

Actualités de cet automne



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.



Vacances scolaires du lundi 21 octobre au 1er novembre inclus.
Nos activités n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires.
Se renseigner à l'accueil.



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

La Semaine Bleue du 30 septembre au 6 octobre

Semaine nationale des personnes âgées et retraitées
« **Bouger ensemble... pour entretenir la flamme.** »

Ateliers et animations variés, gratuits.



L'ORB propose durant la semaine.

un Passeport Bleu "Oser Rencontrer Bouger", pour tester jusqu'à 4 activités (physiques ou ACL) gratuitement.

Programme disponible à l'ORB et sur Brest.fr

Nos Rendez-vous

Rendez-vous pratique Vie quotidienne

Comment faire des économies d'énergie ?

Mardi 8 octobre à 14h à l'ORB,

Bien utiliser son chauffage, traque sur les consommations cachées...

Animé par UFC Que Choisir et Emergence.



Rendez-vous juridique

Aménager sa succession, comment s'y prendre ?

Vendredi 18 octobre à 9h30 **exceptionnellement** à Mutami, 9 rue des Onze Martyrs.

animé par Marianik Salaün, conseillère juridique

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



Atelier RouL'âge, la solidarité au service de l'emploi

L'action ROUL'ÂGE a fêté ses 30 ans cette année.

Vous ne connaissez pas l'atelier ?

Venez visiter nos locaux et échanger avec l'équipe des bénévoles

Le jeudi 3 octobre à 9h30



et partager un temps de convivialité.



Une exposition retraçant l'histoire de l'Atelier est actuellement visible à l'ORB.



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 à retenir :

● **Mardi 22** : Évasion aromatique à 14h à l'ORB.

Le bien-être à travers les huiles essentielles.

Un atelier pour se faire du bien, animé par Corinne Hascoët, praticienne LineQuartz.



● **Vendredi 25** : Après-midi jeux de société et belote à l'ORB.

⇒ Les Cafés de l'amitié sont maintenus pendant les vacances **les lundis et jeudis après-midis de 14h à 16h30.**

⇒ Séances individuelles de réflexologie **le mercredi 23** et de sophrologie **le mercredi 30.**

Et bien plus encore... Escalade et Bowling (*à confirmer*)

Sur inscription. Programme à découvrir pour le 14 octobre.





L'agenda

Date	Activité	Lieu et Horaire
10 oct	Réunion de bureau	ORB - 9h
17 oct	Réunion conseil d'administration	ORB - 9h30
Activités culturelles & de loisirs		
4 oct	<u>Lecture</u> 	PL Sanquer 14h/16h30
8 oct	Club des curieux. Thème abordé : « Les débris spatiaux »	MPT du Guelmeur 10h/12h
14 oct	Breton	Maison des associations Salle Bréhat 14h30/16h30
14 oct	<u>Remue-mémoire</u>	C.S. Horizons 9h30/11h30 Îlôt Proudhon 14h30/16h30
18 oct	Écriture 	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
11 & 18 oct	Permanence juridique sur rendez-vous	ORB - à partir de 10h (11h le 18/10)

Les activités

Il est encore possible de s'inscrire. **Oser, Rencontrer, Bouger !**
Séance d'essai possible.

Activités physiques

Foot en marchant

Si vous aimez taper dans la balle, venez tester !

Le mardi de 10h à 12h au
Gymnase de la Brasserie.

Postural Ball

Sport santé qui se pratique tout en douceur, en contact permanent avec un gros ballon. Il reste des places.

Le mercredi de 13h30 à 14h30 au
CS de Pen-ar-Créac'h

Activités culturelles et de Loisirs

Apéro Plaisir

Le vendredi 25 octobre à 18h à
l'Ambassade Bretonne 5, place de
la Liberté

Clio

Le jeudi 3 octobre de 10h à 12h à
l'ORB

Pour les personnes curieuses
d'apprendre, d'échanger autour
des différentes pratiques du
numérique.

Sortons ensemble

Mercredi 9 octobre à 14h30 à
l'ORB.

Pour préparer ensemble le
programme des prochaines sorties



Les pépites du web

Atelier à la Médiathèque des
Capucins

Jeudi 17 octobre de 10h à 12h

« Utiliser internet pour préparer
son voyage ».

Merci d'apporter votre PC.

Sur inscription.

Activités de prévention

Café Discussion

le vendredi 18 octobre de 14h à
16h exceptionnellement à Mutami
9 rue des Onze Martyrs.

« Et si on parlait de la beauté du
monde ? »

« Nous étions enfants à la Libération de Brest »

Les projections du film proposées
lors des Journées européennes
du patrimoine, ont rencontré
un vif succès.

Entre rires et émotions, 560
personnes ont pu apprécier les
différents témoignages.

Nous saluons l'immense travail
de l'activité "Brest reconstruite"
de l'ORB.

Des projections seront programmées
dans diverses associations,
Ehpad et établissements scolaires ;
ainsi qu'à l'ORB.



Nos partenaires

Santé mentale

Semaines d'information
du 7 au 20 octobre

Conférences, expos,
ciné-débats,
théâtre, portes
ouvertes, animations..

« En mouvement pour
notre santé mentale »

Tout public

Retrouvez toutes les informations
sur le site

www.semaines-sante-mentale.fr

ou sur brest.fr



RÉSIDENCES SERVICES SÉNIORS DOMITYS LES HOUBLONS

À BREST



FORUM BIEN VIEILLIR

JEUDI 10 OCTOBRE DE 14 H A 17 H

VENEZ RENCONTRER NOS PARTENAIRES
Médecines douces et Bien-être, solutions auditives et visuelles,
matériel médical, Service à la personne, démarches
administratives, maintien à domicile, Confort chez soi...

Ateliers auditifs et visuels gratuits sur place

CONFÉRENCE de 17 H à 18 H

LA GESTION DES DOULEURS

Par Corinne HASCOET - Praticienne LineQuartz



ACCÈS LIBRE ET GRATUIT

Plus d'informations au
02 21 10 11 00 ou domitys.fr

22 Rue de Bohars à BREST



Le Quartz

Proposition d'un spectacle "tout
-public" au tarif "abonné" ou au
tarif "abonné+" (retraités non
imposables ou jeunes enfants).

**"Glory to god" Concert de
Noël de l'ensemble Matheus**

Vendredi 6 décembre à 20h30.

30€ (21€ si non imposable,
justificatif à prévoir).

Sur réservation à l'ORB jusqu'à
fin octobre (uniquement par
chèque, chèques vacances).



Pour toutes les activités et animations :

Informations, inscriptions auprès du secrétariat
de l'Office

Tél.02 98 80 30 03.

Prochain Lien le 4 novembre 2024

Ne pas jeter sur la voie publique