

GUIDE Edition 2024/2025

Gratuit, disponible à l'accueil de l'ORB et aussi en version numérique sur orb29.fr.



Nouveau

Devenez Parrain ou Marraine d'un futur adhérent !

- ♦ Votre adhésion sera réduite à 20€ pour vous et le nouvel adhérent.
- ♦ Adhésion réduite à 15€ pour le bénévole et le nouveau bénévole.

Bulletin de parrainage ici
Valable jusqu'au 31 octobre.

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



L'Édito

DEVENEZ AMBASSADEUR DE L'ORB !

L'ORB est un lieu d'implication citoyenne et veille à prendre en compte les enjeux pour continuer à faire vivre le lien entre ses valeurs de solidarité, son fonctionnement interne et ses projets.

Pour y parvenir, l'Association met en place des stratégies internes visant à impulser des actions d'amélioration continue.

Notamment, le lancement du parrainage/adhérent jusqu'au 31 octobre 2024, permettant lors des inscriptions, à l'adhérent « parrain », une adhésion réduite à 20 € et pour le bénévole qui parraine une nouvelle personne, réduite à 15 €.

Se montrer attractif, s'ouvrir vers l'extérieur et communiquer. Chaque adhérent, chaque bénévole devient « ambassadeur », transmet et fait valoir les valeurs du bénévolat et les bienfaits de notre Association.

Il est important d'informer de manière concrète sur les actions et la stratégie de l'association, sur ce qu'on attend des bénévoles ou des adhérents et les raisons pour lesquelles ils sont essentiels à la vie de l'association.

L'engagement bénévole s'appuie toujours sur des motivations, pour ou avec les autres, et aussi sur des motivations pour soi. La motivation c'est la force qui pousse à agir. La motivation est contagieuse.

Cette rentrée 2024, vous donne ainsi l'occasion d'être « Ambassadeur de l'ORB », une mission simple mais essentielle à la poursuite de notre dynamique associative, alors n'hésitez pas à en parler dans votre entourage.

Inviter vos voisins, vos amis, ou membres de votre famille à
Oser Rencontre Bouger !

La coprésidence

Actualités de la rentrée

Portes ouvertes

Moment très attendu de la rentrée !

Jeudi 5 septembre,

au salon Richelieu de l'Hôtel de Ville, de 10h à 16h30

(accès par la place de la Liberté)

Présentation et inscriptions aux activités de l'ORB.

À noter : un stand d'information sur les risques cardiovasculaires sera installé lors de nos portes ouvertes. Il sera animé par une infirmière DE du service prévention de la mutuelle Mutami.

Information individualisée sur la tension artérielle et la glycémie capillaire.

Les nouveautés

♦ Gym plein air

L'envie de vouloir bouger, de faire du sport et de se faire du bien, se trouvera renforcée lors de cette séance en plein air, utilisant un parcours de santé en centre ville. Liberté et détente assurée en extérieur.

Jeudi 9h45/10h45 Square Jégaden (repli Résidence Louise Le Roux si mauvais temps).



♦ Longe-côte

Activité de bien être/santé, elle favorise la circulation sanguine, améliore l'équilibre et l'endurance. Chacun avance à son rythme tout en partageant le plaisir de se retrouver en groupe. Se pratique toute l'année.

Le lundi à partir de 17h sur la plage du Moulin Blanc en partenariat avec Brest Longe Côte.

♦ Apéro Plaisir

Se retrouver autour d'un verre, dans un cadre convivial et informel, le dernier vendredi du mois vers 18h. 1er rdv le 27 septembre. Se renseigner à l'ORB pour le lieu.



♦ Les Bons Clics

Découverte d'exercices pratiques et de nombreux outils pour s'autoformer en informatique. Evaluer son niveau, s'initier, élargir ses connaissances.

Accompagnement personnalisé mardi 17 septembre, 9h30 - ORB

♦ Café de l'amitié, Part'âge

Partager un café dans un espace d'accueil, apportant détente et rencontres. Rdv convivial et chaleureux, ouvert à tous les lundis et jeudis de 14h à 16h30 - ORB

Sans oublier le nouveau programme des rendez-vous à thèmes.



Date	Activité	Lieu et Horaire
12 sept	Réunion de bureau	ORB - 9h
Activités culturelles & de loisirs		
16 sept	Breton	Maison des Associations 14h30/16h30
17 sept	Club des curieux. Thème abordé : « Hypnose, méditation, les arts martiaux doux... qu'en pensent les sciences ? »	MPT du Guelmeur 10h/12h
20 sept	Écriture	PL Sanquer - 14h30/16h30
30 sept	Remue-Mémoire	C.S. Horizons - 9h30/11h30 Ilôt Proudhon - 14h30/16h30
Activités de solidarité		
	Permanences ▪ Intervention dans les écoles ▪ Réseau des Visiteurs et Appelants bénévoles	ORB - Chaque mardi de 10h à 12h
13 & 27 sept	Permanence juridique sur rendez-vous	ORB - à partir de 10h
Activités de prévention		
20 sept	<u>Café discussion</u> : « Qu'est-ce que l'amitié ? »	ORB - 14h/16h

Reprise de l'ensemble des activités à partir du lundi 16 septembre

Les activités

Activités culturelles et de Loisirs

Discut'c couture

L'atelier aura lieu désormais chaque mardi de 13h30 à 16h30 à la résidence Espace et Vie de Lambézellec, 21 rue du Restic, pour partager dans la bonne humeur ses connaissances en couture. Le choix des réalisations est libre.

Espagnol

Fabienne Rodriguez, formatrice en espagnol, vous propose de la rejoindre dans une ambiance conviviale et détendue. Vous découvrirez ou perfectionnerez la langue espagnole à partir de sujets très variés tels que la vie quotidienne, l'actualité, le bien-être, les voyages, la gastronomie, l'art...



Modalités : Selon le niveau, utilisation d'un manuel, d'articles de presse, de podcasts afin de favoriser principalement la communication orale.

Sortons ensemble

Mercredi 11 septembre à 14h30 à l'ORB.

1ère rencontre pour définir le programme des prochaines sorties

(culturelles, cinéma, restaurant, goûter...).

Les pépites du web

Atelier à la Médiathèque des Capucins

Jeudi 19 septembre de 10h à 12h

La découverte des ressources numériques des médiathèques (nouvelle offre de presse, cinéma, autoformation...). Merci d'apporter si possible votre PC. Sur inscription.

Activités de prévention

Part'âge, le café de l'amitié

Reprise du café le lundi 16 septembre de 14h à 16h30 à l'ORB. Accès libre sans inscription.

Rendez-vous pratique Vie quotidienne

Comment faire des économies d'énergie ?



Mardi 8 octobre à 14h à l'ORB,

animé par UFC Que Choisir et Energence

Sur inscription.

Les bureaux de l'ORB seront fermés le vendredi 6 septembre **au matin** après la journée portes ouvertes.

Erratum Guide ORB

• **Nouveautés p9 : Café de l'amitié**, il faut lire page 42 (au lieu de page 43)

• **Carsat p44**, précisions : vous pouvez faire la demande de votre dossier **5 mois** avant votre date de départ.

Vous pouvez vous inscrire à Mon Agenda Retraite (jusqu'à **7 ans** avant votre date de départ en retraite envisagée.

Pour s'inscrire
www.lassuranceretraite.fr

Retour en images

Programme estival



Café papote



Ile de Batz 4 07



Poul Fetan 18 07



Cochon grillé St-Nic 21 08

Rentrée des bénévoles



Journée bien remplie le 30 août !

Merci à tous les bénévoles !



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

Tél. 02 98 80 30 03.

Prochain Lien le 1er octobre 2024

Ne pas jeter sur la voie publique