

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

Tél. 02 98 80 30 03

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**



Edition spéciale du LIEN

« Présentation du
nouveau Conseil
d'Administration »

Une invitation à
mieux nous
connaître et à nous
rejoindre.

Disponible à
l'accueil et en
clicquant [ici](#).



Passeport Retraite du 24 janvier au 25 février 2022

Venez découvrir, tester, 1 à 4
activités gratuitement parmi
plus de 50 activités de l'ORB :
sportives, loisirs,
culturelles et de
solidarité.



■ Anglais :

Tea time le jeudi
3 février à 14h. Moment convi-
vial pour discuter avec les ani-
mateurs.

Fin février, semaine "Bien dans sa peau"

■ **Gymnastique** mardi 22 fé-
vrier 14h00 - 15h00

■ **Stretching** mardi 22 février
15h30 - 16h30

Séances découverte animées
par Elisabeth et Colette.

■ **Yoga** mercredi 23 février
16h00 - 17h00

Séance animée par Pascale Amis.

**Réseau des Visiteurs, Appe-
lants Bénévoles, et Activité
des écoles** : les bénévoles
seront là pour répondre à vos
questions lors de leur perma-
nence **le mardi de 10h00 à
12h00**.

L'ensemble de ces rendez-vous
se déroulent à l'ORB.

Ouvert à tous, adhérents et
non-adhérents.

⇒ Passeport à retirer à l'ORB.

⇒ Programme à l'accueil ou
sur orb29.fr

Les activités

Activités Physiques

Aquaphobie
le mercredi de 10h30 à 11h15 à la
Piscine Buisson. Stage de 15
séances. Places disponibles

Balade

Si vous aimez marcher, l'activité
recherche une personne
pour aider à renforcer
l'encadrement sur des
itinéraires de 5-6 kms, le
lundi après-midi.



Activités culturelles et de loisirs

Brest reconstruite

Pour les personnes passionnées d'his-
toire et notamment par la période
1944/1950. Venez nous rejoindre !

Flâneries urbaines

Découvrez le programme du mois de
février à l'accueil de l'ORB ou en cli-
quant [ici](#)
Les familles sont les bienvenues !

Informatique

Il reste des places :
Perfectionnement sur la
messagerie personnelle,
sur la maintenance de
l'ordinateur, mini forma-
tions sur l'archivage des
photos, retouches des photos.



Sortons Ensemble

Programme de février disponible à
l'accueil et sur orb29.fr.

Message aux bénévoles Faisons parler de l'ORB !

- Si vous avez des photos ou des vidéos assez courtes de vos activités, merci de nous les transmettre. Nous les relayerons dans nos publications.
- Le LIEN version papier est également disponible à l'accueil, n'hésitez pas à venir chercher quelques exemplaires pour en distribuer au sein de vos activités.





L'agenda



Date	Activité	Lieu et Horaire
Activités physiques		
2 févr	Natation stage – 15 séances	Piscine Buisson- 11h15/12h
3 févr	Aquapalmes - 15 séances	Piscine de Recouvrance 12h15/13h
22 févr	▪Gymnastique (séance découverte)	ORB - 14h/15h
	▪Stretching (séance découverte)	ORB - 15h30/16h30
23 févr	Yoga (séance découverte)	ORB - 16h/17h
Activités culturelles & de loisirs		
3 févr	Teatime	ORB - 14h
7 févr	Rencontre « Autour du vin et de la table ». Elaboration d'un cocktail-apéritif	ORB - 14h/17h
22 févr	Club des curieux « Le Deep learning et l'intelligence artificielle »	MPT du Guelmeur - 10h/12h
28 févr	Sortons Ensemble : Elaboration du programme de mars	ORB - 14h30
Activités de solidarité		
	Permanences ▪Intervention dans les écoles ▪Réseau des Visiteurs et Appelants bénévoles	Chaque mardi de 10h à 12h
4 et 25 févr	Permanence juridique sur rendez-vous	ORB - à partir de 10h (11h le 25/02)
21 févr	Permanence Aide aux démarches administratives en ligne (sur RDV)	ORB - 14h
25 févr	Rendez-vous juridique « Les mesures de protections juridiques »	ORB - 9h30/11h

Nos partenaires

Jeudi des seniors

Le train patates à Lambézellec

Jeudi 17 février 2022
à 15h00

Résidence de Kéraudren -
160 rue Ernestine de Trémaudan
à Brest

Renseignements au Clic de
Brest 02.98.33.21.66

Ouvert à toutes et tous
Pass sanitaire.

Association Club de Stretching de Brest-Iroise

Sport sur ordonnance - Projet
éducatif « Sport et Santé »

Le club dispose d'un financement de l'ARS (Agence Régionale de Santé) pour accueillir des personnes concernées par des maladies chroniques de longue durée.

Association

CLUB de
STRETCHING
de BREST-IROISE

Renseignements auprès de
Claude Consorti au
06.41.23.87.33/c.s.b.i@free.fr
<http://c.s.b.i.free.fr>

Retour en images

Les pongistes en plein match !



Rencontre « Autour du vin et de la table » le 6 décembre



Pour toutes les activités et animations :

Informations, inscriptions auprès du secrétariat de l'Office

Tél.02 98 80 30 03.

Prochain Lien le 1er mars 2022

Ne pas jeter sur la voie publique

Information Prévention

La complémentaire santé solidaire

Notre partenaire mandatée par la Mutualité Française au CA, nous apporte les informations suivantes :

La Complémentaire santé solidaire est une aide pour payer vos dépenses de santé si vos ressources sont modestes.



Elle est **partiellement payante** si vous avez gagné jusqu'à **12 205 €** pour une personne seule, **18 308 €** pour deux.

Pour un assuré âgé de 70 ans et plus la participation est de 30 € par personne.

Aux ressources, il faut ajouter un forfait logement

Pour une personne 67,84€
Pour deux personnes 118,72€

Durée de la complémentaire santé solidaire

Si vous bénéficiez de la CSS, sa durée de validité est d'un an. Pensez à initier le renouvellement 2 à 3 mois avant la fin de l'échéance.

Selon vos ressources, elle ne coûte rien ou au maximum 30€ par personne

À partir du 1er janvier 2022, Elle est **gratuite** si vous avez gagné au cours de l'année précédente moins de **9 041 €** pour une personne seule, ou **13 562 €** pour deux.

Tous les renseignements peuvent être obtenus auprès de la CPAM, voire certains CCAS.