



Fermeture exceptionnelle des bureaux de l'ORB

du 24 décembre 2019 à
12h jusqu'au
1^{er} janvier inclus.
Réouverture
des bureaux le 2 janvier
2020 à 9h.



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 fêtes de fin d'année



Sous le pseudonyme de Jaspe, l'une des participantes de l'atelier d'écriture de l'ORB évoque dans ce très beau texte les fêtes de fin d'année. Elle nous livre son regard sur le Marché de Noël qui se tient chaque année place de la Liberté.

L'atelier écriture se retrouve au Patronage Laïque Sanquer une fois par mois le vendredi de 14h30 à 16h30 .

Il accueille volontiers d'autres adhérents curieux de jouer avec les mots et prêts à libérer leurs plumes. Avis aux amateurs !

Retrouvez tous les articles du club sur <https://resorbe.wordpress.com/>

L'équipe de l'ORB, salariés et bénévoles, souhaite de tout cœur à chacun d'entre vous des fêtes de fin d'année douces et chaleureuses.

« Les arbres se feront célestes,
la voûte bleu nuit, d'or et d'argent
les enveloppera,
la place de la Liberté prendra des allures
de pays du Grand Nord,
avec ses petits cabanons de bois,
les plus rêveurs la verront recouverte
d'un tapis blanc, apercevront peut-être
un renne la traverser,
ce sera une explosion de couleurs,
avec des dominantes
de rouge et de vert,
une explosion d'odeurs où se mêleront
celles du vin chaud,
de l'orange et des épices.
La foule se pressera,
oublieuse pour un soir
des soucis du quotidien. »



Les cabarets de Noël

Venez partager un moment festif et chaleureux
-Mercredi 11 décembre au Centre social Horizons
-Jeudi 12 décembre au Patronage laïque Guérin
-Jeudi 19 décembre à la Maison pour tous du Valy-hir
COMPLET

Sur inscription à l'ORB ou par téléphone. Nombre de places limitées.

Tarif : 3€ (à régler sur place) + 1€ de caution à prévoir pour le gobelet (n'hésitez pas à apporter le vôtre)
14h-17h.

Renseignez-vous également auprès des mairies et équipements de quartier, plusieurs animations sont organisées lors des fêtes.



CABARETS DE NOËL
A PARTIR DE 65 ANS
14h
3€
POUR PASSER UN APRES-MIDI FESTIF ET CHALEUREUX
(CHANTS, DANSES...)
Inscriptions à l'ORB (2-4 rue Fautras - Brest) ou par téléphone au 02 98 80 30 03



Les vœux de l'ORB

À l'occasion de la nouvelle année, retrouvons-nous pour la cérémonie des vœux
Vendredi 10 janvier 2020 à 16h00
au salon Richelieu, Mairie de Brest

suivie du verre de l'amitié.





Les activités



Activités physiques

Il reste de la place :

Aquaphobie*

Démarrage du stage reporté en janvier 2020.

Pétanque

Le vendredi de 13h45 à 16h30 au boudrome de Kéréderm.

Yoga

Le lundi de 9h30 à 11h à la MPT Saint-Pierre.

Cette activité permet l'harmonisation du corps et du mental en alternant postures physiques, pratiques respiratoires et relaxation profonde.

Activités culturelles et de loisirs

Discut'couture et tricot* **Nouveau**

Un atelier pour échanger ses savoirs en couture et tricot. Si cette activité vous intéresse, participez aux 2 séances d'essai proposées les mardis 10 et 17 décembre au centre social et culturel Les Amarres à Kéréderm, de 13h30 à 16h30. Sur inscription.

Art floral*

Atelier du lundi 23 décembre. Il est encore possible de s'inscrire l'après-midi : 14h à 16h30.

Calligraphie*

Il reste des places.

Club des curieux des sciences et technologies Rendez-vous le 17 décembre : « Le bug humain »

Flâneries urbaines, art culture et patrimoine et Géocaching*

•Géocaching « Brest reconstruite » : 3 décembre

•Kerbonne : 10 décembre

•Recouvrance-Nord : 12 décembre.

Sortons ensemble

[Programme de décembre disponible, cliquez ici.](#)

Activités de solidarité

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

La prochaine rencontre aura lieu jeudi 5 décembre à l'ORB de 9h30 à 12h30. Au programme : visionnage d'un film de sensibilisation à l'accueil des personnes en situation de handicap, recommandations pratiques puis mise en situation de handicap moteur, visuel, auditif, intellectuel sous forme de jeu de piste.

Avis aux personnes intéressées pour rejoindre le groupe : il reste des places ! Inscription à l'ORB auprès de Zélie Le Moal.

Atelier d'insertion Roul'âge



Pour son 25^e anniversaire, des nouveaux locaux mis à disposition par la ville

Jeudi 21 novembre dernier, avait lieu l'inauguration des nouveaux locaux de l'atelier en présence de Monsieur le maire François Cuillandre et de nombreux partenaires institutionnels (Conseil départemental, CCAS...) et associatifs (Appel Détresse, les ex-clos...).

400 m², fonctionnels et aérés pour accueillir plus confortablement des personnes allocataires de minima sociaux, et mieux structurer l'activité de recyclage encadrée par une équipe de retraités bénévoles motivés, ayant à cœur d'apporter leur aide à ceux qui en ont besoin.

Un environnement favorable pour renforcer les liens de solidarité et asseoir cette activité dont l'utilité sociale est indéniable.

Nouvelle adresse : 3 rue Charles-Le-Gros, Zone de Kergonan 29200 Brest
Tél : 02.98.46.56.63

Activités de prévention

Café-discussion *

2^e rendez-vous le 19 décembre à l'ORB sur le thème : « Les relations familiales ».

Code de la route* :

Nouvelle séance pour réactualiser ses connaissances ! Lundi 2 décembre à 14h à l'ORB : « Priorité et intersections - arrêt et stationnement ». Sur inscription.

Formation prévenir/alerter/secourir *

Venez apprendre les gestes à adopter lorsque l'on est confronté à un accident de la vie quotidienne.

Le mardi 10 décembre de 10h à 12h à l'ORB. Gratuit sur inscription.



Information

Des reçus fiscaux :

- pour le règlement de l'adhésion ORB
- en cas d'abandon de créance ouvrant droit à une réduction d'impôt

peuvent vous être délivrés par Véronique Brisson, comptable, à votre demande, **impérativement avant le 20 décembre.**

Nos partenaires

Les jeudis des séniors

« **Le vieillissement au Japon** »
5 décembre à 15h à la Maison de l'international, 245 cours Aimé-Césaire - Les Capucins.
Dans le cadre des rencontres brestoises de l'international.
Entrée libre.

Ouvert à toutes et tous.

Contact : Clic de Brest
02 98 33 21 66

Café séniors

"**Les économies d'énergie**"
proposé par le groupe séniors au centre social de Bellevue le 21 décembre à 14h avec l'intervention de l'association *Ener'gence*.

L'Outil en Main en Finistère

Les associations *L'Outil en Main* initient les jeunes de 9 à 14 ans, aux métiers manuels encadrés par des personnes de métier, le plus souvent retraitées et bénévoles. Cela se passe le mercredi, durant 2 heures. Actuellement 203 assos existent en France, (dont 26 en Bretagne), regroupant 3300 jeunes et 5500 adultes. 30 à 40 % des jeunes choisissent un métier pour lequel ils ont été initiés à *L'Outil en Main*. Les jeunes ont besoin de nous !

Renseignements sur www.loutilenmain.fr et Yves Le Guen, délégué pour le 29 : 06 12 27 92 42 ou leguenyves@aol.com

Vous êtes à la recherche d'un complément de revenu ?

L'Open campus de Brest recrute plusieurs surveillants vacataires tout au long de l'année. L'offre détaillée est disponible à l'ORB, n'hésitez pas à la demander à l'accueil.

Pour toutes les activités et animations :

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

Prochain Lien le 23 décembre 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**