



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.

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

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**

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 des astuces pratiques et des recettes faciles. Ne manquez pas cette occasion de vous informer et de partager un moment convivial autour de la cuisine saine !

Animé par Marion Rouges - Diéticienne



À l'initiative de l'ORB, en partenariat avec Mutami Prévention, un service de la mutuelle Mutami.



♦ **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.

JEUDI 26 FÉVRIER
ROY À 12H À LA SALLE NOUVELE DE BREST
RETOUR À 16H À BREST

ORTIE À LA CHOCOLATERIE DE ST-THONAN

Au programme
Visite guidée de la Chocolaterie
Confection de votre propre tablette de chocolat
Goûter partagé

Temps libre pour profiter des boutiques de la zone commerciale : boulangerie artisanale et bio Le Signer, la Fromagerie GOUTTSSA - Mollenn Marc...

INSCRIPTION EN RÉGULARITÉ À L'ORB
8, RUE DES 11 MARTYRS
29200 BREST
02 98 80 30 03

Marquons les 80 ans de la Sécurité sociale

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.

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

bmh
RÉSIDENCES & SERVICES

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

Notre partenaire services: [Le Village d'Or](#) contact@bm-h.fr - 02 29 00 45 00

ÉCOUTER VOIR
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES BREST

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
	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	Club des curieux : « Pourquoi un avion vole ? Écoulement des fluides ! »	MPT du Guelmeur - 10h/12h
13 fév	Écriture	Îlot Proudhon - 14h/16h30
	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	Café discussion : 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 Fourneau, 11
quai de la Douane
GRATUIT



La démarche Ville Amie Des Aînés menée par la Ville de Brest et Astropolis invitent les seniors et le grand public à partager un dancefloor animé par la DJ MLF.

Animations sur place : initiation au mix, composition musicale, maquillage, sérigraphie...

Navettes gratuites.

Infos au 02.98.00.80.80



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 4 février de 10h à 12h

-le mercredi 11 février de 14h à 16h.

Attention aux SMS frauduleux !

imitant banques, livraisons ou administrations.

Ne cliquez sur aucun lien et ne communiquez jamais vos codes ou données personnelles.

En cas de doute, supprimez le message et signalez-le au 33700 — plus d'infos sur www.33700.fr

Pour toutes les activités et animations :

Informations, inscriptions auprès du secrétariat de l'Office

Tél. 02 98 80 30 03.

Prochain Lien le 2 mars 2026

Ne pas jeter sur la voie publique