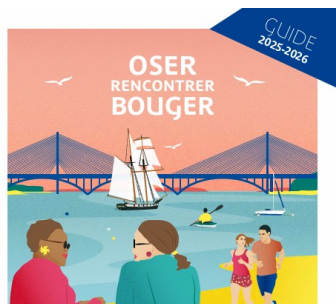


Actualités de l'automne



Devenez Parrain ou Marraine d'un futur adhérent !

- ♦ Adhésion réduite à 25€
Bulletin de parrainage [ici](#)
Valable jusqu'au 31 décembre



Vacances scolaires du lundi 20 octobre au 31 octobre 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 6 au 12 octobre
Semaine nationale des personnes âgées et retraitées

« Vieillir : une force à partager ! »

Programme d'ateliers et animations variées, gratuits.

Programme disponible à l'ORB et sur Brest.fr



Lundi 6 octobre, à partir de 14h,
une marche bleue sera organisée en partenariat avec la SNCF et le Pimm's Vivre la Ville - Brest.

Sur inscription.



La solidarité à la retraite, une force à partager !

Venez rencontrer les bénévoles de nos actions de solidarité
le jeudi 9 octobre de 14h à 17h30

un après-midi sous le signe de la convivialité, du partage et de l'échange.

Programme [ici](#)

JOURNÉES DE DÉPISTAGE GRATUIT

Audio et Diabète
Deux rendez-vous près de chez vous !

Mardi 14 octobre
Office des Retraités Brestois
8, rue des 11 Martyrs - Brest
10h - 12h & 13h30 - 17h
02 98 80 30 03

Jeudi 16 octobre
Agence Harmonie Mutuelle
205, rue Kervenn - Guipavas
9h30 - 12h & 13h30 - 17h30
06 07 95 94 37

- ✓ Ouvert à toutes et à tous
- ✓ Sur rendez-vous pour le dépistage audio

Venez prendre soin de votre santé et faites un point prévention en toute sérénité.



Nos Rendez-vous à thème

Rendez-vous juridique

Personnes vulnérables/ Mesures de protection

Vendredi 10 octobre à 9h30,

animé par Marianik Salaün, conseillère juridique.



Rendez-vous aînés avisés

Les bons gestes à l'extérieur et lors des déplacements

Jeudi 16 octobre à 14h,

animé par Présence verte et le référent sureté (commissariat de police de Brest).



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



Ateliers Mobilité apprenante

Mardi 14 octobre et 4 novembre de 12h à 15h30

Venez vous familiariser autour d'un temps convivial et gratuit, à l'usage d'une gare et profiter d'un voyage en TER de Brest à Landerneau.

Sur inscription.

En partenariat avec le Pimm's et la SNCF.



Anim'Vac

Programme d'animations pendant les vacances de la Toussaint, pour se faire plaisir, pour se détendre, se divertir.

Jeux de société, Bowling, Atelier cartonnage, Réflexologie, Diamond Painting, Aquarelle sur papier mouillé.

Sur inscription. Programme à découvrir sur orb29.fr.





L'agenda

Date	Activité	Lieu et Horaire
9 oct	Réunion de bureau et CA	ORB - 9h, 11h (CA)
	Activités culturelles & de loisirs	
6 oct	Remue mémoire	• C.S. Horizons - 9h30/11h30 • Îlot Proudhon - 14h30/16h30
10 oct	Plaisir de lire	ORB - 14h/16h30
13 oct	Breton	Résidence Ker Héol - 14h30/16h30
14 oct	Club des curieux : « Les espèces exotiques envahissantes (EEE) »	MPT du Guelmeur - 10h/12h
16 oct	Clio, pour échanger autour des pratiques du numérique	ORB - 10h/12h
17 oct	Écriture	Îlot Proudhon - 14h30/16h30
20 oct	Sortons ensemble (sur inscription)	ORB - 14h30
	Activités de solidarité et de prévention	
	Permanences ▪ Intervention dans les écoles ▪ Réseau des Visiteurs et Appelants bénévoles	ORB - Chaque mardi de 10h à 12h
10 oct	Rdv juridique	ORB - 9h30
16 oct	Rdv aînés avisés	ORB - 14h
10 & 17 oct	Permanence juridique sur rendez-vous	ORB - à partir de 10h (11h le 10/10)
17 oct	Café discussion : « La confiance en soi ou l'estime de soi »	ORB - 14h/16h



Les activités

Il reste de la place sur l'ensemble de nos activités. Il est encore possible de s'inscrire. Séance d'essai possible.

Activités physiques

Yoga

Apaiser votre mental, renforcer votre qualité de concentration... Cette activité propose un moment pour prendre soin de vous !

Atelier de 10 séances **le lundi de 10h à 11h30 à la MPT de St-Pierre.**

Padel

Vous connaissez ? Adeptes du tennis ou tout simplement le plaisir d'échanger des balles. Bientôt proposé ! Si vous êtes intéressé, se renseigner à l'accueil.

Activités culturelles et de Loisirs

Apéro Plaisir

Rendez-vous le vendredi 31 octobre à 18h30 au Vauban, 17 av. Clémenceau. Sur inscription.



Flâneries urbaines

Découvrez [ici](#) le programme d'octobre à décembre 2025.

Informatique

Programme du 3e trimestre 2025 [ici](#).

Plaisir de peindre

La Mairie de quartier des Quatre-Moulins accueille l'exposition **"Joie de peindre"** de l'ORB **du 20 octobre au 7 novembre**, aux heures d'ouverture de la mairie. Les artistes seraient heureux de votre présence au vernissage qui aura lieu **le mardi 21 octobre à 18h.**



Activités de solidarité et de prévention

Dépannage solidaire à domicile

Besoin d'aide pour des petits travaux simples ? N'hésitez pas à contacter l'ORB, des bénévoles viennent à domicile vous dépanner.



Nos partenaires

Santé mentale

Semaines d'information du 6 au 19 octobre

« Réparons le lien social pour notre santé mentale »

Tout public

Informations sur le site

www.semaines-sante-mentale.fr

ou sur brest.fr



Les Pépites du web

Jeudi 9 octobre de 10h à 12h à la Médiathèque des Capucins.

Informations à l'ORB.



L'orchestre "Chandavant"

recherche des musiciens bénévoles, accordéon, clavier, guitare basse pour prestations diverses de musique populaire.



Le Quartz

Votre adhésion à l'ORB vous permet d'obtenir un tarif privilégié sur 13 spectacles.

Comment s'inscrire, au mois d'octobre ? Lors des permanences de l'activité « Sortons ensemble »

le mercredi 1er octobre de 10h à 12h et le mercredi 8 octobre de 14h à 16h.

Pour toutes les activités et animations :

Informations, inscriptions auprès du secrétariat de l'Office

Tél. 02 98 80 30 03.

Prochain Lien le 3 novembre 2025

Ne pas jeter sur la voie publique