



## 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

Toutes les  
infos dans  
notre guide !



**Vacances scolaires du  
lundi 19 octobre au  
30 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](mailto: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**

### La Semaine Bleue du 5 au 11 octobre

Semaine nationale des personnes  
âgées et retraitées

« Relions tous les âges dans des  
territoires engagés ! »



Programme d'ateliers  
et animations variées,  
gratuits.

Programme disponible  
à l'ORB et sur [Brest.fr](http://Brest.fr)

**Mercredi 7 Octobre**  
**Marche Bleue**  
INTERGÉNÉRATIONNELLE  
Participation de vos petits enfants à  
partir de 6 ans

Flânerie urbaine  
de 2h environ  
Départ à 14h de l'ORB

Arrivée à la Gare de  
Brest à 16h suivie  
d'un goûter

**GRATUIT, INSCRIPTION À L'ORB**

02 98 80 30 03  
office-retraites.brest@orb29.fr

Mercredi 7 octobre,  
à partir de 14h,

une **Marche Bleue**  
intergénérationnelle

sera organisée en  
partenariat avec la

SNCF et le Pimm's  
Vivre la Ville -

Brest.

Sur inscription.



## Nos Rendez-vous à thème

### Rendez-vous Prévenir

#### Contrat obsèques

Prenons un temps pour en parler et  
mieux comprendre

**Mardi 13 octobre à 14h**, animé par  
Dominique Séguillon, PFCA.

Rdvs à l'ORB sur inscription. Gratuit pour les adhérents et 1er rdv gratuit pour les  
non adhérents.

### Activités : Nouvelle formule !

#### Plaisir de chanter et Karaoké :

de nouvelles activités autour  
du chant s'annoncent.

Une rencontre est proposée  
**le jeudi 22 octobre à 14h30**

**à la résidence Beausoleil**  
pour vous les présenter et être à  
l'écoute de vos souhaits.

Sur inscription.

**Club des curieux** : pour les curieux  
des technologies. **La séance du**  
**13 octobre, 10h/12h à la MPT du**  
**Guelmeur** abordera les équipements  
de la voiture. Comment ça marche ?  
Gadgets ou pas ?  
Venez en discuter. La séance d'essai  
est gratuite.



### 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  
mandalas, , Diamond Painting,  
Sorties culturelles...**

Sur inscription. Programme bientôt  
disponible !



### Préserver sa mémoire

Présentation de  
l'atelier Remue-  
mémoire lors de la  
conférence du 12  
octobre à la Faculté  
de droit.

Parcours soutenu  
par la Commission  
des financeurs.

Inscription à l'ORB à  
partir du 14 octobre.

**PARCOURS  
MEMOIRE EN  
MOUVEMENT**

**BOUGER - STIMULER SA  
MEMOIRE - PARTAGER**

Office des retraités de Brest  
Le partage de l'expérience

6 SEANCES - 1 PAR SEMAINE  
DUREE : 1 HEURE  
GROUPE DE 8 A 12 PERSONNES  
ENCADREMENT PAR UN  
PROFESSEUR EN ACTIVITE  
PHYSIQUE ADAPTEE  
LIEU : CENTRE SOCIAL DE  
BELLEUE  
DEBUT : MARDI 5 NOVEMBRE  
A 15H00  
PARTICIPATION : GRATUITE

Vous avez 60 ans ou plus ? Envie de rester en forme et de faire travailler votre mémoire  
dans une ambiance conviviale ? - Répondez nous par retour de courrier à :

1. Renseignements & inscriptions à l'ORB à partir du 14 octobre 2026 :  
8 rue des Onze Martyrs - 29200 Brest 02 98 80 30 03

2. Places limitées - Inscription obligatoire  
Prévoir aux personnes inscrites, autonomie ou légèrement fragilisées, vivront à domicile.  
Les participants sont conviés à prendre part aux ateliers comprenant le parcours.

Partenariat avec le Centre social de Belleue

Actions soutenues par la commission des financeurs

### Thé Dansant

**Dimanche 22 novembre,**  
**Salle de la Légion St-**  
**Pierre, à 15h**, animé par  
Chandavant.

Entrée 12€

Inscription et paiement à l'ORB.



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

Notre partenaire  
services :



[contact@bm-h.fr](mailto:contact@bm-h.fr) 02 29 00 45 00



**Audition Bricher**  
20 ans d'expérience à Brest  
Doctolib 02 98 45 95 67





# L'agenda

| Date                                               | Activité                                                                                              | Lieu et Horaire                                           |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 22 oct                                             | Réunion de bureau                                                                                     | ORB - 9h                                                  |
| <b>Activités culturelles &amp; de loisirs</b>      |                                                                                                       |                                                           |
| 01 oct                                             | Club loisirs informatique (Clio)                                                                      | ORB - 10h/12h                                             |
| 02 oct                                             | Plaisir de lire                                                                                       | ORB - 14h/16h30                                           |
| 05 oct                                             | Atelier photo <b>1er rdv</b>                                                                          | ORB - 14h30/16h30                                         |
| 05 oct                                             | Remue-mémoire                                                                                         | • C.S. Horizons 9h30/11h30<br>• Îlot Proudhon 14h30/16h30 |
| 09 oct                                             | Diamond Painting                                                                                      | Îlot Proudhon - 14h/16h                                   |
| 13 oct                                             | Jeux de société et Echecs                                                                             | Résidence Beausoleil - 14h30/16h30                        |
| 16 oct                                             | Plaisir d'écrire                                                                                      | Îlot Proudhon - 14h30/16h30                               |
| <b>Activités de solidarité &amp; de prévention</b> |                                                                                                       |                                                           |
|                                                    | <b>Permanences</b><br>• Intervention dans les écoles<br>• Réseau des Visiteurs et Appelants bénévoles | ORB - chaque mardi de 10h à 12h                           |
| 08 oct                                             | 1er rdv « Liens sociaux familiaux » <b>Nouveau</b>                                                    | ORB - 14h                                                 |
| 09 & 16 oct                                        | Permanence juridique sur rendez-vous                                                                  | ORB - à partir de 10h                                     |
| 16 oct                                             | Café discussion - « Communication et communication non violente »                                     | ORB - 14h/16h                                             |
| 1er & 8 oct                                        | <b>2ème et 3ème atelier Environn'âge</b>                                                              | ORB - 9h/12h                                              |



## Les activités

### Activités Physiques

#### Aquagym détente **Nouveau**

À votre rythme, dans une eau plus chaude, en petit groupe.

C'est possible à la Résidence Les Houblons le mardi 12h/12h45 et de 13h15/14h05.

Propositions d'autres créneaux le mardi à la Calypso et le jeudi à la Villa Beausoleil.

Sur inscription. Renseignements à l'ORB.

### Activités culturelles et de loisirs

#### Breton



**Nouveau lieu**

Lundi 12 octobre de 14h30 à 16h30, Résidence Les Jardins d'Avalon, 17 rue de Ker-Heol.

### Informatique

#### • Café numérique

Échanger sur les sujets et thèmes choisis par les participants **jeudi 15 octobre 14h/16h30 à l'ORB.**

Découvrez [ici](#) le programme informatique.

### Les Pépites du web

**Jeudi 15 octobre de 10h à 12h**

Médiathèque des Capucins.

Présentation des médiathèques et leurs services numériques.

Entrée par la porte principale.

Sur inscription.

### Sortons Ensemble

Prochaine réunion le **mardi 20 octobre à 14h et 15h30** à l'ORB.

Places limitées. Sur inscription à l'ORB ou sur [orb29.fr](http://orb29.fr)



À découvrir [ici](#) le reportage Tébéo des Dépanneurs solidaires !

## Ecologic

L'Atelier Roul'âge récupère du matériel en partenariat avec l'organisme Ecologic.

N'hésitez pas à contacter l'Atelier Roul'âge

**RÉCUPÉRATION DE MATÉRIELS**  
EN ÉTAT DE FONCTIONNEMENT OU PAS  
Donnez une seconde vie à vos équipements !

**ÉLECTRONIQUE** : Gros et petit électroménager, ordinateurs, tablettes, smartphones, etc.  
**VELOS** : Vélos adultes et enfants  
**NUMÉRIQUE** : Ordinateurs, tablettes, smartphones, etc.  
**SPORTS/LOISIRS** : Équipements de sport et de loisir, matériel de camping, etc.

**OÙ ET QUAND ?**  
Lieu de récupération : Roul'âge  
1 rue Charles de Gaulle - Porte A - Bret Kergron  
Jours : lundi (après-midi), mardi, mercredi et jeudi  
Heures : 9h à 12h et 13h30 à 15h30

**Vos dons font la différence !**  
Téléphone : 02 98 46 56 63

Partenaires : Finistère, Brest, Ecologic, Brest.

## Nos partenaires

**NOUVEAU À L'ORB**  
VENEZ VIVRE UNE JOURNÉE INOUBLIABLE !

**CABARET MOUSTACHE**

**JEUDI 9 DÉCEMBRE 2026**

LE PLUS GRAND CABARET DE BRETAGNE !

140€ : Tout compris (transport, repas de fête, spectacle)  
Renseignements et inscription à l'ORB à partir de maintenant !

**NOUVEAU À L'ORB !**

**COURT SÉJOUR**  
2 jours/1 nuit  
Jeudi 18 et Vendredi 19 Mars 2027

**ST-MALO ET LE MONT ST-MICHEL**

381€ PAR PERSONNE À L'INSCRIPTION  
RÉSEAU DES DÉPANNÉURS SOLIDAIRES

### QUARTZ, saison 2026 2027

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

♦ **Permanences d'inscription le vendredi 9 octobre de 10h à 12h et le mardi 20 octobre de 14h à 16h à l'ORB.**

#### Pour toutes les activités et animations :

Informations, inscriptions auprès du secrétariat de l'Office

Tél. 02 98 80 30 03.

Prochain Lien le 2 novembre 2026

Ne pas jeter sur la voie publique