

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**



Annnonce Chandavant

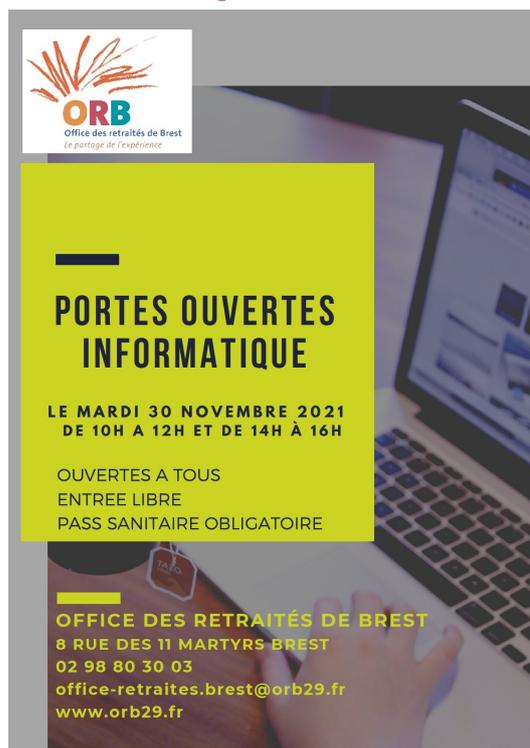
Recherche un clavier
synthé et un bassiste-
guitariste.



Informations à l'ORB

Actualités

PORTES OUVERTES INFORMATIQUE - 30 NOVEMBRE



Venez rencontrer les anima-
teurs informatique !

De nombreuses formations
sont proposées toute l'année.
Les formations sont animées
par des retraités bénévoles et
se déroulent dans les locaux
de l'ORB.

[Pour en savoir plus.](#)



Les activités

Les activités physiques

Gymnastique, Stretching, Foot en marchant, Ping-Pong,

Il reste des places dans ces activités.
Séance d'essai gratuite. Renseigne-
ments à l'accueil.

Les activités culturelles et de lo- sirs

Balade nature

Mercredi 17 novembre

Découvrir la biodiversité du Bois de
Kéroual. Rendez-vous à 13h45 au
parking de Kervaly. Ligne de bus n°2.
Arrêt : Penfeld. Sur inscription.

Flâneries urbaines

• **Lundi 15** : « Le cimetière de Saint-
Martin ». Rendez-vous à 14h15 à l'en-
trée principale du cimetière, rue Yves
Collet.

• **Mardi 16** : « Quartier des Quatre-
Moulins, le chemin des fresques ».
Rendez-vous à 15h à l'arrêt de bus
« Cosmao Prétot ».

• **Jeu**di 18 : « Recouvrance sud ».

Rendez-vous à 14h, place de Recou-
vrance, station de tram Recouvrance.

• **Mardi 23** : « Kerbonne ».

Rendez-vous à 14h30 devant la mai-
rie des Quatre-Moulins, arrêt
« Cosmao Prétot » ligne de bus n°2

• **Mardi 30** : « Les 3 ports ». Rendez-
vous à 14h30, terrasse du bas de la
rue de Siam à gauche en descendant
la rue de Siam.

Sur inscription.

Sortons ensemble

Prochaine rencontre **Lundi 15 no-
vembre**. Rendez-vous à 14h30 à
l'ORB. Pour créer du lien. Venez avec
vos idées de sorties afin d'élaborer le
programme de novembre et dé-
cembre.

Anglais, Espagnol, Discut'cou- ture, Peinture, Vidéo

Il reste des places. 1er essai gra-
tuit. Informations à l'ORB.



Les activités

Les activités de solidarité

Aide aux démarches administratives en ligne

Créer son compte Ameli, signaler un changement d'adresse, changer sa carte grise, déclarer ses revenus en ligne...

L'ORB vous propose une permanence le lundi après-midi tous les 15 jours pour vous accompagner individuellement dans vos démarches.

Gratuit pour les adhérents.

Il vous suffit de prendre rendez-

vous auprès de l'accueil.

Prochaines permanences les lundis 8 et 22 novembre.

Les activités de prévention

Café-Discussion

Un petit groupe de personnes se retrouve autour d'un café pour échanger et partager des thèmes choisis ensemble à l'avance.

Prochain rendez-vous le jeudi 18 novembre, 14h30-16h30 à l'ORB

"La joie de vivre".



L'agenda

Date	Activité	Lieu et Horaire
Activités culturelles & de loisirs		
15/11	Sortons ensemble	ORB - 14h30
16/11	Sciences et technologies, club des curieux : « l'histoire du télescope »	MPT du Guelmeur de 10h à 12h
30/11	Informatique - Portes ouvertes	ORB 10h/12h-14h/16h
Activités de solidarité		
19/11	Permanence ▪ Intervention dans les écoles ▪ Réseau des Visiteurs et Appelants bénévoles	Chaque mardi de 10h à 12h
19/11	Permanence juridique sur rendez-vous	ORB - à partir de 10h
8 et 22/11	Permanence Aide aux démarches administratives (sur RDV)	ORB - 14h
Activités de prévention		
18/11	Café-Discussion	ORB de 14h30 à 16h

Vie de l'association

Les Rendez-vous à thèmes

Pour retrouver le plaisir de vivre ensemble

Prochains rendez-vous le mardi 9 novembre, les jeudis 18 et 25 novembre de 14h à 16h à l'ORB.

Bien-être/Santé

• Nos dents, un bien à protéger

Report de la conférence au mardi 1er février 2022.

• Les risques à domicile

Jeudi 25 novembre à 14h30 à l'ORB.

Les risques de chutes, d'incendie et d'intrusion.

Réunion d'information animée par Mme Anne-Claire Aubert de Présence Verte.

Gratuit pour les adhérents et pour les non-adhérents si 1er rdv.

INVITATION

Retrouvons-nous, **jeudi 25 novembre à 9h** autour d'un p'tit déjeuner des bénévoles et partageons ensemble un moment convivial pour échanger sur :

- la reprise : comment s'est passée cette rentrée ?
- la vie de l'association et son actualité,
- vos attentes, vos besoins, vos bonnes idées.

Un rendez-vous pour être à votre écoute et prendre le temps de faire du lien entre nous.

Sur inscription, merci de confirmer votre participation pour le 22 novembre au plus tard.

Nos partenaires

Ateliers Bien être pour les aidants



Vous accompagnez un proche atteint d'une maladie d'Alzheimer ou apparentée. Venez découvrir les bienfaits de la sophrologie et de la réflexologie.

Résidence Services Seniors
Les Houblons

22, Rue de Bohars à Brest

▪ REFLEXOLOGIE Mercredi 17 novembre de 14h30 à 15h30

▪ TAI CHI CHUAN Mercredi 24 novembre de 14h30 à 15h30

▪ QI GONG Mercredi 1er décembre de 14h30 à 15h30

Gratuit. Inscription préalable nécessaire au plus tard 7 jours avant la date de l'atelier.

02.98.04.01.97 ou par mail
lepenty@amities-armor.asso.fr

Jeudi des seniors

Un ami affectif : le chien !

Jeudi 18 novembre 2021 à 15h00

Résidence autonomie de Poul ar Bachet - 30 rue Louis Pidoux
Brest

Renseignements au Clic de Brest 02.98.33.21.66

Ouvert à toutes et tous
Pass sanitaire

Finale des Tréteaux Chantants



Mardi 23 novembre : Finale brestoïse P.L. Sanquer
Mardi 30 novembre : Finale du Pays de Brest - Brest Arena

Il nous a quittés

Michel Talabardon, trésorier et bénévole très dévoué de la section Vidéo de l'Office. Nous présentons nos sincères condoléances à sa famille.

Pour toutes les activités et animations :

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

Prochain Lien le 6 décembre 2021