



8 rue des Onze Martyrs
(Tram Jaurès ou Liberté)
29200 BREST 

Tél. 02 98 80 30 03
Fax 02 98 43 10 74

office-retraites.brest@wanadoo.fr

*Toute l'actualité sur
www.orb29.fr et
[www.facebook.com/
officedesretraitesde-
brest/](https://www.facebook.com/officedesretraitesdebrest/)*

 **Permanence
téléphonique**

Du mardi au vendredi
de 10h à 16h



LE SPA
Roselyne FOLL
SOINS DU SPA HOMME FEMME
RITUELS DE BEAUTÉ DU MONDE

HORAIRES ET OUVERTURE
Du lundi au samedi
de 10h à 19h en continu
8,10 rue de la 2^{ème} DB - 29200 Brest
Tram Station «Jean Jaurès»
02 98 43 42 48

**AUDITION
MUTUALISTE** 
vous offre :

- Bilan auditif **GRATUIT**
(test non médical)
- Essai **GRATUIT** d'aides auditives*
* Sur prescription médicale

BREST
(Rachel BRICHER - Audioprothésiste D.E.)
21 rue Colbert - 02 98 33 65 45
LANDERNEAU
(Sandrine SIMON - Audioprothésiste D.E.)
2-4 rue de la Marne
02 98 21 44 66



Les activités Les activités physiques



Activités pédestres

Les groupes de marche reprendront à partir du lundi 26 avril.

➔ Vous retrouverez également à partir du 26 avril :

Foot en marchant

Le mardi de 10h à 12h sur le terrain du Spernot.



Pétanque

Les mardis et jeudis de 13h45 à 16h30 sur le boulodrome du Parc de Kéraland - rue Emile Augier.

Gym

Le cours de gym d'Elisabeth a lieu le jeudi à 10h à l'ORB en direct, via l'application Zoom.

En attendant, sur cette [vidéo](#), Elisabeth vous montre quelques exercices de **gym équilibre** que vous pouvez faire à la maison à l'aide d'une chaise, exercices d'abdominaux et d'étirements, assis.

Gym Pilates et danse active

Patricia propose ses cours par Zoom le lundi :

- 14h à 15h : danse Active
- 15h à 16h : Pilates

 Nous réfléchissons à l'organisation d'un cours de gymnastique à l'extérieur à partir du mois de mai.

 Vous trouverez plus de détails (jour, horaire et lieu) dans notre prochaine publication.

Les activités culturelles et de loisirs



Anglais et espagnol en visioconférence

Les cours d'espagnol animés par Irma ainsi que les cours d'anglais animés par Olga et Michèle redémarqueront à partir du 26 avril.

➔ Retrouvez au verso un texte que vous propose Irma.

Club des curieux : sciences et technologies

5 « curieux » sont fidèles aux rendez-vous mensuels. Ils organisent les rencontres, à tour de rôle, sur Jitsi meet. Les prochains thèmes :

- 20 avril : « La tectonique des plaques »

- 11 mai : « La radioactivité »

Ils ne manquent aucune occasion pour agiter leurs neurones !

Club loisirs informatique de l'ORB (Clio)

Depuis mars 2020, Clio, le Club de Loisirs Informatique de l'ORB, se réunit en [visioconférence Skype](#) tous

les jeudis matins. Parfois, même pendant les vacances scolaires.

Ainsi, le 22 avril prochain, au programme, 2 sujets très différents :

-la simulation numérique de tenue en mer d'un navire

-la récupération des courriels lors de la clôture d'un compte mail.

Soutien informatique

Dispensé en distanciel ou sur rendez-vous selon les besoins de chacun, nous vous proposons notre aide pour vous accompagner et vous faciliter dans votre utilisation de l'ordinateur. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin d'un coup de pouce.

 Nous souhaitons vous proposer, dès le mois de mai, un programme de flâneries, de sorties  et d'activités en extérieur. Informations dans notre prochaine publication.





Les activités de solidarité



Réseau des VAB

L'ORB a proposé aux bénévoles des réseaux Voisin'âge et VAB (Visiteurs et Appelants Bénévoles) un rendez-vous ZOOM le lundi 15 mars de 14h30 à 16h30 avec Hélène Chivet-Narvor, psychologue. Un vrai succès, le café bénévole en visioconférence a affiché complet ! Il avait pour thème « La dépression et des techniques de revalorisation de l'estime de soi ».

Aide juridique

Notre conseillère juridique, Marianik Salaün-Le Duff, reste disponible sur rendez-vous téléphonique.



Aide aux démarches administratives en ligne

Accompagnement individuel dans vos démarches, sur rendez-vous.

Déclaration des revenus en ligne, changement d'adresse ou d'une carte grise, etc.

Nos partenaires

Les 60 printemps de l'Hôtel de ville de Brest : le 18 décembre 2021

À l'occasion de cet anniversaire, la ville de Brest prépare une exposition.

Le service patrimoines de la ville lance donc un appel à photos et/ou témoignages sur cet édifice. Le service des archives peut également vous accueillir afin de numériser vos documents.

Contact :
ville-art-et-histoire@mairie-brest.fr
ou au service patrimoines :
02 98 00 88 17

Et si vous deveniez papi ou mamie de cœur ?



L'association nantaise Manou Partages, depuis plus de 8 ans, raccommode les liens, tisse des relations pour bien grandir d'une part et bien vieillir de l'autre, pour que chacun s'épanouisse.

Cela est bénéfique pour toutes et tous, toutes générations confondues : pour les aînés qui ont une expérience, des savoir-faire à transmettre, pour les enfants en quête de repères et pour les parents en demande de conseils, d'écoute.

La rencontre se réalise à travers un accompagnement individualisé assuré par l'association.

Sur Brest, une famille est en attente d'une mise en lien avec des grands-parents de cœur, nous attendons votre appel !

Contact :

Sophie au 07 64 71 26 92
09 86 78 64 34

contact@manou-partages.org
13 rue Gustave Eiffel Nantes
www.manou-partages.org

Divertissons-nous !

Irma, animatrice de l'activité Espagnol, partage avec vous quelques lignes d'un texte inspirant et positif, écrit par le Mahatma Gandhi :

« La vida es como un espejo :

1. Si yo sonrío, el espejo me devuelve la sonrisa.
2. La actitud que yo tome frente a la vida, es la misma que a la vida tomará ante mí.
3. El que quiera ser amado, que ame. »

« La vie est comme un miroir :

1. Si je souris, le miroir me sourit en retour.
2. L'attitude que j'adopte envers la vie est la même que celle que la vie prendra envers moi.
3. Celui qui veut être aimé, qu'il aime. »

Découvrez [ce texte](#) dans son entièreté, en vidéo.

Christine, animatrice « Remueméninges », vous propose un jeu poétique. Devinez les auteurs de ces débuts de poèmes qui évoquent le printemps et la nature :

« Mignonne, allons voir si la rose... Qui ce matin avait éclosé
Sa robe pourpre au soleil. »

« Voici des fruits, des fleurs, des feuilles et des branches...
Et puis voici mon cœur qui ne bat que pour vous. »

« C'est un trou de verdure où chante une rivière...
Accrochant follement aux herbes des haillons
D'argent. »

« Le chêne un jour dit au roseau...
Vous avez bien sujet d'accuser la nature. »

Cette charade conçue par **Simone** vous fera découvrir un romancier et dramaturge français, né à la fin du 19^e siècle :

Mon 1^{er} n'est pas long.
Mon 2^e est un pronom personnel.
Mon 3^e reste au fond de la carafe.
Mon 4^e est une négation.
Mon tout est un écrivain français.

➡ Réponses du jeu poétique et de la charade dans le prochain Lien.



À très bientôt dans notre prochain Flash infos, fin avril. Restons en lien et solidaires !