



« L'automne est
une demeure
d'or et de pluie. »

Jacques Chessex,
poète

Les activités

Il est toujours possible de s'inscrire !

Activités physiques : gymnastique Kérangoff, marche santé, yoga, aquagym du lundi à 14h à la piscine de Recouvrance, stretching...

Activités culturelles et loisirs : pâtisserie, anglais débutants / faux-débutants, breton, informatique, danses, peinture, espagnol débutants, club des curieux des sciences et technologies, écriture, lecture, scrabble, vidéo, généalogie...

Activités de solidarité : rejoignez notre équipe de bénévoles !

Activités physiques

Bien-Être

3 rendez-vous « Bien-Être », proposés pour donner à chacun l'envie, la connaissance et les moyens de cultiver son bien-être au quotidien. Animés par l'association « Alliance pour le mieux-être ».

1^{er} atelier « **Faire le plein d'énergie en chantant ! Relayer le corps et la voix** » : jeudi 10 octobre à 14h30.

Cet atelier vise à redonner de l'énergie, à redonner de l'élan. Il permet de travailler sa posture corporelle et de faire travailler sa mémoire. Cet atelier est proposé par Karine Seban, praticienne en psychophonie

www.assolechantdelaterre.com

Erratum dans le Guide « Retraité à Brest » Ne pas tenir compte de la séance de gymnastique à la MPT de St-Pierre le lundi de 9h à 10h.

Activités culturelles et de loisirs

Calligraphie*

Méthode d'écriture des caractères chinois, tracés à l'encre sur papier, à l'aide d'un pinceau.

7 ateliers de novembre à mai qui permettront d'exprimer sa créativité, travailler la précision et la concentration. 1^{er} rendez-vous le 7 novembre de 14h à 16h à la Maison des associations de Pen-ar-Créac'h. Animés par Hsiu-Chin de l'association Le Trait et l'Orchidée. Sur inscription.

Club des curieux des sciences et technologie Rendez-vous le 15 octobre : « Les histoires des sondes spatiales ».

Flânerie urbaines, art culture et patrimoine et Géocaching*

- Recouvrance-sud : 3 octobre
- De Saint-Marc au Moulin-Blanc : 8 octobre
- Kerbonne : 17 octobre **Nouveau**
- Recouvrance-nord : 24 octobre.

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

Peinture

Exposition des ateliers du Pilier-Rouge et de Pen-ar-Créac'h « Nature et environnement ». Venez nombreux admirer les tableaux du 7 au 19 octobre tous les après-midi du lundi au vendredi de 14h à 17h et les matins des mardis et samedis de 10h à 12h à la mairie de quartier Saint-Marc.



Pâtisserie

Il reste de la place. Programme disponible à l'accueil de l'ORB ou [cliquez ici](#).

Sortons ensemble

Prochaine rencontre autour d'un café le 28 octobre à 15h à l'ORB.

Activités de solidarité

Formation : « Les conditions d'un accueil accessible et bienveillant »

En partenariat avec l'ARESAT (Association Régionale des ESAT). Animée par Gwenaél Planchin, responsable de projet - ARESAT Bretagne 4 demi-journées de formation : 1^{re} demi-journée : le jeudi 14 novembre de 9h30 à 12h30 à l'ORB.

Pour avoir des connaissances sur les différentes situations de handicap, se former à l'accueil et à l'accompagnement des personnes dans cette situation.

Ouvert aux bénévoles et salariés de l'ORB. **Gratuit, sur inscription.**

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec Zélie Le Moal, animatrice d'activité à l'ORB.

Hommage à Jean Lucas

Nous avons appris avec une grande tristesse le décès de Jean Lucas cet été. Très investi à l'ORB pendant de nombreuses années, à la randonnée et à l'organisation de voyages notamment, nous retiendrons son immense gentillesse et sa bienveillance. Une pensée à son épouse, Jeanne, et à sa famille.



LE SPA
Roselyne FOLL
SOINS DU SPA HOMME FEMME
RITUELS DE BEAUTÉ DU MONDE

HORAIRES ET OUVERTURE
Du lundi au samedi
de 10h à 19h en continu
8,10 rue de la 2^{ème} DB - 29200 Brest
Tram Station «Jean Jaurès»
02 98 43 42 48

AUDITION MUTUALISTE
vous offre :

- Bilan auditif **GRATUIT** (test non médical)
- Essai **GRATUIT** d'aides auditives*
* Sur prescription médicale

BREST
(Rachel BRICHER - Audioprothésiste D.E.)
21 rue Colbert - 02 98 33 65 45
LANDERNEAU
(Sandrine SIMON - Audioprothésiste D.E.)
2-4 rue de la Marne
02 98 21 44 66



Les activités

Activités de prévention

Café-discussion

2^e rendez-vous le 17 octobre à l'ORB sur le thème : « Comment vivre une retraite sereine ».

Code de la route

•1^{re} séance le lundi 7 octobre à 14h à l'ORB : thème général.

•2^e séance le lundi 4 novembre : signalisation et règles de circulation Sur inscription.

Journées prévention routière

Lors d'une journée conviviale, venez réactualiser vos connaissances autour de la sécurité routière.

2 journées sont organisées le vendredi 11 octobre à la Maison pour tous de Saint Pierre et le jeudi 7 novembre à la Maison de quartier de Bellevue.

•Au programme :

Conférence (matin) : les principales infractions au code de la route et les sanctions. Quels réflexes adopter quand je suis piéton ?

Ateliers au choix (après-midi) : accompagnement à la conduite, code de la route, constat amiable : les erreurs à éviter, conduites à tenir en cas d'accident, transports en commun et divers ateliers l'après-midi (code de la route, conseils sur la conduite...). Gratuit. Sur inscription à l'ORB.

Formation prévenir/alerter/secourir

Venez apprendre les gestes à adopter lorsque l'on est confronté à un accident de la vie quotidienne avec Patrick, bénévole à l'ORB.

Le mardi 15 octobre de 10h à 12h à l'ORB.

Gratuit sur inscription.

Relooking

Réunion d'information le mardi 1^{er} octobre à 14h à l'ORB.

1^{re} séance de relooking le mardi 15 octobre à 14h à l'Îlot Proudhon. Comment mettre en valeur votre visage en fonction de votre morphologie ? Sur inscription.

Nos partenaires

La semaine bleue

Semaine nationale des retraités et personnes âgées du 7 au 13 octobre autour du thème « Pour une société plus respectueuse de la planète, ensemble agissons ».



Le programme est à votre disposition à l'ORB ou directement auprès du CLIC de la ville de Brest. 02 98 33 21 66 antenne-clic@ccas-brest.fr

Un café de l'autonomie parlons-en !

: proposé et animé par Soliha. Vous avez plus de 60 ans et recherchez des astuces et des conseils pour un habitat confortable et pratique le 7 octobre 2019 de 14 à 17h à la MPT du Valy-Hir, Brest. Gratuit sur inscription auprès de SOLIHA au 07 82 36 98 84

Mieux manger et mieux bouger après 60 ans.

Ateliers nutrition proposés du 11 octobre au 3 décembre à la MPT de Pen-ar-Créac'h. Animés par Marie-Annick Morvan, diététicienne nutritionniste. Gratuit.

Contact : Mutuelles de Bretagne 02 98 43 36 36

contact.spasad@mutuelles-de-bretagne.fr

CCQ centre. Mobilier urbain : des bancs pour le centre-ville à Brest ?

Le Conseil Consultatif de Quartier de Brest-Centre (CCQ BC) propose de développer un certain aménagement urbain pour le repos de la population et pas seulement des seniors.

Une liste et une cartographie des endroits présentant un déficit en mobilier urbain de type chaises/bancs publics sont accessibles sur le site du CCQ: <http://ccq-brest-centre.net/mobilier-urbain-des-bancs-pour-le-centre-ville-a-brest/>

Vous souhaitez prendre part à cette démarche, donner votre avis ?

N'hésitez pas à contacter Philippe Saget, membre du CCQ : philippe.saget@ccq-brest-centre.net

Brest - Budget participatif

CCQ Europe : Parcours d'Exercices Physiques pour Séniors (PEPS)

Offrons un lieu privilégié aux seniors d'aujourd'hui et de demain !

Le PEPS pour sortir de chez soi ou des établissements et accéder à un lieu de stimulation motrice, à l'air, au soleil.

Jusqu'au 22 octobre, votez pour vos coups de cœur :

•Vote par Internet : <https://budgetparticipatif-brest.fr>

•Vote physique : Hôtel de Métropole, Hôtel de Ville, mairies de quartier, CCAS.

Bon à savoir : le reçu fiscal sur votre adhésion !

Lors du règlement de votre adhésion un reçu au titre « des dons à un organisme d'intérêt général » peut vous être délivré, à votre demande, ouvrant droit ainsi à une réduction d'impôt.

L'informatique à l'ORB



Stage B.a.-ba informatique

Du 4 octobre au 8 novembre de 9h30 à 11h30 ou du 15 novembre au 6 décembre de 14h à 16h. (4 séances de 2h)

•Découverte de l'informatique sur **Tablette simplifiée**, destiné aux personnes éloignées de l'outil informatique.

•Comprendre et connaître le matériel, le vocabulaire

•Découvrir les différentes utilisations de la tablette

•Apprendre à utiliser internet, la messagerie, les pièces jointes

•Connaître et utiliser les sites administratifs utiles.

Sur inscription. **Tarif préférentiel.**

Permanence aide aux démarches administratives en ligne

Créer son compte Améli, signaler un changement d'adresse ...

Ces démarches peuvent s'avérer compliquées pour celles et ceux qui ont découvert l'internet plus tardivement.

L'ORB propose un nouveau service pour vous accompagner individuellement dans vos démarches, le lundi après-midi tous les 15 jours, sur rendez-vous.

Informations

sur nos sessions, parcours et mini-formations à l'accueil de l'ORB ou sur [notre site Internet](#).

Portes ouvertes informatique

Le jeudi 28 novembre de 14h à 16h30 à l'ORB.

•Présentation des matériels et des sessions proposées, démonstrations, rencontre avec les animateurs. Entrée libre.

Pour toutes les activités et animations :

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

Prochain Lien le 4 novembre 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 ouverts le lundi matin et le vendredi après-midi jusqu'au 18 octobre.**