

C'est la
Chandeleur!



Vacances scolaires

du lundi 10 au vendredi 21 février inclus.

Quelques activités sont maintenues pendant les vacances, se renseigner à l'accueil.



« Aussi longtemps qu'on s'entend, qu'on partage, on vit ensemble »

Simone Veil

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**

Actualités

Anim'Vac

Bientôt les vacances !

Quelques rdvs à noter, pour se faire plaisir, pour se divertir, se détendre, avec un programme un peu différent des activités annuelles.

Nous vous proposons

● le **vendredi 14 février** un temps d'échange sur « **La vie amicale, affective et intime à la retraite** » animé par Odile Bohic, psychologue, de 14h à 16h à l'ORB,

● le **lundi 17 février** un atelier collectif d'**auto-réflexologie** animé par Emmanuelle Paugam, réflexologue,

● le **19 février** un **bowling**, le **20 février** un atelier de **phytothérapie**, le **21 février** une sortie au restaurant..

mais aussi le **Café de l'amitié** les lundis et jeudis après-midi, l'**atelier cartonnage**, les séances individuelles de réflexologie, jeux de société.

N'hésitez pas, venez vous inscrire !

Programme [ici](#) et disponible à l'accueil.



à partir du 25 février

Vie de l'association

PARCOURS "VIEILLIR HEUREUX CHEZ SOI"
4 séances à l'ORB

- Mardi 25 février de 10h à 12h**
Café de l'amicale animé par Solène
Conseils pratiques et faciles sur l'adaptation du logement
- Mardi 4 mars de 10h à 12h**
Film documentaire sur l'habitat intergénérationnel
Temps d'échange animé par Tiz'Agès
Témoignage binaire "Jeunes/jeunies" avec les participants
- Mardi 11 mars de 10h à 12h**
Intervention du site de Brest et de l'ORB
Présentation des différents types de résidences, modes d'hébergement à domicile, aides possibles.
- Mardi 18 mars de 14h à 17h**
Bilan et temps d'accompagnement individuel
- Présentation du réseau des visiteurs à domicile et dépannage solidaire de l'ORB**
- Pour y participer, c'est simple, c'est gratuit!**

02.98.80.30.03
office-retraites.brest@orb29.fr
orb29.fr

Parcours **gratuit** soutenu par la Conférence des financeurs. Sur inscription.

Les Rendez-vous à thèmes

Le rdv santé

Le 100% santé, de quoi parle t-on et pour qui ?

Jeudi 27 février à 14h30 à l'ORB

Animé par Agnès Alves de l'AG2R, suivi d'un goûter convivial offert par l'AG2R.

Rdv gratuit pour les adhérents et pour les non-adhérents si 1er rdv.

AG2R LA MONDIALE
CONFÉRENCE
100% SANTÉ - TOUT SAVOIR SUR
- VOS DROITS
- VOS CHOIX
- LES POINTS DE VIGILANCE
Le jeudi 27 février à 14H30
Dans les bureaux de l'ORB

Venez tester vos connaissances sur le 100 % santé :
→ Des quiz, des infos pour comprendre l'actualité et connaître vos droits

Nous aurons le plaisir de clôturer nos échanges autour d'un goûter

Cette conférence sera animée par AG2R LAMONDIALE

Places limitées

INSCRIVEZ-VOUS

• Par E-mail : office-retraites.brest@orb29.fr
• Par téléphone : 02.98.80.30.03

Campagne de dons « Agissons ensemble pour la solidarité »

À nos donateurs et donatrices

Grâce à votre générosité, nous avons récolté **1567€**. Nous vous remercions chaleureusement pour vos dons à notre Association.

Nous vous sommes profondément reconnaissants du soutien que vous apportez à nos actions de solidarité et de loisirs.

Votre contribution nous permettra de réaliser et poursuivre nos projets, elle joue un rôle essentiel dans la concrétisation de nos valeurs d'entraide et de solidarité qui contribuent au bien-vivre ensemble.

La co-présidence et la direction

Merci!





L'agenda

Date	Activité	Lieu et Horaire
13 fév	Réunion de bureau	ORB - 9h
 Activités culturelles & de loisirs		
03 fév	Remue Mémoire	•C.S. Horizons 9h30/11h30 •Ilôt Proudhon 14h30/16h30
3 & 24 fév	Breton	Maison des associations Salle Bréhat - 14h30/16h30
7 fév	Écriture	PL Sanquer - 14h30/16h30
25 fév	<u>Club des curieux</u> : « Invisibilité, transparence, furtivité, camouflage, mythes et réalité ».	MPT du Guelmeur - 10h/12h
28 fév	Lecture	ORB - 14h/16h30
 Activités de solidarité		
	Permanences ▪Intervention dans les écoles ▪Réseau des Visiteurs et Appelants bénévoles	ORB - Chaque mardi de 10h à 12h
7 & 28 fév	Permanence juridique sur rdv	ORB - à partir de 10h
 Activités de prévention		
21 fév	<u>Café discussion</u> : Comment montrer à quelqu'un qu'on l'aime.	ORB - 14h/16h
25 fév	Parcours « Vieillir heureux chez soi » - Café de l'autonomie-Soliha	ORB - 10h/12h

Les activités

Activités physiques

Postural Ball et Pilates

Christelle, l'animatrice sera absente le 26 février. Les cours de ses 2 activités sont reportés au 12 février.

Sophrologie

Report d'une séance le vendredi 14 février MPT St Pierre 15h/16h.

Activités culturelles et de loisirs

Apéro plaisir

Vendredi 28 février à 18h à la PAM 56 rue d'Aiguillon.

Discut' Couture

Bienvenue à Claudie Cornen, nouvelle bénévole à l'ORB.

Couturière éclairée et expérimentée, Claudie animera désormais l'atelier du mardi de 13h30 à 17h à la résidence Espace et Vie à Lambézellec.

Le choix des réalisations est libre. Les participants apportent tissus et idées et se retrouvent en toute convivialité. **1er essai gratuit.**



Sortons ensemble

Rencontre mensuelle le mercredi 12 février à 14h30 à l'ORB.

Vidéo

Partage de la galette des rois mercredi 5 février à 14h45 à l'ORB.



Activités de solidarité

Dépannage solidaire

Vous avez besoin d'aide pour changer une ampoule, installer une barre de rideau, changer un luminaire, refixer une prise, accrocher un cadre ?

Dépannage solidaire à domicile est là, n'hésitez pas à nous contacter.

Appel à bénévoles

▪Nous cherchons des bénévoles disponibles à l'écoute et bienveillants pour l'activité [Part'âge le Café de l'amitié](#).

▪Nous cherchons des bénévoles également ayant des connaissances en **informatique** pour animer des mini formations.

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à nous contacter.

Nos partenaires

Les Pépites du web

- Jeudi 6 février : "Les outils à base d'IA pour animer des cartes postales anciennes"
- Jeudi 27 février : «La généalogie en ligne»
de 10h à 12h
Médiathèque des Capucins
Sur inscription. Retrouvez les dates et thèmes [ici](#).
Atelier ouvert à tous les adhérents de l'ORB.

Brest Urban Trail 2025

les 18, 19 et 20 avril

en recherche de bénévoles : jaloneurs, commissaires de courses et différents postes sur le village de l'évènement aux Ateliers des Capucins.

Vous souhaitez vous impliquer lors de cet évènement brestois ? Inscrivez-vous !

[Rejoindre l'équipe](#)



Le groupe Plaisir de danser s'est réuni pour partager la galette le jeudi 23 janvier.

Rencontre gourmande et conviviale où 4 reines ont été élues.



Il nous a quittés

Nous avons une pensée émue pour Alain Gourvenec, décédé en décembre dernier. Fidèle adhérent à la Vidéo, il a été pendant de nombreuses années bénévole à l'atelier Roul'âge.

Pour toutes les activités et animations :

Informations, inscriptions auprès du secrétariat de l'Office

Tél.02 98 80 30 03.

Prochain Lien le 3 mars 2025

Ne pas jeter sur la voie publique