



**Vacances scolaires**  
du lundi 16 au vendredi 27 février inclus.  
Quelques activités sont maintenues pendant les vacances, se renseigner à l'accueil.

« Qui a la simplicité dans le cœur, a toujours un sourire à offrir »



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](http://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°386/ Février 2026



La lettre d'information

## Actualités

### Anim'Vac

Les vacances approchent !

Quelques rdvs à noter avec un programme un peu différent des activités annuelles.

Se détendre avec :

- un temps d'échange sur « **La vie amicale, amoureuse et familiale** » le **mardi 17 février** animé par Odile Bohic, psychologue, de 14h à 16h à l'ORB,
- des séances individuelles et un atelier collectif **d'auto-réflexologie** le **mercredi 18 février** animés par

Emmanuelle Paugam, réflexologue, à l'ORB,

Se divertir avec :

- le **20 et le 27 février** du **Diamond Painting**, jeux de société le **24 février**, un **bowling** le **25 février**,

Se faire plaisir avec :

- une sortie à la **Chocolaterie de St-Thonan** le **jeudi 26 février**, mais aussi le **Café de l'amitié** les lundis et jeudis après-midi.
- N'hésitez pas, venez vous inscrire !  
Programme [ici](#) et disponible à l'accueil.



## Vie de l'association

### Les Rendez-vous à thèmes



#### Manger sain à petit budget !

Jeudi 12 février de 10h à 12h  
ORB, 8 rue des 11 Martyrs, 29200 Brest  
Cette réunion d'information vous permettra d'adopter une alimentation équilibrée tout en respectant votre budget. Venez découvrir comment faire des repas équilibrés avec des recettes faciles. Ne manquez pas cette occasion de vous informer et de partager un moment convivial autour de la cuisine saine !  
Animée par Marion Bouges - Diététicienne



#### • Venez découvrir la nouvelle ligne du tram !

Mardi 3 février de 14h à 16h à l'ORB -Présentation du projet et balade commentée du secteur Liberté.



Sur inscription. Animé par Sandrine Le Provost

#### • Rdv « Oser, Rencontrer, Bouger »

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



Pour donner suite aux temps de rencontre avec Odile Bohic, 2 speed dating sont proposés à 14h le jeudi 12 février - résidence La Calypso et le jeudi 19 février - résidence Les Houblons.

Sur inscription. En partenariat avec Domitys.



#### Marquons les 80 ans de la Sécurité sociale

Pour marquer ce 80è 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.

L'exposition avec quelques panneaux relatifs à cette longue histoire est toujours visible dans les locaux de l'ORB jusqu'au 6 février.



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

Notre partenaire services



contact@bm-h.fr - 02 29 00 45 00



99 rue de Siam | 3 rue Victor Hugo | 21 rue Colbert





# L'agenda

Date	Activité	Lieu et Horaire
19 fév	Réunion de bureau	ORB - 9h
00*	Activités culturelles & de loisirs	
02 fév	Remue Mémoire	C.S. Horizons 9h30/11h30 Îlot Proudhon 14h30/16h30
02 fév	Breton	Résidence Ker-Héol - 14h30/16h30
05 fév	Club loisirs informatique (Clio)	ORB - 10h/12h
06 fév	Plaisir de lire	ORB - 14h/16h30
10 fév	<u>Club des curieux</u> : « Pourquoi un avion vole ? Ecoulement des fluides ! »	MPT du Guelmeur - 10h/12h
13 fév	Écriture	Îlot Proudhon - 14h/16h30
1*	Activités de solidarité & de prévention	
	Permanences ▪ Intervention dans les écoles ▪ Réseau des Visiteurs et Appelants bénévoles	ORB - Chaque mardi de 10h à 12h
6 & 27 fév	Permanence juridique sur rdv	ORB - à partir de 10h
12 fév	Rendez-vous Santé : « Comment adopter une alimentation équilibrée... »	ORB - 10h
17 fév	Rdv Oser, Rencontrer, Bouger : Comment je vis ma vie de célibataire ?	ORB - 14h
20 fév	<u>Café discussion</u> : La beauté de la nature.	ORB - 14h/16h

## Les activités



### Activités physiques

#### Danses en ligne

♦ 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

Possibilité de s'inscrire pour un stage de 10 séances.

### Activités culturelles et de loisirs

#### Apéro plaisir

Vendredi 27 février à 19h au Bouillon Jaurès, 207 rue J. Jaurès.



#### Informatique

♦ Ateliers thématiques le mardi de 14h à 16h30 à l'ORB

- le 3 février : "Windows 11" (se familiariser avec le Bureau, le menu Démarrer, les Vignettes, les Applications, la barre des tâches, les mises à jour...).

- le 10 février : "Faire des recherches sur internet" (les sites

utiles, les sites favoris...).  
Sur inscription à l'ORB.

#### Sortons ensemble

Rencontre mensuelle le mardi 24 février à 14h30 à l'ORB. Plaisir de se retrouver.

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

### Activités de solidarité & de prévention

#### Atelier Roul'âge

Café énergie animé par ENER'gence à l'attention des participants et bénévoles le mardi 17 février de 9h30 à 12h.

#### Parcours « Vieillir Heureux chez soi »

Pouvoir vieillir heureux chez soi, en toute sécurité, souhait largement partagé par les personnes de 60 ans et plus.

Nouveau parcours de 4 rendez-vous les mardis 10, 17, 24 et 31 mars à l'ORB.

Avec la participation du Clic, de MGO (Médical Grand Ouest) et Tiss'âges.  
Sur inscription

## Nos partenaires

### Les Pépites du web

▪ Jeudi 12 février : "Géoportail" de 10h à 12h  
Médiathèque des Capucins  
Sur inscription. Atelier ouvert à tous les adhérents de l'ORB.

### GUINGUETTE ELECTRO

Jeudi 12 février,  
de 18h à 20h au Fournau, 11  
quai de la Douane  
GRATUIT



### Guinguette électro

De 18h à 20h  
• Guinguette electro intergénérationnelle - Direct House avec DJ  
• Découverte de la Guinguette Electro et présentation de l'Orchestre électro réalisé par des seniors Bretons et 2 artistes, avec Astropolis

Pour les seniors, transport en car possible : Retour au Fournau à 20h - gratuit

• 10€/personne (10€/personne pour les moins de 18 ans)

• 10€/personne (10€/personne pour les moins de 18 ans)

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans

• Entrée libre pour les moins de 18 ans