ORB
Office des retraités de Brest
Le partage de l'expérience

Le Lien

n°394/Novembre 2026

La lettre d'information

Notre lettre d'information évolue, mais les rubriques restent les mêmes ! Nous restons à l'écoute pour vos suggestions.





Pensez à votre défiscalisation !

Les frais de déplacement, liés à l'exercice de votre bénévolat, ouvrent droit à une réduction d'impôt.
N'hésitez pas à demander un reçu fiscal.
Demande à présenter avant le 18 décembre 2026.

Devenez Parrain ou Marraine d'un futur adhérent !
C'est encore possible jusqu'au 31 décembre
Adhésion réduite à 25€
Bulletin de parrainage **ici**

Retrouvez toutes les infos dans notre guide !



Les bureaux de l'ORB seront fermés en raison du jour férié le mercredi 11 novembre. Réouverture jeudi 12 novembre à 10h.



lundi 13h30-17h
du mardi au jeudi
10h-12h/13h30-17h
vendredi
10h-12h/13h30-16h30

LES ACTIVITÉS

Activités physiques

Aquagym

Nouveaux horaires à prendre en compte le lundi à la piscine de Recouvrance
–14h15/15h ; 15h15/16h ; 16h15/17h

Aquagym détente

Venez tester et découvrir !
À votre rythme, dans une eau plus chaude, en petit groupe.
C'est possible le jeudi de 10h à 10h45 à la Villa Beausoleil. Démarrage d'une 1ère séance le 5 novembre, animé par Rémi Kiélar, nouveau maître nageur.
Possibilité d'ouvrir une 2e séance de 11h à 11h45.
Démarrage d'un autre créneau à la Résidence La Calypso le mardi de 12h à 12h45 à partir du 10 novembre.
Sur inscription. Renseignements à l'ORB.

Activités culturelles & de loisirs

Club des curieux

Mardi 17 novembre, le club abordera "les problèmes de l'eau", avis aux amateurs d'échanges verbaux.
Mode d'emploi : faites une requête sur internet, une synthèse sera proposée par l'IA. Choisissez le sujet qui vous inspire et venez en discuter.

Flâneries urbaines

–Jeudi 5 novembre : Recouvrance Nord
–Jeudi 19 novembre : Recouvrance Sud
Rdv à 14h. Sur inscription. Programme **ici** ou à l'accueil.

Informatique

2 Cafés numérique les mardis 10 et 24 novembre, de 14h à 16h30 à l'ORB.
S'entraider en informatique et partager vos difficultés avec les animateurs.
Sur inscription.
Programme informatique disponible **ici** ou à l'accueil.

Échecs et jeux de société

Ces activités seront dorénavant proposées plus régulièrement : les séances d'échecs auront lieu **chaque semaine** et les jeux de société **une semaine sur deux**.
Elles se dérouleront le mardi, de 14h30 à 16h30, à la résidence Beausoleil.
Il est encore possible de s'y inscrire.

Bienvenue à **Théo Wilson,** nouveau bénévole, qui rejoint l'équipe des Jeux de société. Un grand merci à lui de s'investir dans l'activité et de proposer de nouveaux jeux.



Karaoké

Nouvelle activité qui permet de se retrouver chaque mois le vendredi de 14h30 à 16h30, à la résidence Beausoleil pour chanter, dans la bonne humeur, se détendre et passer un bon moment !
Prochaine rencontre le 27 novembre .
Rejoignez-nous ! Calendrier à l'ORB.

Les Pépites du web
Jeudi 19 novembre de 10h à 12h à la Médiathèque des Capucins.
Thème abordé : l'utilisation pratique des IA "Claude" et "Gemini Notebook" .
Ouvert à tous les adhérents de l'ORB.
Sur inscription.



Après-midi dansant ! 🎶
Dimanche 22 novembre, animé par l'orchestre Chandavant
Venez nombreux !



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

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

L'Agenda du mois

	Activité	
Activités culturelles & de loisirs		
6 novembre 19 novembre	Réunion CA Réunion de bureau	ORB -9h30 ORB- 9h
2, 16 et 30 nov 2 novembre	Breton Atelier Photo	Jardins d'Avalon - 14h30/16h30 ORB - 14h30/16h30
5 novembre 6 novembre	Club Loisirs Informatique Diamond Painting	ORB -10h/12h Îlot Proudhon - 14h/16h
6 novembre 20 novembre	Plaisir de lire Plaisir d'écrire	ORB -14h/16h30 Îlot Proudhon - 14h30/16h30
23 novembre 24 novembre	Remue-Mémoire Sortons ensemble	C.S. Horizons - 9h30/11h30 Îlot Proudhon - 14h30/16h30 ORB -15h30 sur inscription. Places limitées
Activités de solidarité & et de prévention		
Permanences	Interventions dans les écoles Réseau des Visiteurs et Appelants bénévoles	ORB -Chaque mardi de 10h à 12h
6 novembre 13 novembre	**Permanence juridique** sur rdv	ORB - à partir de 10h (11h pour le 6/11)
20 novembre	Café discussion S'affirmer pour mieux communiquer	ORB -14h/16h

Rendez-vous Liens sociaux familiaux *(dernière rencontre)*
Comment s'adapter aux changements socio-économiques ? Est-ce possible ?
Jeudi 5 novembre à 14h, animé par Odile Bohic, psychologue à la retraite.

NOS RENDEZ-VOUS À THÈMES

Rendez-vous juridique
à l'ORB sur inscription

Successions : Qui hérite de qui ?
Vendredi 6 novembre à 9h30, animé par Marianik Salaün, conseillère juridique.

Rendez-vous Aînés avisés
Les bons gestes à l'extérieur et lors des déplacements
Mardi 17 novembre à 14h, animé par Présence verte et le référent sureté (commissariat de police de Brest).

☕ **Appel à bénévoles – Part'âge, le Café de l'Amitié**
Vous souhaitez vous engager dans une belle aventure humaine et contribuer à créer du lien social ?
Nous recherchons des bénévoles pour participer au bon déroulement des Cafés de l'Amitié, organisés les lundis et jeudis après-midi à l'ORB.
🤝 Envie de nous rejoindre ou d'en savoir plus ? N'hésitez pas à nous contacter ! Nous serons ravis d'échanger avec vous.
Ensemble, faisons vivre la convivialité et le partage! 💛

DÉCEMBRE APPROCHE...
🎄 Les marchés de Noël arrivent ! 🎄La magie des fêtes s'installe... Venez découvrir les marchés de Noël de Domitys, faire le plein d'idées cadeaux et profiter d'un joli moment de convivialité **vendredi 4 et 11 décembre**.

Rendez-vous à ne pas manquer pour partager un instant de joie, nos Cabarets de Noël **le jeudi 10 décembre à la MQ de Lambézellec et le mardi 15 décembre au C.S. de Kérangoff.**
À vos agendas et au plaisir de vous retrouver ! 🎅



Nos partenaires



Désinformation et intelligence artificielle : comment démêler le vrai du faux ?

Conférence grand public gratuite
jeudi 10 décembre, à 10 h à l'auditorium Médiathèque des Capucins

MÉDIATHÈQUES BREST — Carsat Retraite & Santé au travail Bretagne

Santé et esprit critique
Mieux comprendre ces enjeux, apprendre à repérer les pièges de la désinformation et adopter les bons réflexes face aux informations qui circulent.

Une conférence animé par Lucy Embark journaliste et fondatrice de PROMETIA

QUARTZ, saison 2026-2027
Votre adhésion à l'ORB vous permet, cette année, d'obtenir un tarif privilégié sur certains spectacles
Permanence d'inscription à l'ORB le vendredi 6 novembre de 10h à 12h



Il nous a quittés
Nous avons appris avec beaucoup de peine et de tristesse le décès d'Edmond Findannée, bénévole à l'Atelier Roul'âge.
Particulièrement investi depuis de nombreuses années, c'est avec beaucoup de bienveillance qu'il accompagnait les personnes en remobilisation sociale.
En toute simplicité, il avait plaisir à transmettre.
Nous adressons nos plus sincères condoléances à sa famille et à ses proches.

Prochain LIEN
le 1er décembre 2026
Ne pas jeter sur la voie publique

8 rue des Onze Martyrs 29200 BREST 02.98.80.30.03 office-retraites.brest@orb29.fr www.orb29.fr