



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](http://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**

**L'équipe  
de l'ORB  
fait une pause  
du 24  
au 31 décembre  
2021 inclus.**

**Réouverture des  
bureaux le lundi 3  
janvier à 13h30.**



**Chaleureuses  
Fêtes de fin  
d'année de la part  
de toute l'équipe  
de l'ORB !**



## L'Édito



L'année 2021 nous a permis de retrouver une liberté de vivre et de renouer avec une vie sociale. Cette année 2021 touche à sa fin.....

L'ORB est un socle d'engagement collectif et de valeurs partagées. La solidarité, le lien entre les générations, le regard et l'écoute des autres sont essentiels au bonheur.

Ce qui est vrai au plan personnel, l'est aussi dans la vie sociale qui est tissée de relations humaines renouées dans une confiance retrouvée. L'espérance de construire un monde meilleur pousse d'innombrables personnes à s'engager dans la vie sociale. Cette espérance partagée est source de fraternité « le lien vaut plus que le bien ».

L'année 2021 nous a poussés à réfléchir différemment et à revenir à des valeurs essentielles.

Prendre soin de soi, c'est surtout prendre soin des uns et des autres.

Restons ouverts, retrouvons notre cœur d'enfant en conservant la magie de Noël.

C'est donc avec beaucoup de chaleur et de conviction que nous vous souhaitons à chacun et chacune, à vos proches et à votre entourage :

## DE JOYEUSES ET BONNES FÊTES DE NOËL ET DE FIN D'ANNÉE



Osons croire encore et toujours au « Père Noël », cette magie de l'enfance qui sublime la réalité et donne de l'espoir !

Dans notre liste de souhaits, rêvons «GRAND», on ne sait jamais...ça pourrait se réaliser.

La co-présidence.

## Les activités

*Toutes nos activités se déroulent dans le respect des gestes barrières et des règles sanitaires. Pass sanitaire obligatoire.*

### Activités Physiques

#### Yoga

**Le lundi de 9h30 à 11h00- MPT de St Pierre**

Une pratique qui s'adapte à tous niveaux (débutants ou expérimentés). Inscriptions possibles pour un 2e stage en janvier.



### Activités culturelles et de loisirs

#### Brest reconstruite

Activité mixte, alternant des séances de recherche dans les archives diverses, de recueils de témoignages auprès des témoins de cette époque. Si vous êtes passionné d'histoire, intéressé par cette période, n'hésitez pas à nous rejoindre **le mardi de 14h à 16h à l'ORB.**

#### Flâneries urbaines

•**Jeudi 9** : « Recouvrance Nord ». Rendez-vous à 14h à l'arbre empathique, bas de la rue de Siam. Arrêt de tram : Château.

•**Mardi 14** : « Le cimetière de St-Martin ».

Rendez-vous à 14h15 à l'entrée principale du cimetière, rue Yves Collet. Sur inscription.

#### Club des curieux

Les curieux se retrouveront à la MPT du Guelmeur autour du thème suivant : "Les oiseaux migrateurs". Il est toujours possible de s'inscrire. 1er essai gratuit.

#### Il reste des places, 1er essai gratuit

**Discut'couture le mardi de 13h30 à 16h30** au centre social et culturel Les Amarres.



**Belote le mardi de 15h à 17h** au Foyer des Jeunes Travailleurs de la rue Michelet .

**Clio (Club Loisirs Informatique) le jeudi de 9h30 à 12h**, tous les 15 jours au centre social et culturel Les Amarres et les autres jeudis en visioconférence.



# L'agenda

Date	Activité	Lieu et Horaire
<b>Activités culturelles &amp; de loisirs</b>		
6/12	Rencontre « Autour du vin et de la table » : Bien préparer la fête	ORB de 14h à 16h
21/12	Sciences et technologies, club des curieux : « Les oiseaux migrateurs »	MPT du Guelmeur de 10h à 12h
<b>Activités de solidarité</b>		
	Permanences ■ Intervention dans les écoles ■ Réseau des Visiteurs et Appelants bénévoles	Chaque mardi de 10h à 12h
17/12	Permanence juridique sur rendez-vous	ORB - à partir de 10h
6/12	Permanence Aide aux démarches administratives (sur RDV)	ORB - 14h
<b>Activités de prévention</b>		
16/12	Café-Discussion « L'estime de soi »	ORB de 14h30 à 16h



## Les activités

### Activités culturelles et de loisirs

#### Sortons ensemble

Programme disponible [ici](#) ou à l'accueil.

### Activités de solidarité

#### Bibliothèque de Roul'âge

Un coup de chapeau à Pascale, participante à l'Atelier en parcours d'insertion, Pascale a réalisé un beau travail en désherbant, nettoyant et rangeant les livres stockés à Roul'âge.

Elle a également réalisé un travail important pour répertorier les ouvrages.

Ainsi, les bénévoles, participants,

permanents et visiteurs peuvent dorénavant les consulter et/ou les emprunter.

Un cahier d'emprunt est à disposition.

**Bravo et merci Pascale !**

Atelier Roul'âge 02.98.46.56.63



## À noter dans votre agenda 2022

### Vœux de l'ORB



Retrouvons-nous

**Jeudi 13 janvier\* 2022 à 16h00**

Salon Richelieu Mairie de Brest à l'occasion de la nouvelle année.

\*sous réserve des conditions sanitaires

Commençons l'année d'un bon pied !

### Opération Passeport Retraite

**du 24 janvier au 25 février\***

Venez découvrir, tester gratuitement jusqu'à 4 activités.

Faites un choix parmi plus de 50 activités : sportives, culturelles, loisirs, sociales et solidaires.

\*hors vacances scolaires

## Nos partenaires

### Jeudi des seniors

Merveilles d'Afrique du Sud

Jeudi 9 décembre 2021 à 15h00

Résidence du Ponant - 26 rue Mathurin Méheut à Brest

Renseignements au Clic de Brest 02.98.33.21.66

Ouvert à toutes et tous Pass sanitaire.

### Vous avez la parole

#### Le sport et vous ?

Dans le cadre du développement de sa politique sportive, la ville de Brest lance, en collaboration avec l'Université de Bretagne Occidentale, une grande enquête intitulée :

#### **Brest, le sport et vous ?**

Les objectifs sont de comprendre les nouvelles attentes des sportifs.ve.s. Vous trouverez ici le questionnaire

[Brest, le sport et vous ?](#)

### L'association Brest à pied à vélo (BAPAV)

NOUVEAU



en collaboration avec le réseau de transports Bibus, lance un nouveau service de transport en vélo triporteur : **Vélo&Co**



#### Pour faire quoi ?

Vélo&Co est un service de transport à la demande pour effectuer des trajets de porte à porte, être conduit à un rendez-vous, faire ses courses, rendre visite à quelqu'un etc.

#### Pour qui ?

Pour les personnes âgées de 60 ans et plus, autonomes, pour qui marcher jusqu'à un arrêt de bus ou de tramway est compliqué.

Réservation possible à l'ORB par téléphone ou sur place.



#### Pour toutes les activités et animations :

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

Prochain Lien le 3 janvier 2022

Ne pas jeter sur la voie publique