

## L'Édito

### L'ESSENTIELLE MOBILISATION DES ADHÉRENTS

Laissez-vous embarquer par le Projet Associatif de l'ORB.

Nous avons tous des compétences à valoriser et à partager, le collectif et la bonne volonté feront le reste.

Notre projet associatif est fédérateur. Initié par les administrateurs de l'Association, enrichi par les adhérents, il définit les valeurs de l'association et donne la tonalité générale de ses actions.

S'engager, c'est participer au mieux vivre-ensemble, s'impliquer dans une dimension collective et dans une dynamique associative. La solidarité, le bénévolat, l'écoute des autres génèrent de nombreuses satisfactions à ceux et celles qui donnent de leur temps et sont facteurs d'épanouissement personnel.

Le soutien toujours renouvelé que la Ville de Brest nous apporte depuis de

nombreuses années, nous permet de poursuivre notre mobilisation et renforcer les liens entre les générations et contribuer à faire de Brest, « une ville du bien vieillir »

Les temps forts de l'Association commencent dès :

■ **le 1er septembre** par la rencontre annuelle des bénévoles, un moment de partage d'informations et de convivialité.

■ **le 7 septembre**, par nos traditionnelles **Portes Ouvertes, au Salon Richelieu de la Mairie**, pour des échanges chaleureux avec les adhérents et le public.

Nous vous attendons nombreux.

À très bientôt dans nos locaux.



La Coprésidence

## Actualités de la rentrée

### Portes ouvertes

Temps fort de la rentrée !

**Judi 7 septembre,**

**au salon Richelieu à l'Hôtel de Ville, à partir de 10h en journée continue jusqu'à 16h30.**



Présentation et inscriptions aux activités de l'ORB.

### Les nouveautés

#### ◆ Postural-Ball

Activité physique et bien-être de sport santé. Se pratique avec un gros ballon de gym. Accessible à tous.

Mercredi 13h30/14h30 - Centre social de Pen-ar-Créac'h

#### ◆ Sophrologie

Techniques de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive.

Vendredi 15h/16h - Maison pour tous de St-Pierre

#### ◆ L'Atelier cuisine de Nanette

Retrouver le plaisir de cuisiner, de se mettre à table et faire de nouvelles connaissances.

Lundi 10h/14h (1 lundi/mois)- Résidence de l'Adoration



#### ◆ Pass Informatique-Numérique

Tous les cours en informatique à partir de 4 séances.

Office des Retraités de Brest

#### ◆ Les rdv Bien-Être

Informations, conseils et échanges sur les facteurs qui contribuent au bien-être.

Lundi 14h/15h30 (octobre, janvier et avril)- Office des Retraités de Brest

Sans oublier le nouveau programme des **Rendez-vous à thèmes**, temps de rencontre, d'information et de convivialité, pour échanger avec d'autres seniors sur des thématiques qui vous interrogent.



Poussez la porte de l'ORB !

L'équipe à l'accueil se fera un plaisir de vous renseigner.

### GUIDE Edition 2023/2024



**OSER RENCONTRER BOUGER**



Gratuit, disponible à l'accueil de l'ORB et aussi en version numérique sur [orb29.fr](http://orb29.fr).

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](http://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**

Le **MENSUEL GRATUIT** des plus de 50 ans

## Seniors mag



**RDV TOUS LES MOIS GRATUITEMENT**

CHEZ NOS PARTENAIRES DISTRIBUTEURS

à votre disposition à l'ORB





# L'agenda

Date	Activité	Lieu et Horaire
<b>Activités culturelles &amp; de loisirs</b>		
19 sept	<u>Club des curieux</u> . Thème abordé : « La biodiversité et nous »	MPT du Guelmeur 10h/12h
22 sept	<u>Lecture</u>	PL Sanquer - 14h/16h30
29 sept	<u>Écriture</u>	PL Sanquer - 14h30/16h30
<b>Activités de solidarité</b>		
	Permanences ■ Intervention dans les écoles ■ Réseau des Visiteurs et Appelants bénévoles	ORB - Chaque mardi de 10h à 12h
15 sept	Permanence juridique sur rendez-vous	ORB - à partir de 10h
29 sept	Réunion plénière du réseau VAB	ORB - 10h
<b>Activités de prévention</b>		
15 sept	Réunion bilan Programme estival	ORB - 14h



## Vie de l'association

Reprise de l'ensemble des activités à partir du lundi 18 septembre

### Activités culturelles et de loisirs

#### Pâtisserie

Jeudi 21 septembre de 9h à 12h30 ou de 13h30 à 17h au centre socioculturel Horizons.

Pour réaliser un Paris-Brest

#### Bienvenue à Liza Broomfield !

Liza rejoint l'équipe d'animateurs anglais en remplacement de Corinne.

Elle sera à votre écoute pour répondre à vos attentes, que vous souhaitiez progresser à l'oral pour voyager, acquérir du vocabulaire ou revoir la grammaire mais toujours dans une ambiance conviviale.



Venez la rencontrer à la journée Portes Ouvertes !

### Les Rendez-vous juridiques

#### Les mesures de protections juridiques des personnes vulnérables.

Vendredi 6 octobre à 9h30 à l'ORB,

animé par Marianik Salaün-Le Duff, conseillère juridique de l'ORB.

Sur inscription.

### Activités de prévention



Un grand **MERCI** aux bénévoles qui ont œuvré tout l'été pour la bonne organisation des animations estivales !

Grâce à eux, nous avons pu proposer 3 belles sorties d'été et 30 rdvs récréatifs.

### Notre équipe s'agrandit !

Nous avons le plaisir de vous présenter, Eloïse Charbonnier.



Notre nouvelle collègue nous a rejoint sur la mission "conduite de projets, coordination des actions de prévention" en contrat d'apprentissage, jusqu'à fin août 2024.

Nous sommes ravis et lui souhaitons la bienvenue !

### Hommage à Marie-Claire Chalumeau



Au nom de tous les membres de l'ORB, nous remercions Marie-Claire chaleureusement pour son admirable contribution en tant que bénévole au sein de notre Association.

Son engagement et son dévouement, sans faille, ont été un exemple et une aide précieuse pour nous tous.

Marie-Claire est entrée à l'ORB en 2001 où elle a géré les activités pédestres.

Elle a intégré le CA en 2007 et le bureau en 2010 en temps que trésorière-adjointe.

Puis en avril 2012, elle a été nommée coprésidente aux activités physiques et a assumé cette fonction jusqu'à janvier 2022.

Le 3 décembre 2021 elle a reçu la médaille de bronze du bénévolat.

Marie-Claire n'économisait ni son temps, ni son énergie et répondait toujours présente aux diverses et nombreuses sollicitations.

Nous avons partagé beaucoup de bons, de drôles, d'émouvants moments avec elle et chacun et chacune de nous, garde dans son cœur ces merveilleux souvenirs avec elle.

Nous ne l'oublierons pas et elle restera à jamais dans nos cœurs.



Les bureaux de l'ORB seront fermés le vendredi 8 septembre au matin après la journée portes ouvertes.

#### Pour toutes les activités et animations :

Informations, inscriptions auprès du secrétariat de l'Office

Tél.02 98 80 30 03.

Prochain Lien le 2 octobre 2023

Ne pas jeter sur la voie publique