Le Lien

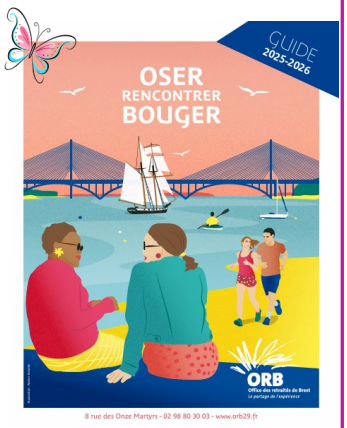
ORB
Office des retraités de Brest
Le partage de l'expérience

N°381/ Septembre 2025

La lettre d'information

GUIDE Edition 2025/2026

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



Devenez Parrain ou Marraine d'un futur adhérent !

- Adhésion réduite à 25€
  Bulletin de parrainage ici

Valable jusqu'au 31 décembre

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

C'EST LA RENTRÉE, FAISONS VIVRE LA DYNAMIQUE DE NOTRE ASSOCIATION

Nous espérons que vous avez passé d'agréables et reposantes vacances et que plusieurs d'entre vous ont pu participer et profiter des activités estivales proposées par l'ORB.

Les événements du début de saison tels que la rentrée des bénévoles du 26 août, **les Portes ouvertes du 4 septembre à la Mairie**, redynamisent la volonté et l'enthousiasme de faire vivre le lien social en équation avec les valeurs de solidarité et d'inclusion de notre Association.

Un grand merci à vous toutes et tous, qui par votre présence, votre énergie, votre engagement sans faille, tout au long de l'année, représentez tout le sens qui est donné au bénévolat associatif et citoyen.

Le pouvoir de la solidarité c'est d'offrir le plus précieux :

DU TEMPS.

C'est un état d'esprit de donner et de recevoir.

L'opération parrainage se poursuit jusqu'au 31 décembre 2025.

Profitez de la rentrée pour « parrainer » un nouvel adhérent.

Bonne rentrée à toutes et tous !

La co-présidence

Actualités de la rentrée

Portes ouvertes

Moment très attendu de la rentrée !

Jeudi 4 septembre,

au salon Richelieu de l'Hôtel de Ville, de 9h30 à 15h30

(accès par la place de la Liberté, pour les personnes à mobilité réduite accès par la rue Frézier)

Présentation et inscriptions aux activités de l'ORB.

À noter : un stand d'information sur la sensibilisation aux maladies cardio-vasculaires 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 prise de tension, dépistage glycémie.

Les bureaux de l'ORB seront fermés le vendredi 5 septembre **au matin** après la journée portes ouvertes.

Ça bouge à l'ORB

Un petit aperçu sur ce que nous proposons de nouveau, cette saison !

Gym bien-être

Activité douce qui permet aux pratiquants de prendre conscience de leur corps et lui apporter plus de souplesse et de mobilité. Une fois par trimestre, initiation à la respiration profonde.

Le mercredi 11h30/12h30 à la MPT de Pen-ar-créac'h

Se lancer en informatique

Atelier numérique spécialement conçu pour les débutants et les faux débutants, pour vous permettre d'explorer les fondamentaux de l'informatique.

Animé par la Fondation Orange Solidarité, **dès Janvier 2026**, le mercredi de 10h à 12h à l'ORB

Sans oublier le nouveau programme des **rendez-vous à thèmes,** temps de rencontres à l'ORB pour échanger en toute convivialité :

Rdv Santé, Conso, Mobilité et Prévention routière, Informatique, Juridique...

Programme disponible à l'accueil et dans le guide.

L'agenda

Date	Activité	Lieu et Horaire
19 sept	Réunion de bureau	ORB - 9h
	Activités culturelles & de loisirs	
11 sept	Clio	ORB - 10h/12h
12 sept	Plaisir de lire	ORB - 14h/16h30
16 sept	Club des curieux. Thème abordé : « L'ordinateur quantique, quoi de neuf ? »	MPT du Guelmeur - 10h/12h
18 sept	Les Pépites du web	Médiathèque des Capucins - 10h/12h
22 sept	Sortons ensemble	ORB - 14h30/16h30
26 sept	Écriture	Ilôt Proudhon - 14h30/16h30
	Activités de solidarité & de prévention	
	Permanences ▪Intervention dans les écoles ▪Réseau des Visiteurs et Appelants bénévoles	ORB - chaque mardi de 10h à 12h
12 & 26 sept	Permanence juridique sur rendez-vous	ORB - à partir de 10h
18 sept	Matinée découverte Atelier Roul'âge	Atelier -9h30
19 sept	Café discussion : « Comment voir la vie en rose ! »	ORB - 14h/16h
23 sept	Rdv Mobilité : Mon réseau grandit	ORB - 14h

Reprise de l'ensemble des activités à partir du lundi 15 septembre

Les activités

Activités Physiques

Le certificat médical est conseillé mais pas obligatoire pour l'ensemble des activités physiques. (exception pour le Longe côte)

Sophrologie

Véronique Petit, sophrologue, propose une présentation de son activité le jeudi 11 septembre à 14h à l'ORB.

Sur inscription

Activités culturelles et de Loisirs

Breton

L'activité aura désormais lieu à la résidence Ker-Héol, rue de Ker-Héol. Calendrier disponible à l'ORB

Espagnol

Nouveau cours pour les débutants le mardi de 15h à 16h15 au centre social et culturel Les Amarres, 4 rue Messager. Animé par Fabienne Trussardi.

1er essai gratuit

Informatique

Découvrez ici la présentation et le calendrier des formations

Rendez-vous Mobilité, Prévention routière

Découverte de la 2ème ligne du tram et du bus BHNS,

Mardi 23 septembre à 14h à l'ORB, animé par Sylvie Sabouréau, médiatrice/animatrice de Mon réseau grandit

Sur inscription.

Activités de solidarité & de prévention

Sortie au Youdig, restaurant à Brennilis le jeudi 23 octobre

Permanence d'inscription le mercredi 24 et vendredi 26 septembre à 14h à l'ORB.

QUARTZ, saison 2025 2026

Votre adhésion à l'ORB vous permet, cette année, d'obtenir un tarif privilégié sur certains spectacles.

Permanences d'inscription le mercredi à l'ORB de 10h à 12h durant le mois de septembre.

Nos partenaires

Il nous a quittés

Nous avons appris avec tristesse le décès de Jean-Claude Le Bris, bénévole au sein de l'Atelier Roul'âge de 2011 à 2020. Il était investi dans l'équipe de réparation de l'électroménager.
Sincères condoléances à sa famille.

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 2025

Ne pas jeter sur la voie publique