

**Nouvelle
adresse
Nouvel
e-mail**

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@orb29.fr

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

Nos horaires

Lundi 13h30-17h00
Du mardi au jeudi
10h00-12h00/13h30-17h00
Vendredi
10h00-12h00/13h30-16h30
**Bureaux fermés
le lundi matin**



Le bon pour pouvoir en cas d'absence est téléchargeable sur notre site ou [en cliquant ici](#).

Assemblée Générale

8h30-9h : Accueil-émargement

Les participants devront présenter un pass sanitaire.

9h-10h : Assemblée Générale Extraordinaire :
présentation des nouveaux statuts

10h-10h30 : Pause-Café

10h30-12h : Assemblée Générale Ordinaire : rapport
moral, rapport d'activités 2020, rapport financier et
rapport d'orientation, élection du Conseil
d'Administration

Intervention de la ville de Brest

13h-14h15 : Repas sur place

14h30-16h : Après-midi récréatif avec Brest City Tour :
départ et retour à l'Auberge de Jeunesse

.....
Visite interactive et panoramique de Brest,
commentée, à 4m de hauteur,
à bord du bus à impériale touristique,
avec une halte de 20 minutes aux Capucins.
.....

Le café et l'apéritif seront offerts par l'ORB.

! Vous êtes adhérents, bénévoles à l'ORB,
vous cherchez à prendre part à la vie locale ?
N'hésitez pas, le bénévolat enrichit les parcours de vie !
Vous avez jusqu'au 8 octobre pour nous faire part
de votre candidature au CA.

Actualités

La Semaine Bleue du 4 au 10 octobre

Du 4 au 10 octobre, la ville de Brest
et ses partenaires proposent un
programme d'animations riches et
variées pour cette « semaine bleue »
qui met l'accent cette année sur le
lien social et le vivre ensemble.

Ouvert à tous et toutes. Port du
masque et passe sanitaire obliga-
toires.

Renseignements auprès du
CLIC 02.98.33.21.66 ou sur
<https://www.brest.fr>

« Découverte de la cohabitation intergénérationnelle ... accueillir un jeune chez soi »

**Le lundi 4 octobre de 13h30 à
16h30**

Anne Gouez, Conseillère habitat
jeunes, du Foyer des Jeunes Travail-
leurs de l'AILES vous présentera et
sera sur place à l'ORB pour échanger
avec vous sur ce dispositif de cohabi-
tation intergénérationnelle
« Tiss'âge ».

Forum Bien vieillir dans nos communes

« **Aidants : accompagner
sans s'épuiser** »

**Mardi 5 octobre aux Ateliers des
Capucins, de 10h à 17h**, les com-
munes de la métropole brestoise
organisent la troisième édition du
forum **Bien vieillir dans nos com-
munes**.

Au programme de la journée :
informations et échanges sur les dis-
positifs d'aide et de soutien aux
personnes qui accompagnent un
proche au quotidien.

Gratuit et ouvert à tous et toutes.
Inscription souhaitée au
02.98.00.80.80. Port du masque et
passe sanitaire obligatoires.

[Programme ici](#)

Venez nous voir !

L'ORB aura un stand
dans l'espace « Du
temps pour soi ».



L'agenda

Date	Activité	Lieu et Horaire
	Activités physiques	
19 oct	Lancement du programme D-marche	ORB de 14h à 17h
	Activités culturelles & de loisirs	
11 oct	Remue-Méninges	CS Horizons de 9h30 à 11h30
19 oct	Club des curieux : « Le verre dans tous ses états ».	MPT du Guelmeur de 10h à 12h
25 oct	Rencontre « Autour du vin et de la table » : Cocktail apéritif au fil de la Dordogne de Lalinde à Libourne	ORB de 14h à 16h
25 oct	Sortons ensemble	ORB - 14h30
	Activités de solidarité	
8 et 22 oct	Permanence juridique sur rendez-vous	ORB - à partir de 10h (11h pour le 8)
11 et 25 oct	Permanence Aide aux démarches administratives (sur RDV)	ORB - 14h

Vie de l'association

Les Rendez-vous à thèmes

Pour retrouver le plaisir de vivre ensemble

Le jeudi de 14h à 16h, nous vous invitons à venir partager, échanger et exprimer ce que vous avez vécu pendant les confinements.

Rencontres animées par une psychologue autour de différents sujets : éloignement familial et absence de relations affectives, lien social...

Gratuit sur inscription. [Prochaine rencontre le 7 octobre.](#)

Bien-être/Santé

L'importance de la mémoire

Informations et conseils pratiques pour entretenir sa mémoire.

[Mardi 19 octobre à 14h30 à l'ORB.](#)

Rendez-vous juridique

Les successions pour en savoir plus

[Vendredi 8 octobre à 9h30 à l'ORB.](#)

Sur inscription.



Les activités

Les activités culturelles et de loisirs

Espagnol

L'activité se déroule à l'ORB d'une manière ludique.

Dans tous les niveaux, vous travaillez les aspects formels de la langue avec des exercices de communication, vous découvrez les aspects culturels du monde hispanique (gastronomie, musique...).

Si vous êtes intéressés pour découvrir l'activité, [cliquez ici](#).

Sortons Ensemble

Programme [ici](#).

Les activités physiques

Programme D-marche

6 séances collectives pour comprendre l'intérêt de bouger au

quotidien.

Programme motivationnel de remobilisation à la marche réservé aux personnes de plus de 60 ans.

[À partir du mardi 19 octobre.](#)

Renseignements et inscriptions à l'ORB.

Les activités de solidarité

Permanence

▪ **Réseau des Visiteurs et Appelants bénévoles**

▪ **Interventions dans les écoles** chaque mardi de 10h à 12h.

Les activités de prévention

Code de la route

Si vous souhaitez réactualiser vos connaissances, une séance vous est proposée [mardi 12 octobre à 14h à l'ORB](#), animée par un moniteur d'auto-école en retraite.

Nos partenaires

Forum du bénévolat

Samedi 16 octobre

Maison des Associations
6 rue de Pen ar Créac'h à Brest
de 14h à 17h

L'ORB sera présent.



Erratum guide

« Retraité à Brest »

-Foot en marchant

le mardi de 10h à 12h
Gymnase de la Brasserie

- **Gymnastique 9h/10h et Gym équilibre 10h30/11h30**
le jeudi à la MPT du Valy-Hir

-P'tit déj' bienvenue aux nouveaux retraités

Notez la date du 19 novembre pour la 1ère session

Mot de remerciements de Marie-Hélène Jacolot

Marie-Hélène remercie chaleureusement et sincèrement toutes les personnes qui, par leur présence, leur participation et leurs messages, l'ont accompagnée à vivre ce passage important de la vie que constitue la retraite.

Grand Merci à tous !



Pour toutes les activités et animations :

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

Prochain Lien le 8 novembre