème abordé : « La gratitude ».

■ P'tit déj' bienvenue aux nouveaux retraités

Prochaines rencontres les vendredis 6 et 13 avril à 9h00 à l'ORB.

Sur inscription, 8€ les 2 rencontres.

Réunion d'information défilé de mode, 40 ans de l'ORB

À celles et ceux qui sont intéressés ou qui souhaitent avoir des informations concernant le projet de défilé de mode, nous vous invitons le mardi 24 avril à 14h30 à l'ORB pour une présentation du projet.



Les permanences

Interventions dans les écoles

Maternelles et primaires de Brest et de Brest métropole (privées, publiques)

Permanences le mardi de 10h à 12h

Le réseau des visiteurs et appelants bénévoles

Permanence le mardi de 10h à 12h

Association DMLA du Finistère

Permanence à l'ORB le 1^{er} mardi du mois.

Prochaine permanence le 3 avril de 14h à 17h.

Les dates des vacances scolaires :

du jeudi 26 avril au vendredi 11 mai inclus

Nos Partenaires

Les jeudis des séniors

Temps d'échange et de découverte avec pour thème

« Découverte des fruits et légumes de saison » **le jeudi 5 avril à 15h à la résidence Ker-Héol, 7 rue de Ker-Héol.**

Organisé par le Clic. Entrée libre et gratuite.

PFCA

Réunion d'information

le mardi 17 avril à 14h30 à l'ORB

sur le thème « Contrat d'objectifs : s'informer pour choisir ». Formalités, législation, prestataires, services.

Ouverte à tous.

Sur inscription à l'ORB.

AIDES

en collaboration avec le CEGIDD

propose une

SEMAINE DE DÉPISTAGE VIH du 16 au 21 avril

La semaine de dépistage vise un public éloigné des dépistages et ayant des pratiques à risques.

Une équipe mobile se propose de venir durant cette semaine dans les structures intéressées par créneaux de 2 ou bien d'organiser les dépistages intra-muros ; cela reste à définir avec chacune des structures.

Contact : Marc GILANTON - Responsable du Finistère pour l'Association Aides territoire Bretagne - mgilanton@aides.org ou 07.62.93.22.82

ITES

Colloque régional

L'arrivée à la retraite des personnes en situation de handicap

Jeudi 19 avril

De 9h à 17h à l'ITES

à Brest/Guipavas

Inscription à l'ORB, participation gratuite. Programme disponible

www.ites-formation.com

Il nous a quittés

Jean-Pierre Kerléo

Il avait accompagné l'office dès 1980 au niveau de l'amélioration de l'habitat chez les personnes âgées (St-Martin notamment), puis ensuite, la mise en place de l'atelier d'insertion.

Notre soutien à sa famille et à Josiane, son épouse, adhérente à l'ORB.

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.

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 2018