

Office des Retraités de Brest ER - RENCONTRER - BOUGER ers des activités sportives, culturelles Rejoignez-nous dans nos activités!







#### Vacances scolaires du lundi 26 février au vendredi 8 mars.

Quelques activités fonctionnent pendant les vacances -

- •le Foot en marchant le 5,
- •le Tennis le 7,
- •le Ping-Pong les 1er et 8 mars

Les bureaux de l'ORB restent ouverts.

Alors, n'hésitez pas, poussez la porte!



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

**2** 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

# Lien

N°365/ Mars 2024

La lettre d'information

∡Brest

## **Actualités**



#### Anim'Vac continue pendant les vacances!

Pour se sécuriser

Vendredi 1er mars : Jeu As du numérique 14h/16h

Sensibilisation aux arnaques numériques de manière ludique et interactive.

Pour s'amuser

Mardi 5 mars:

CLIO, découverte de la programmation d'un robot éducatif 14h/16h

Rdv intergénérationnel!

#### Pour se détendre

Mercredi 6 mars : Scrabble 14h/16h30 à

l'Ilot Proud'hon

Apporter son jeu de scrabble.

Pour jouer

Jeudi 7 mars : Jeux de société et

Renseignements et tarifs à l'ORB

café 14h/16h Pour s'évader

Vendredi 8 mars : Séance de casques de réalité virtuelle

10h/12h

Il reste de la place N'hésitez pas à venir vous inscrire!

## Les activités

#### **Activités physiques**

#### Foot en marchant

Match amical le mardi 12 mars à 19h avec des jeunes en situation de handicap au gymnase de Pen-ar-Streat rue du 8 mai 1945.

Venez encourager l'équipe!

Des places restent disponibles dans les activités Gym+ le mercredi 10h45/11h45 MPT du Valy-Hir, Gym le jeudi 9h30/10h30 MQ de Bellevue. Essais possibles (apporter son tapis). Si vous vous inscrivez, vous bénéficierez d'un tarif dégressif annuel. Renseignements à l'accueil.

Activités culturelles et de loisirs

Découverte du géoportail de l'IGN Institut géographique National

#### Flâneries urbaines

2 flâneries ce mois-ci: Recouvrance-sud le 14, St-Marc le 18.

Programme à l'accueil ou en cliquant ici.

#### Nouvelle mini formation l Informatique

« Sauvegarder son ordinateur »

Pourquoi sauvegarder, les stratégies et méthodes de sauvegarde...

Découvrez ici les prochaines dates et mini formations.

#### Rencontre autour du vin et de la table

Lundi 25 mars de 14h à 16h à l'ORB

Gilles Marzin vous propose un aprèsmidi jeux et dégustation autour du vin (quiz, mots cachés, mots croisés, charades).

Pour tout public.

#### Clio ou le numérique dans la douceur

Cours de Liza Broomfield

vendredi 8 mars de 14h à

Séance de rattrapage

Jeudi 14 mars de 10h à 12h à l'ORB Si vous aimez naviguer sur Internet,

15h30 à l'ORB-niveau Intermédiaire

explorer, découvrir et partager, venez rencontrer le groupe.

1re séance offerte.

**Anglais** 

Séance « Surfer sur le net pour le

Jeudi 28 mars de 10h à 12h à la Médiathèque des Capucins.

### Activités de prévention

#### Café-Discussion

La date est exceptionnellement avancée au

Mardi 12 mars 14h/16h à l'ORB.

Thème: "Pourquoi voyageons-nous?"



ATTENTION 9

#### L'agenda Activité Lieu et Horaire Date Réunion de bureau 21 mars ORB - 9h00 Activités culturelles & de loisirs 11 & 25 **Breton** Maison des associations mars Salle Carnoët -14h30/16h30 11 mars Remue-mémoire CS Horizons-9h/11h30 PL Sanguer-15 mars **Ecriture** 14h30/16h30 18 mars Sortons ensemble: Rencontre ORB - 14h 19 mars Club des curieux : "Le Big Bang? MPT du Guelmeurles Quarks?" 10h/12h 22 mars Lecture PL Sanguer-14h/16h30 Activités de solidarité Permanences ORB - chaque mardi Intervention dans les écoles de 10h à 12h

## Vie de l'association

## **Brest 2024 - Fêtes maritimes**

1er, 22,

29 mars

bénévoles

Les Fêtes maritimes de Brest réuniront une nouvelle fois une multitude de bateaux et de marins, du 12 au 17 juillet prochains.



Réseau des Visiteurs et Appelants

Permanence juridique: sur rdv

Réunion d'organisation pour les bénévoles de l'ORB le mardi 19 mars à 14h30 à l'ORB.

Avis aux amateurs!

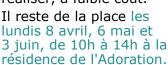
### **En avril** Les RDVS à thèmes

- •Les bons gestes à domicile le mardi 9, à 14h30,
- •Internet et ses arnaques le vendredi 12, à 9h30,
- Je déjoue les pièges sur les sollicitations commerciales le jeudi 18 à 14h.

Rdvs gratuits ouverts aux adhérents et n/adhérents. Sur inscription.

#### **Ateliers cuisine de Nanette**

Cuisiner et partager ensemble un déjeuner équilibré, facile à réaliser, à faible coût.



Nouvelle sortie

ORB - à partir de 10h

Visite d'Océanopolis et ses coulisses,

#### jeudi 11 avril

33€ la sortie Déjeuner sur place possible (21,70€) ou pique-nique à apporter.



Places limitées. Informations, inscriptions et règlement à l'accueil.

# Date dir!

# Assemblée générale de l'ORB

Jeudi 30 mai au Patronage laïque du Pilier-Rouge 2 rue de Fleurus à Brest.

## Nos partenaires



cherche des bénévoles pour l'organisation du Championnat de France **Handivalide Mini**JI du 7 au 11 mai prochain, surtout pour les activités à terre.

Vous pouvez vous inscrire en <u>cliquant sur ce lien</u> Christophe LEMARE -

@mail : gestion@handivoilebrest.fr
https://www.handivoilebrest.fr/

#### Office des sports

La Flamme Olympique passera à BREST

**le vendredi 7 juin 2024**, dans le cadre de l'organisation des Jeux Olympiques à Paris.



L'Office des sports lance un appel à bénévoles, chargé de gérer sur le plan terrestre, soit sur le parcours brestois et quai Malbert, l'ensemble des bénévoles souhaités par l'organisation. Si vous êtes intéressé(e), faites -vous connaître auprès d'Annie à l'ORB avant le 31 mars.

# Lettre mensuelle « Le Lien »

Disponible en version papier à l'accueil de l'ORB et également sur notre site internet orb29.fr

#### Il nous a quittés

Nous avons appris avec beaucoup de tristesse le décès de Claude Le Goff.
Fidèle bénévole de l'activité Vidéo, il avait à coeur de transmettre et partager ses nombreuses connaissances en montages et en informatique.
Sincères condoléances à ses proches.

#### Pour toutes les activités et animations :

Informations, inscriptions auprès du secrétariat de l'Office

Tél.02 98 80 30 03.

Prochain Lien le 2 avril 2024

Ne pas jeter sur la voie publique