

# L'agenda

Date	Activité	Lieu et Horaire
	Activités physiques	
3 janv	Qi Gong stage de 10 séances	Ecole Wu Shu Brest - 9h30 à 10h30
() o * 	Activités culturelles & de loisirs	
9 janv	Sortons ensemble: Programme des sorties. Ensemble, fêtons la nouvelle année!	ORB - 14h30
9 janv	Breton	Résidence Ker-Héol - 14h30 à 16h30
13 janv	Lecture	PL Sanquer - 14h à 16h30
17 janv	Club des curieux : « L'hydrogène, un carburant pour sauver la planète ? »	MPT du Guelmeur - 10h à 12h
20 janv	Écriture	PL Sanquer - 14h30 à 16h30
	Activités de solidarité	
Chaque mardi	Permanences Intervention dans les écoles Réseau des Visiteurs et Appelants bénévoles	ORB - de 10h à 12h
6 et 20 janv	Permanence juridique sur rendez- vous	ORB - à partir de 10h (11h le 20/01)
20 janv	Rendez-vous juridique : Succession, les nouvelles réglementations	ORB - 14h
	Activités de prévention	
10 janv	Code de la route & troubles visuels	ORB - de 14h à 16h
19 janv	Café discussion : « Les vœux à tra- vers les âges »	Salle Solimut - 14h à 16h30

# Les activités

# **Activités Physiques**

## Activités aquatiques

Réouverture probable non confirmée de la Piscine de Recouvrance à la mi-janvier. Nous ne manguerons pas de vous tenir informés.

# Balade, Randonnée, Marche

Nouvelle randonnée de 8,5kms proposée par Anne-Marie Scoarnec

« Ste Anne du Portzic- Fort du Dellec» le mardi 17 janvier. Renseignements et inscriptions à l'ORB.

# Activités culturelles et de loisirs

# Flâneries urbaines

Programme ici et disponible à l'accueil.

### **Informatique**

L'explorateur et le classement : savoir ranger ses documents sur son ordinateur vendredi 6 et 13 janvier.

- •Se lancer en informatique
- sur Mac (premières bases) du mercredi 4 au 25 janvier, ou
- sur PC (matériel, internet, messagerie) du vendredi 20 janvier au 10

Séances de 14h à 16h30 à l'ORB. Il reste des places.

# <u>Pâtisserie</u>

Réalisation d'une galette des rois-Vendredi 6 janvier de 13h30 à 16h30 au C.S. Horizons.

Il reste des places.

# Rencontre « Autour du vin et de la table »

Lundi 23 janvier - Région « L'Anjou/Touraine » : découverte des crus et dégustation. Conseils et échanges. De 14h à 16h à l'ORB.

# Activités de solidarité

## Atelier Roul'âge

Vendredi 13 janvier apéritif déjeunatoire ouvert aux bénévoles actifs de l'Atelier.

# Nos partenaires

# Office des Sports

L'Office des sports, avec le concours de la Protection civile offre la possibilité de former gratuitement au PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1), dès le mois de février 2023.

Formation en 2 parties (théorique à distance et pratique), les samedis matin ou après-midi ou mercredis en soirée à l'Office des sports.

Si vous êtes intéressé, n'hésitez pas à revenir vers nous ou renseignements à l'Office des sports office.sports.brest@wanadoo.fr OH

secretariat.officedessports.brest@orange.fr Formation ouverte aux associations affiliées à l'Office des sports.

# Il nous a quittés



Alain, bénévole au sein des activités informatiques de l'ORB depuis une quinzaine d'années. nous a quittés très rapidement, trop rapidement début décembre. Alain était un homme discret, passionné dans son domaine d'activité, l'informatique et les nouvelles technologies...

D'une grande disponibilité pour partager ses connaissances, Alain a animé de nombreuses conférences autour des questions du numérique.

Soucieux de pouvoir rendre accessible ces outils, encore nouveaux pour certains d'entre nous, il aura été précurseur en créant à l'ORB l'activité CLIO, Club Loisirs Informatique et aura été un contributeur pour le développement et la maîtrise dans la gestion du site Web de l'ORB ....

Il laisse un grand vide au sein des membres de cette activité.

C'est avec toute notre compassion que nous adressons nos sincères condoléances à son épouse, sa famille.

Nous garderons d'Alain, l'image d'un homme allant toujours de l'avant.

### Pour toutes les activités et animations :

Informations, inscriptions auprès du secrétariat de l'Office Tél.02 98 80 30 03. Prochain Lien le 1er février 2022

Ne pas ieter sur la voie publique

# Office des retraités de Brest

RENCONTRER BOUGER

Nous serions heureux de

partager avec vous le

verre de l'amitié

le jeudi 12 janvier

2023 à 10h30-

Salon Richelieu -

Hôtel de Ville de Brest

(accès par la Place

de la Liberté)

8 rue des Onze Martyrs

(Tram Jaurès ou Liberté)

Tél. 02 98 80 30 03

office-retraites.brest@orb29.fr

Toute l'actualité sur

www.orb29.fr

Retrouvez-nous sur les

réseaux sociaux

Nos horaires

Lundi 13h30-17h00

Du mardi au jeudi

10h00-12h00/13h30-17h00

Vendredi

10h00-12h00/13h30-16h30

**Bureaux fermés** 

le lundi matin

29200 BREST

Le partage de l'expérience

# Ce Lien

N°352 / Janvier 2023

# La lettre d'information



# L'Édito



belle et heureuse année 2023.

année ait pu se heurter à un contexte vous contribuez grandement au dynaparfois difficile, je souhaite rappeler misme associatif de notre ville, au rennouvelle année 2023 qui débute avec la cohésion sociale et du bien-vivre à une certaine dose de confiance et Brest. d'optimisme.

ici à Brest, face aux vents contraires, 2027, construite entre la Ville et l'ORB, nous savons collectivement nous mon- vient d'être votée par le conseil munitrer unis et soudés pour renforcer le cipal du 16 décembre. Elle sera très bien-vivre, à tout âge, dans notre ville prochainement signée par François et dans tous ses quartiers.

ici à Brest, face aux adversités, nous Développement de l'offre de loisirs, tous.

tives, au service du collectif et du ren- traite active et en bonne santé. forcement des liens entre les généra-

En tant qu'adjoint au maire de Brest en charge de la dynamique associative, et avec ma collègue Mathilde Maillard, adjointe au maire de Brest en charge de la politique du bien-vieillir, aux côtés de François Cuillandre, nous souhaitons donc en ce début d'année 2023 saluer de nouveau votre engage-

À toutes et tous à l'ORB, au nom de la ment si précieux pour que chacun et Ville de Brest, je tiens à souhaiter une chacune, à tout âge de la vie, puisse s'accomplir et se réaliser pleinement Bien que l'espoir placé en la nouvelle dans notre ville. De par vos actions, combien nous pouvons regarder cette forcement du lien comme garantie de

Pour continuer vos actions, une nou-Confiance et optimisme en 2023, car velle convention pluriannuelle 2023-Cuillandre maire de Brest et les co-Confiance et optimisme en 2023, car présidentes et co-présidents de l'ORB.

savons ensemble construire, porter et promotion du lien social, lutte contre opposer des choix forts de solidarité et les discriminations liées à l'âge, partid'entraide au service de toutes et de cipation et valorisation des aînés dans notre société, poursuite justement de Bien évidemment, l'Office des Retraités l'implication dans la démarche Ville de Brest, votre association, avec toutes Amie des Aînés, cette convention vient ses adhérentes et tous ses adhérents, fixer des objectifs, des engagements avec l'ensemble de son équipe sala- et engage des moyens importants riée, occupe une place majeure dans pour continuer à répondre à un certain ce défi au service des solidarités ac- nombre de défis, dont celui d'une re-

> À toutes et tous à l'ORB, je souhaite une belle et heureuse année 2023!

> > Eric GUELLEC Adjoint au maire de Brest, délégué à la dynamique associative.

















# Retour en images sur

Le Cabaret de Noël le 14 décembre dernier au centre socio-culturel Les

Après-midi de fête et de danses!

Un grand MERCI à l'ensemble des bénévoles qui ont oeuvré pour le succès de cet après-midi festif!



















1 à 4 activités de votre choix Tél. 02 98 80 30 03 - www.orb29.fr











Nous pouvons, d'ores et déjà, vous donner quelques dates

# Jeudi 19 janvier

-Espagnol débutants

Une séance pour apprendre à s'orienter dans une ville en s'amusant, à 15h30 à la MPT de Pen-ar-créac'h.

## Mardi 7 février

-Anglais

Tea time pour rencontrer les animateurs et les participants en toute convivialité, de 10h à 11h30 à l'ORB.

## Mercredi 8 et 15 février

-Initiation au cartonnage

Apprendre à confectionner une jolie boîte et à l'habiller, de 14h à 16h à l'ORB.



Découverte du Postural-Ball : méthode douce de « sport santé bien-être » qui se pratique avec un gros ballon. (date à confirmer)

Exposition des travaux de peinture des ateliers de l'ORB au Patronage Laïque du Pilier-Rouge du 1er au 28 février.

## L'ORB, c'est aussi la solidarité!

Venez nous rencontrer mardi 31 janvier de 10h à 12h autour d'un café solidaire pour partager et échanger avec les bénévoles.







# Passeport, mode d'emploi

◆Pour faciliter votre accueil lors de ces rendez-vous, il est nécessaire de s'inscrire au préalable à l'ORB.

Les participants à l'opération Passeport Retraite pourront bénéficier d'une remise sur le prix de leur adhésion pour la saison 2022/2023 sur présentation du passeport.

Programme complet début janvier.

Mutuelle, perte d'autonomie, obsèques, transmission

# Pour préparer l'avenir avec sérénité, mieux vaut prendre les devants

Le Groupe AG2R LA MONDIALE en partenariat avec l'Office des Retraités de Brest vous invitent à une réunion d'information AG2R LA MONDIALE

## Mardi 7 Février à 14h30,

pour ensemble prendre le temps d'avoir une vraie réflexion sur ces questions.

Sur inscription à l'accueil de l'ORB

