

## Assemblée générale 2018

Prendre part à la vie associative.

Être retraité et citoyen à part entière.

Participer à sensibiliser l'opinion sur la contribution des seniors au sein de la société...

Tout un programme !

Adhérents, bénévoles, notre action vous intéresse ?

C'est le moment de vous manifester.

Vous souhaitez en savoir plus sur notre association ?

Osez pousser la porte de l'ORB et nous prendrons le temps d'échanger sur le vie de l'association et comment chacun peut trouver sa place :

- au conseil d'administration
- à la co-présidence
- dans des délégations...

À bientôt !



**Jardins d'Avalon**  
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 activités physiques

### ■ Parcours Oser Bouger

Osez une retraite active !

Un parcours d'activités physiques destiné aux retraités, permettant d'accéder aux activités quels que soient son âge, sa forme physique ou son niveau sportif. Au trimestre : pratique de l'aquagym ou de la natation, gymnastique, stretching ou activités pédestres. Renseignements et informations à l'accueil.

### ■ Il reste quelques places.

#### ■ Aquaphobie

Stage de 15 séances proposé à partir du mercredi 14 février à la piscine Buisson de 10h30 à 11h15

#### ■ Natation débutants

Stage de 15 séances proposé à partir du mercredi 14 février à la piscine Buisson de 11h15 à 12h15

#### ■ Qi Gong

Il reste de la place le lundi de 14h30 à 15h45 à l'École Wu Shu Kong à Brest.

Renseignements à l'accueil.



## Les activités culturelles et de loisirs

### ■ Appel à bénévoles

#### - Peinture

Nous recherchons des bénévoles pour coanimer des ateliers de peinture. Il s'agit de donner des conseils afin de permettre aux participants de progresser en peinture.

## Les activités

### - Flâneries, Art, Culture et Patrimoine

Si vous souhaitez partager vos connaissances sur un quartier de Brest ou organiser des visites guidées et commentées, contactez-nous.

### ■ Ateliers pâtisserie

Niveau débutants : le vendredi 23 février de 14h à 17h au centre socioculturel Horizons : la tarte Tatin. Inscription à l'accueil.



[Cliquez ici pour découvrir le programme jusqu'en juin.](#)

### ■ Club des curieux

Prochain rendez-vous le mardi 20 février de 10h à 12h à la MPT du Guelmeur. Thème abordé : « Traitements et valorisation des déchets ».

### ■ Conférences

#### - L'histoire du manoir de Kéroual

« Il était une fois une petite fille qui s'appela Louise et qui habitait un petit manoir au bois de Kéroual près de Guilers ».

**Judi 1er février à 14h à l'ORB.**

Animée par Michel Billet, président de l'association Racines et Patrimoine

#### - L'alimentation des 4 saisons

Animée par Sigrig Favennec, naturopathe et Nicole Eveno, praticienne en énergétique chinoise de l'association « Alliance pour le mieux-être ».

**Judi 22 février à 14h à l'ORB.**

### ■ Flâneries Art Culture et Patrimoine

#### - Les 3 ports de Brest :

Mardi 13 février à 14h30.

#### - Recouvrance sud

Mercredi 21 février à 14h.

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

### ■ Généalogie

Informations et conseils sur les premiers pas en généalogie le jeudi de 14h à 15h. Sur rendez-vous. Gratuit pour les adhérents.

### ■ Informatique

- Nouvelle session « Découverte de l'informatique » : le matériel, le classement des documents, Internet... Le mercredi de 9h30 à 12h à partir 7 février. Six séances de 2h30.



# Les activités

## ■ Informatique

### -Nouvelle démonstration

« **Pilotage sur simulateur de vol** » :  
jeudi 1<sup>er</sup> février à 10h à l'ORB.  
Sur inscription.

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

## ■ Remue-ménages

-Mairie des Quatre-Moulins : 13 février  
-Îlot Proudhon : 14 février

## ■ Scrabble

Le mercredi de 14h à 16h30 à la salle  
Pierre-Corre (Lambézellec).  
Tous niveaux acceptés.

## ■ Tarot-belote

Le mardi de 14h à 16h30 au PL de  
Recouvrance. Débutants acceptés.  
Ambiance sympathique.

## ■ Vidéo

Aide à la réalisation de petits films per-  
sonnels, initiation et perfectionnement  
au montage, numérisation de films  
super 8 et 8 mm.  
Il est encore possible de s'inscrire.

## ■ Stage d'aquarelle

Nous vous proposons un stage d'aqua-  
relle animé par l'artiste peintre Eric  
Pelleau en mars/avril.  
(5 séances de 2h).

Au programme : le matériel, les  
perspectives, les proportions, les  
personnages, les visages, etc.

N'hésitez pas à nous contacter pour  
toutes informations.

## Le réseau des visiteurs et appelants bénévoles



### Un réseau qui se mobilise contre l'isolement des âgés.

La solitude vous pèse ? Vous avez envie  
d'échanges ?

Parler de ce qui vous préoccupe, de ce  
qui vous rend heureux...

Partager un bon moment tout simple-  
ment !

Par ailleurs, dans votre entourage, vous  
avez peut-être connaissance d'une  
personne qui souffre d'isolement.

Le réseau des visiteurs et appelants  
bénévoles apporte une présence atten-  
tive, respectueuse et sans jugement.

Les bénévoles se tiennent à votre dis-  
position tous les mardis de 10h à 12h à  
l'ORB. Contact : 02 98 80 30 03.

## Les actions de prévention

### ■ Café-discussion

Prochain rendez-vous le 15 février à  
14h30 à l'ORB. Thème abordé : « Les  
traditions et les transmissions ».

### ■ Prévention routière

Deux journées sur le thème de la sécu-  
rité routière.



Le **vendredi 16 mars** à la Maison pour  
Tous de Saint-Pierre et le **mardi 20  
mars** à la maison de quartier de Belle-  
vue.

Au programme : conférence le matin et  
divers ateliers l'après-midi (code de la  
route, conseils sur la conduite...)  
Sur inscription à l'ORB.

### ■ P'tit dej' bienvenue aux nouveaux retraités

Vous êtes retraité(e) depuis peu et  
vous souhaitez échanger sur le passage  
à la retraite ?

Une session de 2 rencontres se dérou-  
lera les vendredis 9 et 16 février de 9h  
à 11h à l'ORB.

8€ la session. Sur inscription.

### ■ Relooking

#### ◆ Mettre en valeur son visage

Mardi 13 février à 14h à l'Îlot Proudhon  
Sur inscription.

## Les dates des vacances

**scolaires** : du lundi 26 février au  
vendredi 9 mars inclus.

# 40 ans de l'ORB

## Appel à bénévoles

Nous sommes à la recherche de  
bénévoles pour le groupe  
communication des 40 ans.

Si vous souhaitez partager vos  
connaissances, n'hésitez pas à  
contacter Justine.

## Nos

## Partenaires

### Association DMLA du Finistère

Permanence à l'ORB  
le 1<sup>er</sup> mardi du mois.

Prochaine permanence le  
6 février de 14h à 17h.

## AGHEB

### Ensemble Actifs Solidaires Animation et Gestion pour l'Emploi et l'Hébergement en Bretagne

L'association recherche des  
bénévoles souhaitant s'investir  
dans une activité d'aide aux  
devoirs auprès d'enfants, dans  
les locaux de l'AGHEB, 7 bis de  
Lanrédéc à Brest, sur des temps  
périscolaires.

Contact : 02 98 49 32 11,  
lesajoncs@agehb.asso.fr

### Établissement Français du sang

Fêtez mardi gras à la  
Maison du don. Don du  
sang sans rendez-vous,

**mardi 13 février 10h/17h**

Contact : 02 98 44 50 77  
255 rue Jean-Jaurès Brest



## Il nous a quittés

**François Kergonou** allait avoir  
93 ans...

Il avait été un des compagnons  
de l'Office dès sa création en  
participant et animant des activi-  
tés de gymnastique, natation,  
vélo et chorale, communiquant  
son enthousiasme à beaucoup...

En plus, il a participé à l'écriture  
de la mémoire du quartier de  
Saint-Pierre, dans la foulée  
d'Henri Colliot, un des  
fondateurs de l'Office.

Toute notre amitié  
à tous ses amis...

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.

Le prochain Lien paraîtra  
le 1<sup>er</sup> mars 2018.