Le Lien

N°362/ Décembre 2023 La lettre d'information

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

OSER RENCONTRER BOUGER

L'équipe de l'ORB fait une pause

du 26 au 29 décembre 2023 inclus.

Réouverture le mardi 2 janvier à 13h30.

Chaleureuses fêtes de fin d'année de la part de toute l'équipe de l'ORB !

Vacances scolaires du mardi 26 décembre au vendredi 5 janvier inclus.

Reprise des activités le lundi 8 janvier.

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

L'Édito

Une année qui s'achève est un cadeau du ciel.
Elle nous ouvre les portes vers de nouveaux moments à vivre, faits de 1000 merveilles !

L'année 2023 a été riche en événements et rencontres, et nous a permis de conforter notre utilité et le sens de nos valeurs de solidarité intergénérationnelle, de bienveillance, de partage et d'écoute.

L'implication des nombreux bénévoles dans les activités dynamise nos actions dans le cadre de notre projet associatif et ouvre le chemin vers un avenir meilleur et solidaire.

Une belle période pour

- partager un moment de convivialité à l'occasion de nos **CABARETS DE NOËL** qui auront lieu les :
- 14 décembre au centre social de Kérangoff, rue du Maréchal Franchet d'Esperey à BREST.
- 21 décembre au centre social Horizons, 5 rue Sisley à BREST.
- apporter un peu de joie aux personnes âgées isolées par la distribution de « colis de noël ».

La confiance est essentielle et nous stimule pour cette nouvelle année 2024.

Peut-être est-ce l'occasion de réfléchir différemment, de trouver les mots et l'envie, pour offrir à tous une vision lumineuse de l'avenir.

Comme une invitation à croire au Père Noël, retrouvons notre cœur d'enfant en conservant la magie de Noël.

C'est donc avec beaucoup de chaleur et de conviction que nous vous souhaitons à chacun et chacune, à vos proches et à votre entourage :

« DE JOYEUSES ET BONNES FÊTES DE NOËL ET DE FIN D'ANNÉE »

Prendre soin de soi c'est surtout prendre soin les uns des autres.

La co-présidence.

Vie de l'association

Rendez-vous « Faciliter le maintien à domicile »

Les bons gestes à domicile

Mardi 5 décembre à 14h30 à l'ORB,

A l'intérieur comme à l'extérieur de son logement, prévention pour lutter contre les démarches abusives à domicile, information sur la Téléassistance...

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

Action soutenue par la Conférence des Financeurs.

Gratuit. Ouvert aux adhérents et non adhérents. Sur inscription.

CABARETS DE NOËL

Nous vous avons concocté un joli programme :

- Le groupe Chandavant
- Spectacle avec la troupe Les K barrés, de la magie avec Jazz Le Magicien
- Goûter de Noël

Le jeudi 14 décembre au Centre social de Kérangoff et le jeudi 21 décembre au centre social Horizons de 13h30 à 17h.

Venez célébrer Noël et partager avec nous votre joie et votre bonne humeur !

- Sur inscription à l'ORB.
- Participation 5€ (à payer lors de l'inscription).
- À partir de 65 ans.

Pour les Cabarets de Noël, si vous avez des branches de sapin, des petites pommes de pin et petites décorations... Nous vous remercions par avance pour votre contribution !

L'agenda

Date	Activité	Lieu et Horaire
19 déc	Réunion de bureau	ORB - 9h00
	Activités culturelles & de loisirs	
4 déc	Remue-mémoire	CS Horizons - 9h30/11h30
8 déc	Ecriture	PL Sanquer - 14h30/16h30
12 déc	Club des curieux : « Les interactions entre les océans et l'atmosphère ».	MPT du Guelmeur - 10h/12h
15 déc	Lecture	PL Sanquer - 14h/16h30
	Activités de solidarité	
	Permanences ▪Intervention dans les écoles ▪Réseau des Visiteurs et Appelants bénévoles	ORB - Chaque mardi de 10h à 12h
8 déc	Permanence juridique sur rendez-vous (se renseigner à l'ORB)	ORB - à partir de 10h
	Activités de prévention	
7 déc	**Sortie de Noël à Trévarez**	
14 déc	**CABARET DE NOËL**	CS de Kérangoff 13h30/17h
15 déc	Café discussion : Prendre sa place	ORB - 14h/16h
21 déc	**CABARET DE NOËL**	CS Horizons 13h30/17h

Les activités

Activités physiques

Balade, Randonnée, Marche

Randonnée proposée par Anne-Marie Scoarnec, ce mois-ci «Brélès-Kergroadès» 12 kms mardi 5 décembre à 13h30.

Informations à l'ORB.

Activités culturelles et de loisirs

Flâneries urbaines

3 flâneries ce mois-ci :

Recouvrance Sud, du Merle-Blanc au cours d'Ajot et Quartier de Kéruscun.

Programme à l'accueil ou en cliquant ici.

Rencontre « Autour du vin et de la table »

Bien préparer les fêtes !

Le 18 décembre de 14h à 16h à l'ORB.

Découvrez le programme ici

Atelier photos

Vous aimez la photo ? Vous souhaitez vous perfectionner et échanger sur les pratiques...

Contactez l'ORB.

Sortons ensemble

Appel à bénévoles pour encadrer l'activité. Partage des idées de sorties (cinéma, restaurant, sorties culturelles...).

Informations à l'ORB.

En 2024, Rejoignez-nous dans nos activités !

En prévision des prochains stages, il reste des places en Aquaphobie - Natation débutants - Qi Gong.

De la place également en Gymnastique.

Pour le secteur culturel, il reste des places en Anglais, Espagnol, Clio, Remue-mémoire, Breton, Atelier d'écriture, Danses bretonnes.

☛Les membres qui parrainent un nouvel adhérent pourront bénéficier d'une réduction sur leur prochaine adhésion. Informations à l'ORB.

Activités de solidarité

Atelier Roul'âge

Les bénévoles « Couture » de l'Atelier recherchent housses de traversin, cordons, cordes et cordelettes, tissu jeans, fils à broder, fermetures éclair, aiguilles de machine à coudre, ciseaux à tissu…

À déposer au siège à l'ORB ou à l'Atelier Roul'âge.

Nos partenaires

La Bibliothèque des Hôpitaux de Brest recherche des bénévoles

Vous aimez lire et souhaitez donner de votre temps à une association ; les bénévoles de la BHBR circulent dans les services de l'hôpital (Morvan et La Cavale) pour proposer des livres, revues de la bibliothèque.

Pour tout renseignement Claire Robet bhbr@chu-brest.fr

Maison du Couple et de la Famille

Une Histoire de Famille

Nouvelle prestation

Groupe à visée thérapeutique

Explorer, repérer pour ne pas répéter.

Informations et inscriptions 61 rue Pen ar Menez à Brest au 02.98.47.26.26 ou par mail contact@mcf29.fr

www.mcf29.fr

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.*

Cérémonie des vœux de l'ORB

Jeudi 18 janvier à 10h30

Salon Richelieu

de la Mairie de Brest

Pour toutes les activités et animations :

Informations, inscriptions auprès du secrétariat de l'Office

Tél.02 98 80 30 03.

Prochain Lien le 2 janvier 2024

Ne pas jeter sur la voie publique