Le Lien

N°361/ Novembre 2023 La lettre d'information

ORB
Office des retraités de Brest
Le partage de l'expérience

OSER RENCONTRER BOUGER

J'adhère à l'ORB, je soutiens ses actions de solidarité…

L'adhésion à l'ORB, ou le don, ouvre droit à une réduction d'impôt.

N'hésitez pas à demander un reçu fiscal.

Les frais de déplacement,* liés à l'exercice de votre bénévolat, ouvrent droit également à une réduction d'impôt.

**Demande à présenter au plus tard le 18 décembre 2023.*

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

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

à votre disposition à l'ORB

Temps forts du mois

Vie de l'association

Rendez-vous « Faciliter le maintien à domicile »

Les trucs et astuces pour une maison plus sûre

Mardi 7 novembre à 14h30 à l'ORB,

Point de vigilance sur les chutes, conseils sur les aménagements simples à mettre en place selon les espaces (l'éclairage, les interrupteurs…).

En partenariat avec Présence verte et le référent sureté du commissariat de police de Brest.

Rdv à ne pas manquer !

La précarité énergétique

Mardi 28 novembre à 14h à l'ORB,

Sensibilisation et information sur les bons gestes, les outils existants et les aides.

Conseils pour optimiser son chauffage et l'utilisation de l'eau.

Photo prise lors du 1er rdv le jeudi 19 octobre

Visites Eau Énergie, à domicile, dispositif SLIME (*Service Local d'Intervention pour la Maîtrise de l'Énergie*) financé par Brest métropole.

Cafés énergie, temps d'information sur le chèque énergie, sur la lecture des factures…

animé par UFC Que Choisir et Energence.

Sur inscription. Rdv gratuit ouvert à tous, soutenu par la Conférence des financeurs.

Et prochainement,

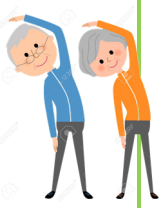
Les bons gestes à domicile le jeudi 5 décembre.

Les bienfaits d'une activité physique

Dans le cadre de la session P'tit déj' Bienvenue aux nouveaux retraités,

Vendredi 10 novembre
de 14h à 16h30 à l'ORB,

intervention de M. Tchirkov, professeur STAPS de l'UBO, suivie d'une séance d'initiation au Stretching (animée par Nathalie, salariée de l'ORB).



Gratuit sur inscription.

Ouvert à tous. Prévoir une tenue souple et un tapis.

L'agenda

Date	Activité	Lieu et Horaire
16 nov	Réunion de bureau	ORB - 9h00
	Activités culturelles & de loisirs	
6 nov	Breton	Résidence Ker-Héol - 14h30/16h30
17 nov	Lecture	PL Sanquer - 14h/16h30
21 nov	Club des curieux : « Les grands courants océaniques et le climat ».	MPT du Guelmeur - 10h/12h
24 nov	Ecriture	PL Sanquer - 14h30/16h30
	Activités de solidarité	
	Permanences ▪Intervention dans les écoles ▪Réseau des Visiteurs et Appelants bénévoles	ORB - Chaque mardi de 10h à 12h
10 et 24 nov	Permanence juridique sur rendez-vous (se renseigner à l'ORB)	ORB - à partir de 10h
	Activités de prévention	
17 nov	Café discussion : Faire plaisir et se faire plaisir	ORB - 14h/16h

Les activités

Activités physiques

Balade, Randonnée, Marche

Randonnée proposée par Anne-Marie Scoarnec, ce mois-ci «Brélès-Kergroadès» 12 kms mardi 14 novembre à 13h30. Informations à l'ORB.

En prévision des prochains stages, il reste des places en **Aquaphobie - Natation débutants - Qi Gong...** De la place également en **Gymnastique le mercredi et le jeudi à la MPT du Valy-Hir.**

Activités culturelles et de loisirs

Discut'couture

À l'occasion d'Octobre Rose, l'activité a participé au défi **Coussins-coeur** qui permettent de soulager les douleurs post-cancer du sein.
Saluons cette action solidaire !
L'activité (couture, tricot, broderie, crochet) a lieu chaque mardi de 13h30 à 16h30 au centre social et culturel Les Amarres. Il est encore possible de s'inscrire.

Brest Reconstruite

Recherches sur les traces de la reconstruction visible dans la Ville. Mardi 7 novembre de 14h15 à 16h15 à l'ORB. Il est encore possible de s'inscrire.

Club Loisirs Informatique

Jeudi 9 novembre de 9h30 à 12h à l'ORB. Échanger autour des différentes pratiques du numérique.

Flâneries urbaines

4 flâneries ce mois-ci : du Merle-Blanc au cours d'Ajot, Recouvrance Sud et Nord et les 3 ports.

Programme à l'accueil ou en cliquant ici.

Pâtisserie

Il reste des places le jeudi 9 novembre de 9h à 12h30 au centre socioculturel Horizons. Réalisation de macarons au chocolat et citron.

Remue-Mémoire

Lundi 6 novembre de 9h30 à 11h30 au centre socioculturel Horizons : stimuler ses neurones en s'amusant et en se cultivant, comprendre les différentes mémoires et les stimuler.

Il reste des places :
- Anglais - Espagnol - Danses bretonnes...

Sortie de Noël au Château de Trévarez

le jeudi 7 décembre 2023, de 11h00 à 19h30.

Sur inscription à partir du mardi 7 novembre 2023 à l'ORB - Départ de la Gare de Brest. Informations à l'ORB.

Cabarets de Noël

Jeudis 14 décembre & 21 décembre.

Pour les Cabarets de Noël, si vous avez des branches de sapin, des petites pommes de pin, des petites boules de Noël, de grandes coupelles (crème brulée) et de la mousse pour les compositions florales, branches de houx... Nous vous remercions par avance pour votre contribution !

Nos partenaires

Parent'âge

Écoute des personnes âgées et de leur entourage
Aide psychologique et soutien des liens intergénérationnels pour la famille face au vieillissement et au handicap
☎02 98 43 25 26

Mutami
LE LIEN SOLIDAIRE

Découvrez votre mutuelle partenaire !

Réunion d'information ouverte aux adhérents

Mardi 14 novembre à 9h30 à l'agence Mutuelle Mutami - 9 rue des onze martyrs à Brest
Inscriptions à l'ORB.
Places limitées

Pour toutes les activités et animations :
Informations, inscriptions auprès du secrétariat de l'Office
Tél.02 98 80 30 03.
Prochain Lien le 1er décembre 2023
Ne pas jeter sur la voie publique