Le Lien

N°360/ Octobre 2023 La lettre d'information

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

OSER RENCONTRER BOUGER

Vacances scolaires du lundi 23 octobre au 3 novembre inclus.
Nos activités n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires, mais nous vous proposons un programme Anim'Vac.

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

Le MENSUEL GRATUIT des plus de 50 ans
Seniors mag

à votre disposition à l'ORB

Actualités de cet automne

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.

Les Rendez-vous Santé

Savoir faire bon usage des médicaments

Jeudi 12 octobre à 14h30 à l'ORB,

Bénéfices, risques, effets indésirables : quels sont les bons réflexes ?

animé par Bénédicte Proutheau, infirmière DE et responsable prévention **Mutami**

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

Rendez-vous « Faciliter le maintien à domicile »

La précarité énergétique

Jeudi 19 octobre à 14h à l'ORB,

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

animé par UFC Que Choisir et Energence.

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

Vie de l'association

Anim'Vac

L'ORB vous propose quelques rendez-vous ponctuels pendant les vacances de la Toussaint, pour se faire plaisir, pour se détendre, se divertir.

Quelques dates en octobre:

- Mardi 24 : Découverte du Racquet-Ball au Club de Squash de Brest à 14h15,
- Mercredi 25 : Quiz musical à la Résidence Espace et Vie Petit Jardin à 15h,
- Jeudi 26 : Jeu « As du numérique » à 14h30 à l'ORB,
- Vendredi 27 : Jeux de société à 14h30 à l'ORB…

Séances de réflexologie en novembre

Sur inscription. Programme complet **ici** et disponible à l'ORB.

Séance mensuelle "**Surfer sur le net pour le fun !!!** "

Jeudi 19 octobre à 9h30 à la médiathèque des Capucins.

Internet est très utile dans la vie courante sans doute, mais c'est aussi une immense médiathèque où il est passionnant de se promener ...
Il s'agira à partir d'un site proposé de le découvrir, l'explorer à fond de façon à en profiter pleinement !
Ensemble découvrons et explorons des logiciels de loisirs, culture, sciences, voyages. Sur inscription.

Découvrez la Sophrologie !

Mme Véronique Petit, Sophrologue, propose une présentation et une démonstration de son activité le

Jeudi 5 octobre à 14h à l'ORB.

Sur inscription.

La Semaine Bleue du 2 au 8 octobre

Semaine nationale des personnes âgées et retraitées

« Vieillir ensemble, une chance à cultiver ! »

Ateliers et animations gratuits.

Inscriptions à l'ORB pour les rendez-vous :

-jeudi 5,"Raconte-moi une histoire"

- vendredi 6,.Le Café de l'autonomie et le Café seniors "Pas de retraite pour la fourchette"

Programme disponible à l'ORB.et sur Brest.fr

L'agenda

Date	Activité	Lieu et Horaire
12 oct 19 oct	Réunion Conseil d'Administration Réunion de bureau	ORB - 9h30 ORB - 9h00
	Activités culturelles & de loisirs	
2 & 16 oct	Remue-Mémoire	CS Horizons - 9h30/11h30
3 oct	Brest reconstruite	ORB - 14h15/16h15
5 oct	CLIO ou le numérique dans la douceur	ORB - 9h30/11h00
16 oct	Breton	Résidence de Ker-Héol 14h30/16h30
17 oct	Club des curieux : « C'est quoi l'intelligence ? ». 1er rdv gratuit.	MPT du Guelmeur - 10h/12h
	Activités de solidarité	
	Permanences ▪Intervention dans les écoles ▪Réseau des Visiteurs et Appelants bénévoles	ORB - Chaque mardi de 10h à 12h
6 & 20 oct	Permanence juridique sur rendez-vous	ORB - à partir de 10h (11h le 6/10)
	Activités de prévention	
2 oct	Rdv Bien-être : le lien social	ORB - 14h
20 oct	Café discussion : avoir confiance en soi et faire confiance aux autres	ORB - 14h/16h

Les activités

Activités physiques

Balade, Randonnée, Marche

Randonnée proposée par Anne-Marie Scoarnec « Tréouergat» mardi 17 octobre à 14h.

Informations à l'ORB.

Il reste des places :
- Aquaphobie - Natation débutants - Qi Gong...

Activités culturelles et de loisirs

Discut'couture

chaque mardi de 13h30 à 16h30 au centre social et culturel Les Amarres, pour partager ses connaissances sur la couture mais également sur les arts du fil : tricot, broderie ou crochet.

Flâneries urbaines

3 flâneries ce mois-ci.

Programme à l'accueil ou en cliquant ici.

Informatique

Il est encore possible de s'inscrire. Découvrez ici les sessions et mini formations proposées.

Pâtisserie

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

Pour confectionner une tarte au citron.

Rencontre « Autour du vin et de la table »

Lundi 30 octobre de 14h à 16h à l'ORB. « Un petit vigneron récoltant à Gaillac, M. Fabre au domaine d'En Ségur, petit vignoble et vin de qualité ».

Il est encore possible de s'inscrire.

Vidéo/Photo/Diaporama

Mettre en valeur ses souvenirs de voyages, les évènements marquants de sa vie et les partager en famille ou entre amis.

Venez rencontrer le club chaque mercredi à 14h45 à l'ORB.

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

Sortie nature Champignons

au bois du Gars le vendredi 20 octobre.

Rdv à 14h au Super U de Plougastel, parking devant l'entrée.

Groupe limité entre 4 et 10 personnes.

Covoiturage possible. Sortie 3€

Il nous a quittés

Nous nous associons à l'hommage rendu par Alain Iliou, référent de la section vidéo.

C'est avec tristesse que nous avons appris le décès de Jacques Derrien.

Jacques, passionné de photographie, était depuis de nombreuses années le photographe attitré de l'ORB.

Après un passage par la section informatique, il était depuis plus de 15 ans le secrétaire de la section vidéo.

Nous garderons de lui, le souvenir d'un homme dévoué, d'une extrême gentillesse, toujours disponible et prêt à rendre service.

C'est un pilier de la section vidéo qui disparaît, son départ y laissera un grand vide.

Thé dansant

Dimanche 15 octobre à 14h30

Salle iroise Centre de Ti Lanvennec à Locmaria Plouzané.

Le groupe Chandavant de l'ORB vous fera danser sur des musiques des années 60 à 80, suivi d'un goûter.

Entrée 10€

Réservations au 06.64.94.74.42 ou lebreton.christine58@orange.fr

Réunion de présentation mardi 3 octobre à 10h30 à l'ORB.

Pour toutes les activités et animations :
Informations, inscriptions auprès du secrétariat de l'Office

Tél.02 98 80 30 03.

Prochain Lien le 2 novembre 2023

Ne pas jeter sur la voie publique