

L'agenda

Date	Activité	Lieu et Horaire
16 janv	Réunion de bureau	ORB - 9h
30 janv	Réunion C.A.	ORB - 9h30
Activités culturelles & de loisirs		
6 janv	Breton : Invité Goulc'han Kervella	Maison des associations - Salle Bréhat 14h30/16h30
6 janv	Remue-Mémoire	•C.S. Horizons 9h30/11h30 •Ilôt Proudhon 14h30/16h30
17 janv	Ecriture	PL Sanquer 14h30/16h30
21 janv	Club des curieux : «Des sons... à la musique»	MPT du Guelmeur - 10h/12h
Activités de solidarité		
Chaque mardi	Permanences ▪Intervention dans les écoles ▪Réseau des Visiteurs et Appellants bénévoles	ORB - 10h/12h
10 et 24 janv	Permanence juridique sur rendez-vous	ORB - à partir de 10h (11h le 24/01)
24 janv	Rendez-vous juridique : Internet et ses arnaques	ORB - 9h30
Activités de prévention		
17 janv	Café discussion : «L'humilité »	ORB - 14h/16h

Les activités

Activités culturelles et de loisirs

Apéro Plaisir

Vendredi 31 janvier à 18h au Vauban, salle du restaurant, 17 avenue Clémenceau
Sur inscription.

Clio

Prochaines rencontres les jeudis 9 et 23 janvier de 10h à 12h à l'ORB.

Informatique

Il est encore possible de s'inscrire aux formations.

Vous trouverez [ici](#) les dates.

Les Pépites du web

Retrouvez les dates et thèmes des prochaines rencontres.

Inscriptions [ici](#). Ouvertes à tous les adhérents de l'ORB.

Rendez-vous à 10h à la médiathèque des Capucins. Merci d'apporter votre PC.

Lecture

Vendredi 10 janvier 14h/16h30 - exceptionnellement à la résidence La Calypso, 21 rue de l'Harteloire.

Sortons Ensemble

La rencontre aura lieu exceptionnellement le mercredi 15 janvier à l'ORB et non le 8 janvier. Programmation des prochaines sorties.

Vidéo

La section Vidéo se retrouve mercredi 8 janvier à l'ORB à partir de 14h45 pour fêter ensemble la nouvelle année.

Activités de solidarité

Atelier Roul'âge

- ♦Reprise de l'activité de l'atelier **lundi 6 janvier à 13h30.**
- ♦Temps de convivialité et vœux de l'équipe des bénévoles de l'atelier **vendredi 24 Janvier.**



Nos partenaires

La Maison de la Fontaine

Lieu culturel et d'expositions d'arts plastiques à Brest, propose 2 ateliers :

•Atelier découverte de l'univers de la 3D
mercredi 8 janvier de 14h à 17h

•Atelier de transfert d'images, découvrir la technique de transfert d'images sur un support comme le bois, le métal, le béton...

jeudi 16 janvier après-midi et vendredi 17 janvier le matin.

Pour plus de précisions sur ces ateliers, se renseigner à [la Maison de la Fontaine](#) au 02.98.00.82.48

Retour en images



Repas du 1er janvier organisé par l'activité **Sortons ensemble** : une belle façon de démarrer l'année 2025 !

Le repas s'est bien passé, il était copieux et de qualité.

L'ambiance était très conviviale, la bonne humeur était de la partie.

Le but recherché était de ne pas être seul(e) le 1er janvier : objectif atteint !

Des liens se sont créés lors de ce repas.

En nous racontant leur repas, les participants avaient un grand sourire. De beaux souvenirs à préserver !"

Témoignages de Catherine, Raymonde et Valérie.



Pour toutes les activités et animations :

Informations, inscriptions auprès du secrétariat de l'Office
Tél.02 98 80 30 03.

Prochain Lien le 3 février 2025

Ne pas jeter sur la voie publique



Nous serons heureux de partager avec vous le verre de l'amitié



**le jeudi 16 janvier 2025 à 10h30—
Salon Richelieu -
Hôtel de Ville de
Brest
(accès par la Place
de la Liberté)**



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

Le Lien

N°374/ Janvier

La lettre d'information



L'Édito



À toutes et à tous à l'ORB,

En cette nouvelle année, permettez-nous de souhaiter à chacun et à chacune d'entre vous

une belle et heureuse année 2025.

Alors que notre société vit une période complexe à bien des égards, les vœux que nous formulons pour cette nouvelle année sont des vœux de solidarité, de partage et de Paix.

Ce sont bien cet esprit et ces valeurs que nous nous attachons à cultiver, ensemble, ici à Brest, depuis maintenant près de 5 décennies, au service du bien-vieillir.

Ensemble, nous attachons une grande importance à ce que chacun et chacune d'entre nous puisse bien-vivre, s'épanouir, s'émanciper, dans la cité, en pleine citoyenneté, à tout âge de la vie.

Aussi, nous ne saurions débiter cette nouvelle année sans saluer l'engagement précieux dont vous faites preuve à chaque instant pour renforcer la place des aînés dans notre ville et plus largement dans toute la société.

Le soutien réaffirmé de la Ville de Brest à l'ORB est une illustration de cette vision et de cette ambition commune.

2024 aura été une année dynamique pour les retraités à Brest.

En organisant et en accueillant dans notre ville le Congrès National du Réseau Francophone des Villes Amies des Aînés, dans le cadre de cette même démarche VADA, nous aurons donné à voir toute la richesse des initiatives locales qui sont menées ici à Brest en faveur du bien-vieillir.

En tant qu'association, l'ORB contribue grandement à cette démarche et plus largement à ce grand projet de construction d'une société de tous les âges dans laquelle il est permis à chacun et à chacune de se réaliser pleinement.

Au-delà des conventions qui nous lient, et qui font que, d'année en année, la ville consacre d'importants moyens à l'ORB, pour que vous puissiez mener votre projet associatif dans les meilleures conditions qui soient, nous avons également été à vos côtés sur diverses actions : soutien à l'achat d'un véhicule pour l'atelier Roul'âge, soutien à vos actions sur le thème de vie affective et intime des personnes de plus de 60 ans, etc.

À n'en pas douter, cette nouvelle année 2025 va s'inscrire dans cette même logique !

Voilà presque 50 ans, en effet, que nous œuvrons ensemble, au sein d'un partenariat

indéfectible, pour envisager l'avenir de notre ville comme un territoire moderne, inclusif, bienveillant, un territoire qui intègre parfaitement, dans la manière dont il se projette, tous les défis que posent l'avancée dans l'âge.

Récemment, nous célébrions les 50 ans de la Métropole. Cet anniversaire a marqué un temps où nous avons pu mesurer tout le chemin parcouru par notre métropole, avec dans son sillage notamment l'émergence de projets d'envergure qui ont servi non seulement l'attractivité de notre territoire mais aussi son accessibilité pour toutes et tous, et en particulier pour les aînés.

Cela va continuer ! En 2025, les travaux de la Seconde Ligne de Tram et du Bus à Haut Niveau de Service toucheront à leur terme. Plus qu'une nouvelle solution de transports pour tous nos concitoyens et nos concitoyennes, c'est toute notre cité qui va s'en retrouver transformée sur le plan urbain, car rendue davantage accessible. C'est là un projet majeur lorsqu'on connaît l'importance de moyens de transports adaptés et sécurisés pour garantir l'autonomie de tout un chacun et lutter contre le fléau de l'isolement social.

Logement, Transports, Espace public sécurisé et repensé, Participation citoyenne, Soutien à la Vie Associative, Loisirs, Culture, etc., notre volonté est bien de continuer d'agir tout azimut pour continuer de construire une ville et une métropole au service des aînés, dans tous les aspects de la vie quotidienne.

Dans ce territoire « ami des aînés », les logiques de solidarité, de partage et de proximité sont au cœur de tout.

À la Ville de Brest, nous savons pouvoir compter sur votre engagement sans faille pour continuer de contribuer à cette démarche et ainsi dessiner ensemble l'avenir de notre territoire.

L'action de l'ORB est indispensable en ce qu'elle permet aux Brestoises et aux Brestoises de vivre au quotidien pleinement et activement leur retraite.

Encore merci !

À toutes et à tous, à l'ensemble de l'ORB, nous souhaitons

une belle et heureuse année 2025, que celle-ci soit pour vous une année forte de solidarités, de partage et de réussite dans tous vos projets personnels et collectifs !

Éric Guellec et Mathilde Maillard
Adjoints au maire de Brest.



Pour un NOËL SOLIDAIRE !

Grâce à une belle équipe de 30 bénévoles mobilisés sur l'organisation des cabarets et des colis de Noël, plus de 150 personnes ont pu profiter de la douceur des fêtes et de la lumière de Noël !



Préparation des colis de Noël et des ballotins de chocolats

Cabarets de Noël le 13 décembre au C.S. de Kérangoff et le 18 décembre au C.S. Horizons.



Merci



Meilleurs Vœux 2025

L'association vous souhaite une année pleine de douceur, de partages chaleureux et de confiance en l'avenir.

Bloavez Mad



8 rue des Onze Martyrs Brest 02 98 80 30 03
office-retraites.brest@orb29.fr



Vie de l'association

Les Rendez-vous à thèmes

Le rdv juridique

Internet et ses arnaques : comment se protéger ?

Vendredi 24 janvier 2025 à 9h30 à l'ORB.

Animé par Marianik Salaün-Le Duff, conseillère juridique.

Et prochainement...

Le rdv santé

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

Le 100% dentaire, le 100% optique ou audiologie. Vous souhaitez en savoir plus ?

Jeudi 27 février à 14h30 à l'ORB

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

Rdvs gratuits pour les adhérents et pour les non-adhérents si 1er rdv.

À noter...

Un atelier pour se faire du bien

Dans le cadre du programme Anim'Vac de février. Le pouvoir des plantes le jeudi 20 février de 14h à 16h à l'ORB.

Venez découvrir comment les plantes peuvent agir sur votre santé et votre bien-être grâce à notre atelier de phytothérapie, animé par Corinne Hascoët, praticienne.

Aide aux démarches administratives en ligne

Si vous souhaitez créer un compte Ameli, si vous avez une question sur la retraite...

Jocelyne ou Véronique, nos bénévoles vous accompagnent dans vos démarches. Sur inscription à l'ORB.



Actualités

À vos marques, Santé, Bougez !

Vous voulez partager un moment de convivialité et de bonne humeur tout en prenant soin de votre santé, c'est ici !

Pendant 1h30, vous testerez vos connaissances avec un quiz animé sur l'activité physique et vous donnerez des réponses en vous déplaçant et en testant quelques mouvements.

Peu importe votre niveau, tout le monde est le/la bienvenu(e) pour participer.

Tenue adaptée

Entrée libre.

Renseignements au 06 07 95 94 37

A VOS MARQUES, SANTÉ, BOUGEZ !

Retrouvez nous le :

jeudi 30 janvier 2025

Centre social Pen ar Greac'h - Brest

13h30

Découvrez quel actif vous êtes autour d'ateliers d'activités physiques
Gratuit sur inscription

En présence de :
• Noé, coach sportif, Méné sportsanté
• l'APASociation, association des étudiants STAPS-APAS

06 07 95 94 37 ou 02 98 80 30 03

office-retraites.brest@orb29.fr



"NOUS ÉTIIONS ENFANTS À LA LIBÉRATION DE BREST"

À l'occasion des 80 ans de la Libération de Brest, l'ORB vous invite à la projection du film réalisé à partir de témoignages directs de Brestoises et Brestoises, enfants à cette période ...

le mardi 14 janvier de 14h à 16h à l'ORB
Sur inscription au 02 98 80 30 03 ou
office-retraites.brest@orb29.fr



Office des Retraités de Brest (ORB)
8 rue des 11 Martyrs BREST - 02 98 80 30 03
office-retraites.brest@orb29.fr / www.orb.fr
www.facebook.com/office-des-retraites-de-brest/

- Action en partenariat avec Harmonie Mutuelle et l'UBO STAPS-APAS et Méné sportsanté.

N'hésitez pas, pour s'inscrire, il suffit de cliquer [ici](#).

Une campagne de communication, en partenariat avec Bibus est prévue du 17 au 30 janvier ; ainsi que sur [Brest.fr](#).