L'agenda

Date	Activité	Lieu et Horaire
	Activités culturelles & de loisirs	
03 avr	Breton	Résidence de Ker-Héol de 14h30 à 16h30
14 avr	Atelier d'Ecriture	PL Sanquer de 14h30 à 16h30
17 avr	Sortons ensemble pour établir le programme d'avril/mai	ORB - 14h30
	Vacances scolaires du lundi 17 avril au vendredi 28 avril	
	Activités de solidarité	
Chaque mardi	**Permanences** ▪Intervention dans les écoles ▪Réseau des Visiteurs et Appelants bénévoles	ORB - de 10h à 12h
7 et 21 avr	Permanence juridique sur rendez-vous	ORB - à partir de 10h (11h le 21/04)
	Activités de prévention	
11 avr	Permanence AG2R	ORB - de 14h à 16h30
11 avr	Séance Code de la Route et tests visuels	ORB - à partir de 13h30
20 avr	Café discussion : « La liberté »	ORB - 14h30

Les RDV à thèmes

Rendez-vous « Aînés avisés pour ne pas être abusés »

«Les bons gestes à domicile, à l'extérieur et lors de déplacements »

Conseils et astuces sur les bons gestes.

Jeudi 13 avril à 14h30 à l'ORB

En partenariat avec Présence verte et le référent sûreté du commissariat de police de Brest.

Action soutenue par la Conférence des Financeurs.

Rdv gratuit ouvert aux adhérents et non-adhérents. Sur inscription.

Rendez-vous juridique

« Aménager sa succession : donations, testaments »

Vendredi 21 avril à 9h30 à l'ORB, animé par Marianik Salaün-Le Duff, conseillère juridique.

Permanence AG2R La Mondiale

Besoin d'un accompagnement personnalisé ? Et si vous faisiez le point ?

L'AG2R met à votre disposition un service dans les domaines de la santé, la prévoyance et la transmission de patrimoine.

Permanence le dernier mardi de chaque mois de 14h à 16h30.

Prochaine permanence (exceptionnellement)

Mardi 11 avril, à l'ORB.

Pour vous inscrire, réservez votre rendez-vous à l'accueil de l'ORB.

AG2R LA MONDIALE

Nos partenaires

La Clef de Pen-ar-Créac'h

Ciné Dimanche
30 avril à 14h

Sur inscription (1€).

Possibilité de prendre un goûter après le film

Centre social de Pen ar Créac'h 13 rue Professeur Chrétien Brest 02 57 52 55 92

clef29200@gmail.com

Rejoignez le réseau Voisin'age

Pour toutes les activités et animations :

Informations, inscriptions auprès du secrétariat de l'Office

Tél.02 98 80 30 03.

Prochain Lien le 2 mai 2023

Ne pas jeter sur la voie publique

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

Le Lien

N°355 / Avril 2023 — La lettre d'information

OSER RENCONTRER BOUGER

Assemblée Générale 2023

Les bureaux de l'ORB seront fermés au public le 4 mai toute la journée.

Réouverture le vendredi 5 mai.

Toutes les activités de l'ORB prévues le 4 mai au matin sont suspendues au profit de l'AG.

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

biscuiterie la trinitaine — Maison familiale fondée en 1955

L'Édito

RETROUVONS NOUS !
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
DE L'OFFICE DES RETRAITÉS DE BREST LE 4 MAI

Les termes de notre projet associatif ont été entérinés lors de notre dernière Assemblée Générale donnant ainsi la voie au Conseil d'Administration pour mettre en application les résultats de la réflexion collective des adhérents, des bénévoles et des administrateurs. Merci une nouvelle fois d'avoir contribué et enrichi par vos commentaires la réactualisation de notre Projet Associatif voté pour 5 ans.

Poursuivre et renforcer le sens de nos actions et des valeurs que nous souhaitons transmettre est le principal objectif de notre feuille de route pour les années à venir.

Nous venons de recevoir, début mars, l'agrément d'Education Populaire, ce qui signifie la reconnaissance par l'État de notre engagement dans notre domaine.

Notre prochaine Assemblée Générale qui se tiendra le 4 mai nous permettra de nous réunir, de passer ensemble un moment de convivialité.

Ce temps important et incontournable de notre Association nous permettra de faire le bilan de l'année écoulée qui, au fil des mois, a conforté la reprise des activités et des actions de solidarités.

En fin d'année, le Conseil Municipal de Brest a validé le renouvellement de notre convention d'objectifs pluriannuelle, affirmant ainsi son partenariat avec notre Association.

Nous vous donnons donc rendez-vous

Jeudi 4 mai,

accueil à partir de 8h30

salle de la Cormorandière

Centre nautique de Brest - Port de plaisance du Moulin blanc ;

l'AG sera suivie d'un apéritif et d'un repas (sur inscription).

Nous vous encourageons vivement à faire acte de candidature et à rejoindre notre Conseil d'Administration.

N'hésitez pas à vous faire connaître ! Vous trouverez **ici** la fiche de candidature à remplir et à nous retourner avant le 20 avril.

À très bientôt.

La Co présidence et la Direction.

Les Activités

Activités Physiques

Balade, Randonnée, Marche

Ce mois-ci, nouvelle randonnée proposée par Anne-Marie Scoarnec « Chapelle Ste Ourzal - Porspoder», 9 kms le vendredi 14 avril à 14h.

Renseignements et inscriptions à l'ORB.

Qi gong

Il reste de la place sur le prochain stage, cycle de 10 séances, le mardi de 9h30 à 10h30 à l'Ecole Wu Shu Kong 11 rue Comtesse de Maleyssie à Brest.

Renseignements à l'ORB.

Activités Culturelles et de loisirs

Flâneries urbaines

3 flâneries ce mois-ci : Sur les traces de la reconstruction de Brest, La gare vers le Merle-Blanc et Recouvrance nord.

Le programme d'avril est dès à présent disponible à l'accueil de l'ORB ou en cliquant **ici**.

Informatique

Il reste de la place :

- Développer ses connaissances sur la maintenance jeudi 13 avril de 14h à 16h30 à l'ORB, entretenir et garder son ordinateur performant, protéger son ordinateur (3 séances).

Permanence « J'ai des questions »

le lundi 17 avril à 14h30 à l'ORB

Pour rencontrer Anne-Marie

(réponses aux questions informatique ou aide pour orienter vers nos sessions et mini formations).

Sur rendez-vous. Gratuit.

Sciences et technologies : Club des curieux

Mardi 11 avril de 10h à 12h sur le thème

« Le sixième rapport du GIEC ».

La séance aura exceptionnellement lieu à l'ORB.

Formation sur les réseaux sociaux

Mardi 4 avril de 14h à 16h30 à l'ORB.

Lors de cette formation, un point sur la sécurité et le fonctionnement des divers réseaux sociaux (Facebook, Instagram, WhatsApp, Messenger, Snap et Pinterest) vous seront présentés par Jean-Michel Sinquin et Julie, en service civique.

Ouvert à tous. Merci de vous inscrire à l'accueil de l'ORB.

Rencontre avec « Clio »- Club Loisirs Informatique

Jeudi 6 avril à 9h30 à l'ORB

« Les Naufragés du numérique »

Nous pouvons constater que l'utilisation d'Internet occupe de plus en plus de place dans notre vie quotidienne, notamment les pouvoirs publics qui nous imposent de réaliser les démarches administratives en mode virtuel ! (Impôts, CAF, CPAM, SNCF, Caisses de retraite...).

Nous pouvons aussi constater des résistances, des réserves et surtout des inégalités à ce sujet, notamment la **fracture numérique** !

Le combat contre la place du numérique est sans doute un combat d'arrière-garde et il vaut sûrement mieux voir comment faire pour améliorer ce système, le rendre plus juste, plus abordable, plus sûr, plus humain, en somme.

Dans ce cadre là, quel rôle l'ORB pourrait jouer dans cette situation ?

Sur inscription.

Activités de Solidarité

Atelier d'insertion sociale Roul'âge

Vous souhaitez vous débarrasser de votre vieille machine à laver ou de votre vieux lave-vaisselle ?

Dans le cadre de son activité de récupération de matériel, l'atelier Roul'âge peut se déplacer gratuitement jusqu'à votre domicile pour l'enlèvement de votre matériel.

En sollicitant l'atelier Roul'âge vous contribuez aussi à soutenir cette action d'insertion sociale de l'ORB.

Comment faire ? Un simple appel au : **02.98.46.56.63,** et l'atelier Roul'âge conviendra d'un RDV pour venir.

À noter

Mardi 2 mai à 14h30 à l'ORB

L'activité Flâneries urbaines recrute des accompagnateurs ! Les flâneries urbaines, quel plaisir de découvrir la ville par ses quartiers pittoresques et pleins d'histoire ! Tout un chacun peut se livrer à cette activité que l'on fait déjà d'ailleurs sans le savoir, en promenant ses amis, sa famille …

Si cela vous tente, nous vous invitons à une réunion d'information, formation.

N'hésitez pas à nous contacter au 06 88 10 12 99 ou au 02 98 80 30 03.

Les Actualités

C'est nouveau !

Mercredis 19 et 26 avril de 14h-16h : Atelier Cartonnage à l'ORB

Envie de jouer ?

Vendredi 21 avril de 14h à 17h: Après-midi jeux de société et goûter à l'ORB

Participation de 3€

Envie de prendre l'air?

Lundi 24 avril l'après-midi: Balade dans le cadre des activités pédestres de 4/5 kms à l'Arc'hantel

Envie de convivialité ?

Lundi 24 avril de 14h à 16h: Rencontre autour du vin et de la table -L'Alsace à l'ORB

Postural Ball vous connaissez?

Mardi 25 avril de 10h30 à 11h30 : Séance Postural-Ball à l'ORB

Participation 5€

Besoin de prévention mais sans pression ?

Vendredi 28 avril de 14H30 à 16H30 : Jeu de société "As du numérique"

autres dates disponibles

Précision

La séance de Postural-Ball est complète. Possibilité de s'inscrire en attente. Une autre date vous sera proposée.

NOUVEAU !

Une pièce de théâtre au profit des activités de solidarité de l'ORB

« ATTENTION ! SAC POUBELLE ÉGARÉ ! »

Une comédie délirante, folle et déjantée

Pièce de Vivien Lhéraux

Par la troupe de Cactus Folie's

Le Samedi 22 avril à 16h00 à la MPT de St-Pierre 25, rue Victor Eusen à Brest.

10€

Nos partenaires

Groupe de travail pour test Streetco

En tant que partenaire du projet européen « Favoriser l'accessibilité à la marche pour le bien-être des citoyens » (FOLLOW).

Brest Métropole organise un atelier découverte le 7 avril de 16h30 à 18h30, salle B10 à l'hôtel de Brest métropole, 24 rue Coat-ar-Guéven pour expérimenter le calculateur d'itinéraire Streetco.

La participation se fait sur inscription auprès de : jacqueline.scheidweiler@brest-metropole.fr ou par téléphone au 02 98 33 56 55.

Résidence services seniors Avel,

Réunion d 'information et de prévention sur l'audition à l'occasion de la journée mondiale de la santé le vendredi 7 avril 2023.

Cette réunion sera animée par Rachel Brichet audioprothésiste, elle proposera également un atelier nettoyage des appareils auditifs, suivi d'un café/goûter discussion.

heurus
Résidences Services pour Séniors

140 Rue du Cap Horn – 29200 BREST
Tél : 06.78.14.58.65. www.heurus.com