

Automne
2020
Nouvelle
adresse

8 rue des Onze Martyrs
(Tram Jaurès ou Liberté)
29200 BREST



Tél. 02 98 80 30 03
Fax 02 98 43 10 74

office-retraites.brest@wanadoo.fr

Toute l'actualité sur
www.orb29.fr et
[www.facebook.com/
officedesretraitesdebrest/](https://www.facebook.com/officedesretraitesdebrest/)

Horaires d'ouverture

lundi 13h30 - 17h00
mardi au vendredi
10h00 - 12h00
13h30 - 17h00

**Bureaux fermés
le lundi matin**



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

Semaine bleue Du 5 au 11 octobre

« Bien dans son âge, bien dans son territoire »

L'ORB se mobilise sur cette semaine nationale des retraités et des personnes âgées.

La Semaine Bleue 2020 a pour objectif de développer et de valoriser la place que les aînés occupent dans la communauté et ce, quels que soient leur âge et leur autonomie.

Vous arrivez à la retraite ? Vous êtes retraités et souhaitez prendre part à la vie locale ?

➤ Venez à la rencontre de retraités de l'ORB pour échanger, partager avec eux, leurs expériences, leur engagement dans la ville, dans leur quartier...

Ils sont retraités du travail mais pas de la vie et sont plein d'énergie pour transmettre, écouter, dialoguer en toute convivialité.

Alors **Oser Rencontrer et Bouger.**

Nous vous accueillerons avec plaisir :

jeudi 8 octobre à 14h autour d'un Café détente.

Rencontre sur inscription à l'ORB.

Cette semaine-là, une Flânerie urbaine "De Recouvrance aux Capucins" est également proposée le : **6 octobre à 14h.**

Sur Inscription.



Découvrez le programme de la « Semaine bleue » [ici](#).

Déménagement de l'ORB

L'ORB fait son déménagement !

L'association sera exceptionnellement fermée du 26 au 30 octobre 2020.

Toute l'équipe intégrera les nouveaux locaux que la ville de Brest a achetés et aménagés.

Réouverture de nos bureaux, dans un nouveau cadre, **lundi 2 novembre à 13h30** à l'adresse suivante :

8 rue des Onze Martyrs.



Téléphone inchangé :
02.98.80.30.03



L'agenda



Date	Activité	Lieu et Horaire
↪ Reprise de toutes les activités de l'ORB à partir du 1 ^{er} octobre.		
Activités physiques		
5 oct	Reprise de la balade Programme à l'ORB et sur orb29.fr	
Activités culturelles et de loisirs		
5 oct	Reprise du Breton (salle Houat)	Maison des associations de 14h30 à 16h30
8 oct	Reprise du Club loisirs informatique de l'ORB (Clio) (salle Mékong)	Les Amarres à Kéréderm de 9h30 à 12h
9 oct	Reprise de l'activité Lecture (salle Améthyste)	PL Sanquer De 14h à 16h30
12 oct	Reprise du Remue-méninges	Centre socioculturel Horizons De 9h30 à 11h30
14 oct	Reprise du Remue-méninges	Îlot Proudhon De 14h à 16h15
16 oct	Reprise de l'activité Écriture (salle Améthyste)	PL Sanquer De 14h30 à 16h30
20 oct	Reprise de l'activité « Sciences et technologies : Club des curieux Thème abordé : « Les systèmes de navigation »	MPT du Guelmeur De 10h à 12h
Activités de solidarité		
9 et 23 oct	Permanences juridiques Sur rendez-vous.	ORB - à partir de 10h
8 oct et 13 oct	Réunions Ecoles Sur inscription.	ORB - à 10h
9 nov	Reprise de la permanence « Aide aux démarches administratives (Sur rendez-vous)	ORB - à 14h

Il reste de la place sur l'ensemble de nos activités, elles sont organisées dans le respect des gestes barrières.

Appel à bénévoles

Le Club loisirs informatique de l'ORB (Clio)

Il souhaite renforcer son équipe d'animation :

- pour mieux accompagner ses membres
- pour seconder ses animateurs actuels
- pour préparer l'avenir (et la continuité de l'animation) pour ouvrir de nouvelles activités. Plus d'infos, cliquez [ici](#).

L'activité « Remue-méninges »

Cette activité a pour objectif de stimuler les neurones en

s'amusant et se cultivant.

Il s'agit de préparer des questions de vocabulaire, des exercices ludiques (jeux d'observation, de logique) à la portée de tous et d'animer un atelier une fois par mois.



Si l'une de ces activités vous intéresse et que vous avez un peu de temps à y consacrer, n'hésitez pas à nous contacter.

Permanences DMLA



Prochaine permanence mardi 6 octobre, 14h-16h.

L'antenne DMLA de Brest (Dégénérescence Maculaire liée à l'Âge) dépend de l'Association Nationale.

Elle assure une permanence mensuelle - le 1^{er} mardi du mois à l'ORB.

Gratuite et ouverte à tous, adhérents ou pas de l'association.

Cette rencontre mensuelle entre personnes atteintes de la même pathologie est un moment de partage et d'échanges sur le vécu de la maladie, les préoccupations par rapport à celle-ci et les difficultés qu'elle amène dans la vie quotidienne.

C'est parfois aussi l'occasion d'avoir des informations sur d'autres associations ou professionnels ou dispositifs pouvant apporter de l'aide.

Nos partenaires

L'association Parentel,

depuis toujours à votre écoute...

Elle l'est aussi pendant la crise sanitaire.

Dans le Finistère

parent'âge parentage@parentel.org

Joindre l'écoute pour les personnes âgées et leur entourage

02 98 43 25 26*

Pour une aide psychologique et un soutien des liens intergénérationnels pour la famille face au vieillissement et au handicap

* Permanence le mardi de 9h à 12h et le jeudi de 9h à 12h et de 16h à 19h
Coût d'une communication locale
Plus d'infos sur www.parentel.org

association **parentel**

Pour toutes les activités et animations :

Information, inscriptions auprès du secrétariat de l'Office

Tél. 02 98 80 30 03.

Prochain Lien disponible à l'accueil à partir du 2 novembre 2020