

Lien

N°353 / Février 2023

La lettre d'information





Vacances scolaires du lundi 13 au vendredi 24 février. L'ensemble de nos activités n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires. Les bureaux restent ouverts sur cette période.



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

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



DU 16 JANVIER AU 17 FÉVRIER 2023 PASSEPORT RETRAITE

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



Du 1er février au 25 février au Patronage laïque du Pilier-Rouge

Exposition des travaux de peinture des ateliers de l'ORB. Entrée libre sauf réunions exceptionnelles du PLPR et le lundi de 14h à 16h.



Vernissage mercredi 8 février à 18h.

Mardi 7 février de 10h à 11h30 à

Anglais Tea time pour rencontrer les animateurs et les participants en toute convivialité.

Initiation au cartonnage par Danielle Toullec, bénévole à l'ORB.

Apprendre à confectionner une jolie boîte et à l'habiller.

N'hésitez pas à vous inscrire, d'autres dates vous seront proposées.

Ouvert à tous, adhérents et nonadhérents. Sur inscription.

- ⇒Passeport à retirer à l'ORB.
- ⇒Programme à l'accueil ou sur orb29.fr

Les activités

Activités Physiques

Balade, Randonnée, Marche

Nouvelle randonnée de 8,5 kms proposée par Anne-Marie Scoarnec « Ste Anne du Portzic - Fort du Dellec» le mercredi 15 février. Renseignements et inscriptions à l'ORB.

Activités culturelles et de loisirs

Flâneries urbaines

3 flâneries ce mois-ci, Les 3 ports de Brest, Recouvrance nord et La Gare vers le Merle Blanc. Programme à l'accueil ou en cliquant ici.

<u>Informatique</u>

- Archivage des photos le jeudi 2 février de 9h à 12h.
- Retouches des photos le jeudi 9 février de 9h à 12h.

Mini-formations

- Gestion des téléchargements le mardi 14 février de 14h à 16h30.
- •Le scanner le mardi 21 février de 14h à 16h30.
- •La clé usb, le disque dur externe le mardi 28 février de 14h à 16h30.

Séances à l'ORB. Il reste des places.

Chandavant

Recherchons musicien(ne), non professionnel et jouant de la guitare basse, pour le Groupe de Musique Populaire et/ou Jazz. S'adresser à l'ORB.

Activités de solidarité

Atelier d'insertion sociale Roul'âge

Le mardi 28 février, les bénévoles de l'atelier seront reçus à ENVIE (Entreprise d'Insertion spécialisée dans la vente d'électroménager rénové) pour une visite de l'ensemble du site. De futures collaborations sont envisa-

Café solidaire du mardi 31 janvier

Les bénévoles des activités de solidarité ont partagé leur expérience autour d'un café auprès de futurs bénévoles.





L'agenda

•		
Date	-Activité	Lieu et Horaire
()Ô* 	Activités culturelles & de loisirs	
03 fév	Lecture	PL Sanquer - 14h30 à 16h30
06 fév	Discussion en langue bretonne	Résidence Ker-Héol - 14h30 à 16h30
10 fév	Écriture	PL Sanquer - 14h à 16h30
13 fév	<u>Sortons ensemble</u> : Rencontre mensuelle pour établir le programme et passer un bon moment ensemble !	ORB - 14h30
21 fév	<u>Club des curieux</u> : « Les phéno- mènes atmosphériques »	MPT du Guelmeur - 10h à 12h
	Activités de solidarité	
Chaque mardi	Permanences Intervention dans les écoles	ORB - de 10h à 12h
	 Réseau des Visiteurs et Appelants bénévoles 	
3 et 17 fév		ORB - à partir de 10h (10h30 le 03/02)
	bénévoles Permanence juridique sur rendez-	
fév	bénévoles Permanence juridique sur rendez- vous Réunion des intervenants dans les	(10h30 le 03/02)
fév 28 fév	bénévoles Permanence juridique sur rendez- vous Réunion des intervenants dans les écoles	(10h30 le 03/02)

Vie de l'association

Les Rendez-vous Santé

•Nos dents, un bien à protéger

Que pouvons-nous faire pour les maintenir en bonne santé ?

Mardi 14 février à 14h30 à l'ORB

Animé par René Penduff, chirurgien dentiste à la retraite.

Sur inscription. Gratuit pour les adhérents et 1er rdv gratuit pour les non-adhérents.

Réunion d'information AG2R La Mondiale

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

Le Groupe AG2R La Mondiale en partenariat avec l'ORB vous invitent à une réunion d'information

Mardi 7 Février à 14h30

Sur inscription à l'accueil de l'ORB. Nous profiterons de l'occasion pour déguster de bonnes crêpes!

Activités de prévention A

Code de la route & tests visuels individuels

Mardi 11 avril 2023 à partir de 13h30 à l'ORB.

alv'he

Bilans visuels sur inscription, en partenariat avec Alv'Héol et Mutami.

Venez découvrir l'Atelier d'Écriture

« Nous poursuivons plusieurs buts à l'encre bleue de nos rêves, outre celui de se faire plaisir, celui de s'améliorer en écriture, d'échanger, de partager nos écrits...

Écrire ses envies, laisser courir son imagination selon des thèmes choisis à l'avance, sans prise de tête.

Chaque écrivain peut choisir ou non de publier son texte sous un pseudonyme, sur <u>le blog RésOR-Bé</u>, le réseau des écrivains de l'ORB.

Nous avons décidé que chacun à tour de rôle puisse proposer les sujets de la session suivante.

Chaque réunion dure 2h^{1/2} un

Chaque réunion dure 2h^{1/2} un vendredi par mois au PL Sanquer à 14h30 »

Venez nous voir!

Jean Capel, responsable de l'activité.

Nos partenaires



La Clef de Pen-ar-Créac'h

Ciné Dimanche 26 février à 14h

Sur inscription (1€).

Possibilité de prendre un goûter après le film

Centre social de Pen ar
Créac'h 13 rue Professeur
Chrétien Brest 02 57 52 55 92
clef29200@gmail.com



Vous avez des besoins d'aide à la personne, vous souhaitez contribuer à une action de solidarité ?

L'Association <u>Digemer</u> à Brest

qui vient en aide aux familles migrantes, pour leur hébergement, est à la recherche pour les femmes en particulier d'emplois en CESU -

Aide à la personne, femme de ménage, aide à domicile, courses, repassage, jardinage

Les personnes que nous accompagnons, sont compétentes, fiables, suivis par leurs collectifs.

Une commission travail est en place à Digemer. Pour tous renseignements contacter michellemarc@live.fr 07.83.63.69.65

Retour en images



Découverte du Postural-Ball lundi 30 janvier à l'ORB. Une nouvelle séance vous sera proposée au Printemps.

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 2023 Ne pas jeter sur la voie publique