

L'agenda

Date	Activité	Lieu et Horaire
15 janv	Réunion de bureau	ORB - 14h exceptionnellement
Activités culturelles & de loisirs		
5 & 19 janv	Breton	Résidence Ker-Héol 14h30/16h30
5 janv	Remue-Mémoire	•C.S. Horizons 9h30/11h30 •Îlot Proudhon 14h30/16h30
9 janv	Plaisir de lire	ORB - 14h/16h30
16 janv	Écriture	Îlot Proudhon - 14h30/16h30
20 janv	Club des curieux : « Les forêts »	MPT du Guelmeur - 10h/12h
20 janv	<u>Sortons ensemble</u> : moment convivial et plaisir de se retrouver. Sur inscription	ORB - 14h30
Activités de solidarité et de prévention		
Chaque mardi	<u>Permanences</u> •Intervention dans les écoles •Réseau des Visiteurs et Appelants bénévoles	ORB - 10h/12h
9 et 23 janv	Permanence juridique sur rendez-vous	ORB - à partir de 10h (11h le 23/01)
16 janv	Café discussion : «Nouvelle année, nouvelle liberté, nouveau bonheur»	ORB - 14h/16h
23 janv	<u>Rendez-vous juridique</u> : Aménager sa succession	ORB - 9h30
27 janv	<u>Rdv Oser, Rencontrer, Bouger</u> : Comment je vis ma vie de célibataire ?	ORB - 14h

Les activités

Activités physiques

Aquapalmes

2e stage de 10 séances proposé le jeudi de 12h15 à 13h -Piscine de Recouvrance.
Sur inscription

Danses en ligne Nouveau

•le lundi 15h30/16h30, au C.S.de Kérangoff rue Franchet d'Esperey
Envie de danser et oubliez tout le reste !!! Un essai possible.
Sur inscription.

Sophrologie

2e stage de 10 séances proposé le vendredi de 15h à 16h - MPT St-Pierre.
Sur inscription

Activités culturelles et de Loisirs

Apéro Plaisir

Vendredi 30 janvier à 18h30
à la PAM, 56 rue d'Aiguillon, Brest
Sur inscription.

Sortons Ensemble

Nous recherchons un(e) bénévole pour aider André dans l'activité.

Vidéo

Les membres du club se réuniront à l'ORB le jeudi 29 janvier à 14h autour d'une galette des rois.

Activités de solidarité

Atelier Roul'âge

•Temps de convivialité et vœux de l'équipe des bénévoles de l'atelier
jeudi 29 Janvier autour d'une table "auberge espagnole". Ouvert aux conjoint(e)s.

Nos partenaires



Le Quartz

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

Pour s'inscrire ?

Lors des permanences de l'activité « Sortons ensemble » à l'ORB

le mercredi 7 janvier de 10h à 12h et
le mercredi 14 janvier de 14h à 16h.



Il nous a quittés Ali AHAMADA

Le secteur Solidarité et l'association est endeuillé.



Ali AHAMADA, notre ancien camarade bénévole à l'atelier Roul'âge durant plus de 20 ans nous a quittés fin novembre. Toute l'équipe garde le souvenir d'un homme gentil, joyeux, tolérant, toujours prêt à rendre service, à partager son savoir technique et sa passion du sport.

Nous n'oublierons pas son esprit de convivialité et son fameux « poulet coco ».

Toute notre amitié et nos condoléances à sa famille et ses proches.

À qui c'est ?

Une bague en argent a été laissée à l'étage à l'ORB le 25 novembre.
Une paire de gants noirs a été oubliée dans la salle au cabaret à Quéliverzan.

Pour toutes les activités et animations :

Informations, inscriptions auprès du secrétariat de l'Office
Tél. 02 98 80 30 03.
Prochain Lien le 2 février 2026
Ne pas jeter sur la voie publique



Reprise de toutes nos activités le lundi 5 janvier 2026



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°385/ Janvier 2026

La lettre d'information

L'Édito

Avec les fêtes de fin d'année, les vœux de janvier sont chaque année des moments importants de rencontres, de renforcement des liens, de partage et d'échanges.

Des moments aussi où les associations peuvent se réunir avec leurs adhérents et leurs soutiens, parler de leurs projets pour l'année à venir, de leurs envies.

Installé au cœur de Brest, accessible et proche de tous les quartiers, l'ORB participe, par ses propositions, par la disponibilité de ses bénévoles et de son équipe permanente, à faire de Brest une ville du bien vieillir en y renforçant les solidarités, la cohésion, les liens entre habitantes et habitants, où qu'ils habitent dans la cité.

Cette vie associative, celle de l'ORB, celle des multiples autres associations brestoises, est

essentielle pour bien vivre ensemble tous et toutes, à tous âges. Elle est essentielle pour transmettre, pour faire face aux difficultés de la vie, pour ne pas rester seul.

En vous adressant traditionnellement ces quelques mots dans ce 1er numéro de l'année du *Lien*, nous vous invitons toutes et tous à continuer de faire de l'ORB, en 2026, un socle pour la visibilité et l'activité des personnes retraitées, à Brest.

Nous vous souhaitons, ainsi qu'à vos proches, dans tous les quartiers, de vivre **une très belle année 2026**, une belle année pour vous, pour Brest et pour l'ORB.

Éric Guellec
Mathilde Maillard
Adjoints au maire de Brest.



bmh
RÉSIDENTS & SERVICES
Notre partenaire services
contact@bm-h.fr - 02 29 00 45 00

BIENTÔT DISPONIBLES
RÉSIDENTS SÉNIORS SERVICES
BREST - GUIPAVAS - BREST SAINT-PIERRE
DES TARIFS À LA PORTÉE DE TOUS

ÉCOUTER VOIR
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES BREST
99 rue de Siam | 3 rue Victor Hugo | 21 rue Colbert

Vie de l'association

Pour un NOËL tout en paillettes !

Grâce à une équipe formidable de 15 bénévoles mobilisés sur l'organisation des animations de Noël, 210 personnes ont pu profiter de la douceur des fêtes et de la lumière de Noël !



Préparation des ballotins de chocolats et des colis de Noël



Diamond Painting

Un loisir créatif pour s'offrir une bulle de détente

Nouveau
1er rendez-vous
le vendredi
30 janvier 2026



Nouveauté !

Activité
Diamond Painting
Pour partager un moment de détente et découvrir cette activité créative.

Rendez-vous tous les 4èmes vendredis de chaque mois à l'ORB

3€
l'après-midi
Avec ou sans matériel

de 14h à 16h30

Sur inscription à l'ORB
8 rue des Onze Martyrs
02 98 80 30 03

Les Rendez-vous à thèmes

♦ Le rdv juridique

Aménager sa succession, comment s'y prendre ?

Vendredi 23 janvier 2025 à 9h30 à l'ORB.

Animé par Marianik Salaün-Le Duff, conseillère juridique.

♦ Rdv « Oser, Rencontrer, Bouger »

Comment je vis ma vie de célibataire, vie amicale, vie amoureuse, vie familiale ?

1er temps d'échange **mardi 27 janvier à 14h à l'ORB**, animé par Odile Bohic, psychologue à la retraite.

Un 2e temps d'échange sera proposé dans le mois, suivis de 2 speed dating en février.

Rdvs gratuits. Sur inscription

"OSER, RENCONTRER, BOUGER"

Vie affective, vie amicale l'ORB et Domitys vous proposent d'en parler

Deux temps d'échanges à 14h00 dans les locaux de l'ORB
Mardi 27 Janvier et Mardi 17 Février
"Comment je vis ma vie de célibataire, vie amicale, vie amoureuse, vie familiale"

Temps de rencontres animés par Odile Bohic psychologue à la retraite

Deux speed dating à 14h00
Jeudi 12 Février à la résidence La Calypso
Jeudi 19 Février à la résidence Les Houblons

DOMITYS
AGIR LA MONDIALE

Participation sur inscription, contact et renseignements

Résidence La Calypso 21 Rue Harlequin
29200 Brest - 02 21 10 02 00

Office des retraités de Brest
8 Rue des Onze Martyrs
29200 Brest - 02 98 80 30 03

Actualités

Anglais et Espagnol

En ce début d'année, pourquoi ne pas reprendre des cours de langue étrangère ?

C'est l'occasion d'enrichir son quotidien, de s'ouvrir à des cultures différentes et de faciliter les échanges lors des voyages.

Différents niveaux, différents lieux et horaires sont proposés.

Ainsi par exemple, Marie-Annick anime un cours d'anglais, niveau intermédiaire, le **mardi de 14h30 à 16h à la MPT de Pen-ar-Créac'h**.

Celui-ci privilégie la discussion et la convivialité.



Fabienne Trussardi, animatrice d'Espagnol, nous a rejoint voilà plus d'un an, propose des cours dans la bonne humeur à travers diverses activités.



Il est encore possible de s'inscrire.

L'Informatique à l'ORB, tout un programme

Nouvel atelier numérique animé par la Fondation Orange Solidarité, **chaque mercredi de 10h à 12h à l'ORB, du 21 janvier au 11 mars (6 séances)**.

Conçu pour les débutants et faux-débutants désireux d'apprendre à utiliser leur ordinateur de manière autonome (matériel, classement des fichiers, internet, mail). Une connaissance minimum du clavier est recommandée.

Gratuit pour les adhérents. Il reste des places.

Pour approfondir ses connaissances

Ateliers thématiques et formations spécifiques sont au programme de ce début d'année :

♦ **Outils visioconférence** jeudi 8 janvier 14h/16h30

♦ **Messagerie** mardis 13 et 20 janvier 4h/16h30

Pour échanger

Le **Club loisirs informatique de l'ORB (Clío)** se réunit le **8 janvier de 10h à 12h à l'ORB** pour échanger autour des différentes pratiques du numérique.

Pour être à la pointe

La rencontre « **Les Pépites du web** », ouverte à tous les adhérents, aura lieu à la médiathèque des Capucins le **jeudi 22 janvier de 10h à 12h**. Thème abordé : la généalogie en ligne.

Information et inscription à l'ORB.

Marquons les 80 ans de la Sécurité sociale

Une exposition prendra place avec quelques panneaux relatifs à cette longue histoire dans le salon Richelieu de l'hôtel de ville **lors de la présentation des vœux le 15 janvier**.

Dès la fin de la seconde guerre mondiale, Ambroise Croizat député et Pierre Laroque haut fonctionnaire, mettent en œuvre un système de protection sociale basé sur la solidarité entre malades et bien portants. Ainsi naît la protection sociale.

80 ans plus tard, l'objectif reste le même. Il vise à permettre à toutes et tous de pouvoir faire face à la maladie, aux accidents du travail, à la vieillesse.

Pour marquer ce 80^e anniversaire, les mutuelles de France, dont **MUTAMI** l'une de nos partenaires partagent avec l'ORB

l'histoire mais aussi les perspectives d'avenir de la protection sociale dont nous avons tous besoin.

Cette exposition prendra ensuite place dans les locaux de l'ORB.

La Sécurité sociale
Citoyenne
et solidaire
depuis 80 ans



CABARET



Cabarets de Noël le 4 décembre au C.S. Horizons et le 11 décembre à Quéliverzan (nouvelle salle).



Merci



Noël à Trévarez le 18 décembre

