



Lettre d'information novembre 2019



L'ORB vous accueille :
Du lundi au jeudi de
9h à 12h et de 14h à 17h
et
le vendredi de 9h à 12h

ORB
Office des Retraités
Briochins
6 bis rue Maréchal Foch
22000 Saint-Brieuc

Tél : 02 .96.61.95.61
Mail : orb22@orange.fr
www.orb22.fr

Des dates à noter :

*Début de l'atelier
"estime de soi" le
vendredi 22 novembre*

*Réunion de "Une sortie
ensemble" le mercredi 6
novembre à la cafétéria*

*Repas du club de Robien
le jeudi 28 novembre*

*Remue Méninges le jeudi
28 novembre*

Assemblée Générale de l'ORB le mercredi 27 novembre 14h30 à l'ORB.
Les adhérents de l'Office sont convoqués à cette Assemblée
Accueil à partir de 14h - Salle du Petit Théâtre

Nouveauté ! Après les vacances de la Toussaint

Vous êtes manuel(le) et vous aimeriez partager un petit moment chaleureux ! Faites un crochet en poussant les portes de l'ORB et venez découvrir « **les Aiguilleuses de l'ORB** » avec Nadine qui vous accueillera tous les jeudis de 14h à 16h à la cafétéria, l'occasion de continuer, terminer ou de commencer votre tricot, broderie, patchwork, ...

Cette petite parenthèse pourra se terminer autour d'un goûter.
La condition ? Juste avoir sa carte d'adhésion à l'ORB.

Le mardi 12 novembre de 14h30 à l'ORB
Atelier "DÉCOUVERTE AUTO HYPNOSE"
sur la gestion du stress et des douleurs.

Cet atelier sera animé par Sophie Conchou et se déroulera en deux parties : la découverte puis la pratique.
Sur inscription au tarif de 7€ au secrétariat (places limitées)

Tablette et smartphone :

Quelques places sont encore disponibles pour les formations

*TABLETTE ANDROID le mardi 5 novembre de 14h à 16h30.

*SMARTPHONE ANDROID le mardi 19 novembre de 14h à 16h30

Pour les personnes intéressées, merci de vous inscrire auparavant au secrétariat, 6 bis rue Maréchal Foch.

Retrouvez les actualités et les plannings des
activités sur notre site : www.orb22.fr



JEUDI 12 DECEMBRE : Cabaret de Noël des adhérents

A 14h - Petites salles de Robien - Participation 5€

Inscriptions préalables au secrétariat de l'Office
ou auprès des responsables des Clubs,
à partir du **mardi 19 novembre jusqu'au mardi 3 décembre**

Pour information :

*Le jeudi 7 novembre à 18h : conférence Les soirées de la Santé
« La télémédecine, un moyen nouveau et complémentaire d'exercer
la médecine au 21ème siècle » par un médecin néphrologue.
Salle du Conseil Municipal - rue Vicairie (entrée libre)

Familles Rurales propose « jeu et inter génération »

Le jeudi 14 novembre de 20h à 22h

*1^{ère} partie, importance sur l'épanouissement de l'individu quel que
soit son âge.*

2^{ème} partie, état des lieux de la place du jeu en famille.

3^{ème} partie, maintien des relations sociales des seniors par le jeu.

**Maison du Temps Libre - 6 bis rue Maréchal Foch*

Forum à SAINT-BRIEUC le mercredi 27 novembre de 10h à 17h :

« Le deuil : Parlons-en ! »

*Ce forum est un lieu de rencontres et d'échanges autour d'animations
diverses : espace écriture, épitaphes, témoignages, présentation
de support d'accompagnement pour les enfants...*

*En présence des associations du Collectif Vivre Son Deuil Bretagne
(CVSDB)*

**Mairie - Jardin d'hiver - Place Général De Gaulle*



A ce jour, il nous manque encore quelques
certificats médicaux. Merci d'y penser.