

Office des Retraités de Brest
OSER - RENCONTRER - BOUGER
vers des activités sportives, culturelles
et de loisirs ou vers du bénévolat

**Rejoignez-nous
dans nos activités !**



Diffusion Guide ORB
Bénévoles et adhérents,
vous êtes invités à venir
chercher des guides de
l'ORB et les distribuer au-
tour de vous, dans votre
quartier...

La diffusion du Guide est
encore possible !




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**



Les activités

Activités physiques

Aquapalmes

Inscriptions possibles pour un
prochain stage **le jeudi de 12h15 à
13h - Piscine de Recouvrance**
(15 séances).



Sophrologie

Il reste des places, en prévision d'un
prochain stage **le vendredi de 15h à
16h à la MPT de St-Pierre**. Cycle de
10 séances.

Informations à l'ORB.

Des places restent disponibles dans
les activités telles que : **l'Aquagym,
la Gymnastique, le Stretching,
le Yoga...** Essais possibles.

Si vous vous inscrivez, vous bénéfi-
cerez d'un tarif dégressif annuel.

Renseignements à l'accueil.

Activités culturelles et de loisirs

Atelier cuisine de Nanette

Lundi 5 février de 10h à 14h à la
Résidence de l'Adoration.

Préparation d'une recette
équilibrée, facile à réaliser
puis partage du déjeuner.
Il reste des places.



Clio ou le numérique dans la douceur

Judi 8 février de 10h à 12h

Il reste des places pour les faux-
débutants et initiés qui souhaitent
échanger autour des différents
pratiques du numérique

♦ **Séance « Surfer sur le net pour le
fun**

Judi 22 février de 10h à 12h à l'ORB.

Thème : "Intelligence
artificielle, 2ème partie".

Rencontre également
ouverte aux adhérents
possédant le Pass informa-
tique-numérique annuel.
Sur inscription.



Flâneries urbaines

3 flâneries ce mois-ci :

Sur les traces de la reconstruction de
Brest, Recouvrance-nord, du Merle-
Blanc au cours d'Ajot.

Programme à l'accueil ou en cliquant
[ici](#).

Informatique

Permanence « J'ai des questions »

Lundi 19 février, sur rdv.

Pour être conseillé.e sur votre choix
de formation en informatique. Gratuit.

Pâtisserie

•Tarte amandes, poires **Judi 8 février
9h/12h30**.

•Entremet chocolat - Mousse au
chocolat **Judi 22 février
13h30/17h**.



CS Horizons. Il reste des places.

Atelier Photo

Dans le cadre d'une collaboration
avec l'ORB, [l'association Pluie
d'Images CAPAB](#) propose un
atelier photo aux adhérents.



FAIRE DES PHOTOS EN VOYAGE

« Mieux connaître les possibili-
tés techniques de son matériel photo
avant de partir en voyage. ».

Informations à l'ORB.

Activités de solidarité

Interventions dans les écoles

L'activité recherche des personnes
pour de la lecture et jeux sur temps
scolaire, de l'aide aux devoirs en fin
de classe. Si vous êtes intéressé(e),
nous contacter à [la permanence le
mardi matin à l'ORB](#).

Activités de prévention

Anim'Vac

Les vacances de février approchent,
quelques rdvs à noter, pour se faire
plaisir, pour se divertir, se détendre,
avec un programme un peu différent
des activités annuelles :

● Le 29 février et 8 mars : séances
de réalité virtuelle [Oséos](#) 10h/12h

● Le 1er mars : jeu « As du numé-
rique » 14h/16h

● Le 6 mars : journée Réflexologie

● Le 7 mars : après-midi
jeux de société...



Programme en cours de
préparation, bientôt disponible à
l'accueil.



L'agenda

Date	Activité	Lieu et Horaire
01 fév	Réunion du conseil d'administration	ORB - 9h30
22 fév	Réunion de bureau	ORB - 9h00
Activités culturelles & de loisirs		
5 & 19 fév	Breton	Maison des associations Salle Carnoët - 14h30/16h30
9 fév	Écriture	PL Sanquer - 14h30/16h30
16 fév	Lecture	PL Sanquer - 14h/16h30
20 fév	Club des curieux : « Les conceptions du monde, des mythes à celles d'aujourd'hui ».	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
9 & 23 fév	Permanence juridique : sur rdv	ORB - à partir de 10h
Activités de prévention		
16 fév	Café discussion : L'amitié	ORB - 14h/16h

Vie de l'association

Le Rendez-vous Santé

♦ Nos dents, un bien à protéger

Mardi 6 février 2024 à 14h30 à l'ORB,

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

Animé par René Penduff, chirurgien dentiste à la retraite.

Gratuit pour les adhérents et 1er rendez-vous gratuit pour les non-adhérents.

Les Rendez-vous « Faciliter le maintien à domicile »

♦ Je réduis mes déchets

Jeudi 15 février 2024 à 14h à l'ORB,

Les éco-gestes à portée de main. Animé par UFC Que Choisir.

♦ Les trucs et astuces pour une maison plus sûre

Mardi 20 février 2024 à 14h30 à l'ORB,

Point de vigilance sur les chutes, conseils sur les aménagements simples à mettre en place selon les espaces.

Action soutenue par la Conférence des Financiers.



Gratuits, ouverts à tous.

Le Rendez-vous juridique

Successions : transmettre et optimiser

Nouvelle date

Vendredi 23 février 2024 à 9h30 à l'ORB.

Animé par notre conseillère juridique.

Nos partenaires

GRATUIT

Vas-y

Conduire, C'est aussi une affaire de santé
Conduite et mémoire

BREST

Résidence Poul-Ar-Bachet
Desservie par : Bus ligne 3, arrêt Poul ar Bachet
Tramway rue Jean Jaurès, arrêt Piller Rouge

Vendredi 9 février 2024
A 14h30

Ouvert à tous

vas-y@idys.org
www.vas-y.bzh
06 15 97 43 66

Participez au challenge streetco
AVEC LE CODE 1978

PROCHAINE RENCONTRE
JEUDI 22 FÉVRIER
À 14H À L'ORB

Explorez votre ville à pied, luttiez contre l'exclusion des personnes à mobilité réduite. Avec le soutien d'étudiants en BTS ESP du Lycée Fénélon.

Réunion d'information sur l'appil Street Co, suivie d'un parcours autour de la place de la Liberté.

Renseignements et inscriptions à l'ORB, sur place ou par téléphone.
02 98 80 30 03

100e anniversaire de Mme Gaulliez



Nous étions réunis le mercredi 17 Janvier à 11h pour célébrer les 100 ans de Mme Gaulliez, visitée depuis 8 ans par Michèle, bénévole à l'ORB.

Les cadeaux de l'ORB, de sa visiteuse et notre présence lui ont fait plaisir.

Elle en profite pour souligner l'importance des visites de Michèle, qu'elle considère comme une amie fidèle.

Bravo à Madame Gaulliez pour ses 100 ans et à Michèle pour avoir su créer ce lien unique.

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 2024

Ne pas jeter sur la voie publique

Temps forts

VIE AMICALE AFFECTIVE ET INTIME À LA RETRAITE et si on en parlait ?

08 Février 2024 | 9h30 à 12h00 | ORB

Temps fort à l'ORB pour venir en parler, échanger, en présence d'une psychologue et d'une agente de recrutement. "Mise à jour" à notre date de rendez-vous "speed dating amical" plus affinités. Action conduite en partenariat avec le soutien de la ville. Brest, villes amies des aînés.

Gratuit, information et inscription à l'ORB
8 rue des Martyrs-29200 BREST | 02.98.80.30.03

SPEED Dating

Amical et plus si affinités...

13 Février | 14h30-16h00
Domitys La Calypso

22 Février | 14h30-16h00
Domitys Les Houblons

suivi d'un goûter

Gratuit, information et inscription jusqu'au 9 Février à l'ORB
8 rue des Martyrs-29200 BREST | 02.98.80.30.03