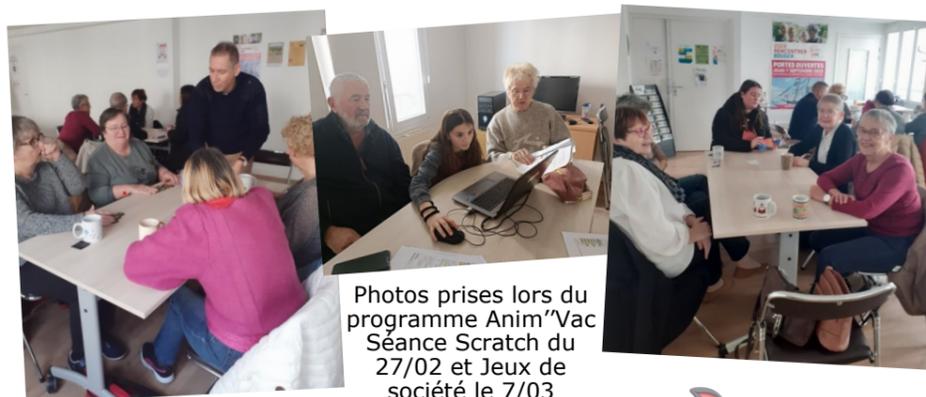


# L'agenda

Date	Activité	Lieu et Horaire
4 avr	Réunion Conseil d'administration	ORB - 9h30
18 avr	Réunion de bureau	ORB - 9h
<b>Activités culturelles &amp; de loisirs</b>		
8 avr	Remue-Mémoire	CS Horizons - 9h30/11h30
11 avr	Club Loisirs Informatique (Clio)	ORB - 10h/12h
12 avr	Écriture	PL Sanquer - 14h30/16h30
16 avr	Club des curieux : «Les accélérateurs de particules»	MPT du Guelmeur - 10h/12h
19 avr	Lecture	PL Sanquer - 14h/16h30
<b>Activités de solidarité</b>		
Chaque mardi	<b>Permanences</b> ■ Intervention dans les écoles ■ Réseau des Visiteurs et Appelants bénévoles	ORB - 10h/12h
12 et 26 avr	Permanence juridique sur rendez-vous	ORB - à partir de 10h (11h le 12/04)
12 avr	Rendez-vous juridique : Internet et ses arnaques	ORB - 9h30
<b>Activités de prévention</b>		
8 avr	RDV Bien-être : Apprendre à se détendre grâce à des méthodes douces	ORB - 14h/15h30
19 avr	Café discussion : «Qu'est-ce que la sagesse ?»	ORB - 14h/16h

## Retour en images



## Nos partenaires



### Office des sports

Le Lions Club et le Cercle des nageurs de Brest recherchent des bénévoles pour 24h de natation contre l'endométriose les 13 et 14 avril à la Piscine Foch. Pour accueillir le public dans de bonnes conditions, les organisateurs font appel à toutes les bonnes volontés pour apporter leur aide pendant la manifestation. [contact@24h-natation.org](mailto:contact@24h-natation.org) [www.24h-natation.org](http://www.24h-natation.org)



**Ailes**  
Association d'aide pour le Logement, l'Emploi et les Solidarités

Vous avez une chambre de libre chez vous ? Vous souhaitez tisser des liens et partager des moments conviviaux ? Le dispositif Tiss'âges vous accompagne pour vous mettre en relation avec un(e) jeune de 15 à 30 ans et pendant toute la durée du contrat d'hébergement. Pour plus d'informations n'hésitez pas à contacter Emeline COBIGO au 02.98.44.45.18 ou par mail : [tissages@ailes29.org](mailto:tissages@ailes29.org).



**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 2024  
Ne pas jeter sur la voie publique



Office des Retraités de Brest  
**OSER - RENCONTRER - BOUGER**  
vers des activités sportives, culturelles et de loisirs ou vers du bénévolat  
**Rejoignez-nous dans nos activités !**

### Assemblée Générale 2024

Les bureaux de l'ORB seront fermés au public le 30 mai toute la journée. Réouverture le vendredi 31 mai. Toutes les activités de l'ORB prévues le 30 mai au matin sont suspendues au profit de l'AG.



8 rue des Onze Martyrs (Tram Jaurès ou Liberté)  
29200 BREST  
☎ 02 98 80 30 03  
[office-retraites.brest@orb29.fr](mailto:office-retraites.brest@orb29.fr)

Toute l'actualité sur [www.orb29.fr](http://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**

# Le Lien

N°366/ Avril 2024

La lettre d'information

## Actualités

**RETROUVONS NOUS ! ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'OFFICE DES RETRAITÉS DE BREST LE JEUDI 30 MAI**

Au Patronage laïque du Pilier Rouge  
2 rue de Fleurus, Brest

l'AG sera suivie d'un apéritif et d'un repas au Relais Celton (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 16 mai](#).

## Les activités

### Activités Physiques

#### Balade, Randonnée, Marche

Anne-Marie Scoarnec, bénévole, propose une randonnée, ce mois-ci, « Porscave-Lampaul-Plouarzel » 10 kms le mardi 23 avril à 14h.



Renseignements et inscriptions à l'ORB.

### Activités culturelles et de loisirs

#### Atelier cuisine de Nanette

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

Il reste de la place les lundis 8 avril, 6 mai et 3 juin, de 10h à 14h à la Résidence de l'Adoration.

À découvrir [ici](#) les prochains menus.

#### Breton

Lundi 8 avril de 14h30 à 16h30 à la Maison des associations.

Place à la chanson avec un nouvel invité : Yann-Ber Premel, chef de chœur de la chorale Paotred Pagan.

#### Clio ou le numérique en douceur

Séance « Surfer sur le net pour le fun » Jeudi 18 avril de 10h à 12h à la médiathèque des Capucins.

Rencontre sur le thème

« Balade sur les sites des musées »

#### Flâneries urbaines

4 flâneries ce mois-ci : du Merle-Blanc au cours d'Ajot le 9, Recouvrance nord le 11, Keruscun le 16, Recouvrance sud le 25. Programme à l'accueil ou en cliquant [ici](#).

#### Informatique

Retrouvez [ici](#) le calendrier des sessions et mini-formations.

#### Permanence

« J'ai des questions »

Lundi 15 avril à 14h30 à l'ORB

Choix d'une formation informatique, réponses aux interrogations. Sur rdv. Gratuit.

#### Sortons ensemble

Lundi 8 avril à 14h à l'ORB

Pour définir le programme des prochaines sorties (restaurant, expositions, spectacles).

#### Vidéo

Si vous souhaitez conserver et partager vos souvenirs en famille ou entre amis, transmettre votre histoire, l'équipe Vidéo peut vous aider. Elle vous explique dans [cette vidéo](#) les différents ateliers proposés.



## Vie de l'association

### Les Rendez-vous à thèmes

#### Le rdv « Faciliter le maintien à domicile »\*

Les bons gestes à domicile

Mardi 9 avril 2024 à 14h30 à l'ORB.

À l'intérieur comme à l'extérieur de son logement, prévention pour lutter contre les démarches abusives à domicile, information sur la Téléassistance.

En partenariat avec Présence Verte et le référent sureté du commissariat de police de Brest.

#### Le rdv juridique

Internet et ses arnaques

Vendredi 12 avril 2024 à 9h30 à l'ORB.

Animé par Marianik Salaun-Le Duff, notre conseillère juridique.

Sur inscription. Gratuit pour les adhérents et pour les non-adhérents, si 1er rdv.



#### Le rdv « Aînés avisés pour ne pas être abusés »\*

Je déjoue les pièges sur les sollicitations commerciales

Jeudi 18 avril 2024 à 14h à l'ORB.

Animé par UFC Que Choisir.

Sur inscription.

\*Actions soutenues par la Conférence des financeurs. Gratuits, ouverts aux adhérents et non-adhérents.

#### Le RDV Bien-être

Informations, conseils et échanges sur les facteurs qui contribuent au bien-être.

#### Apprendre à se détendre grâce à des méthodes douces

le lundi 8 avril 14h/15h30 à l'ORB, avec la présence de nos animatrices en Sophrologie, Yoga et Réflexologie.

Sur inscription. Être adhérent +5€ ou 7€ n/adhérent.

#### Bulletin mensuel *Le Lien*

destiné à tous les adhérents, *Le Lien* est disponible le 1er du mois.

Il vous informe de l'actualité de la vie associative mais aussi de la vie locale, en format papier ou numérique.

Il est fait pour vous ! Vous pouvez aussi y prendre part ou témoigner de l'activité à laquelle vous participez. N'hésitez pas à venir le chercher, le consulter sur [www.orb29.fr](http://www.orb29.fr) ou le distribuer. Merci !

♦Retrouvez-nous aussi sur nos réseaux sociaux et soyez acteurs pour les faire vivre !

#### Streetco

Streetco, application coopérative permettant aux personnes à mobilité réduite ou en situation de handicap, de se déplacer facilement en ville, en prévoyant par avance son itinéraire.

Réunion d'information Jeudi 11 avril de 14h à 16h à l'ORB, suivie d'un parcours au centre-ville



#### Promotion santé Bretagne

#### Rencontres « On ne finit jamais de fricoter »

Dans la continuité du projet «L'amour n'a pas d'âge» organisé en juin 2023, l'association Promotion santé Bretagne propose, avec le soutien de la ville de Brest, des temps d'échanges autour du thème de la vie amoureuse des seniors.

Un cycle de six rencontres sera proposé à partir du mois d'avril à destination des seniors brestois afin d'aborder différents thèmes : les représentations autour de l'amour, les différentes formes d'amour, le regard de la famille, les séparations, les deuils, les nouvelles rencontres...

Contact : Hervé STRILKA, chargé de projets en promotion de la santé : [herve.strilka@promotion-sante-bretagne.org](mailto:herve.strilka@promotion-sante-bretagne.org)



#### Boîte à livres

Notre belle boîte à livres, accessible à l'accueil aux heures d'ouverture des bureaux de l'ORB, vous permet toujours de trouver et partager des découvertes littéraires !



#### Vacances scolaires

du lundi 22 avril au vendredi 3 mai.

L'ensemble de nos activités n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires mais les bureaux de l'ORB restent ouverts. Alors, n'hésitez pas, poussez la porte !



## Les Actualités Anim'Vac

Bientôt les vacances de Pâques...

Un programme d'animations est en préparation, pour se faire plaisir, pour se divertir, se détendre.

Déjà, quelques rendez-vous à noter :

- Le 22 avril, vous détendre avec une séance bien-être de massage,
- Le 23 avril, petits-enfants et grands-parents, apprendre à programmer avec Scratch.

Rdv ludique et intergénérationnel !

- Le 24 et 30 avril, vous aimez jouer ! Jeu « As du numérique » et jeux de société,
- Le 24 avril et le 2 mai, pour les manuels ! Atelier cartonnage,
- Le 29 avril Rencontre autour du vin et de la table,
- Le 3 mai, se relaxer avec une séance de réflexologie.

Sur inscription.

N'hésitez pas à demander le programme, bientôt disponible à l'accueil et sur [orb29.fr](http://orb29.fr) !



## PASSEPORT RETRAITE du 13 mai au 14 juin 2024

Venez tester gratuitement 1 à 4 activités de votre choix !



### Passeport, mode d'emploi

- Ouvert à tous, adhérents et non-adhérents
  - ✦ Pour faciliter votre accueil lors de ces rendez-vous, il est nécessaire de s'inscrire au préalable à l'ORB.
  - ✦ Les participants à l'opération Passeport Retraite pourront bénéficier d'une réduction de 5€ sur leur adhésion 2024/2025 sur présentation du passeport.
- Plus d'informations sur nos prochaines publications.

## Temps forts

Remontée de l'Elorn  
LUNDI 6 MAI  
RDV PORT DE COMMERCE, EMBARCADERE 15H  
DEPART BATEAU 15H30 | RETOUR 18H30  
BALADE COMMENTÉE DE 2H EN BATEAU,  
SUIVIE D'UNE ESCALE VISITE GUIDÉE DU  
CENTRE VILLE DE LANDERNEAU ET DU PONT  
HABITÉ  
PAR L'OFFICE DE TOURISME  
TARIF 32€  
INSCRIPTION A L'ORB  
8 RUE DES ONZE MARTYRS 29200 BREST  
02 98 80 30 03



### Journée festive des adhérents

Vendredi 21 juin

À partir de 10h à la salle omnisports de Porspoder.

- Journée sous forme d'Olympiades avec des jeux proposés,
- Apéritif animé par Jazzy Breizh,
- Pique-nique à prévoir,
- Après-midi balades, pétanque, foot en marchant, animations musicales...

Inscriptions au moment de l'AG le 30 mai ou à l'accueil de l'ORB. Possibilité de car.

Venez nombreux ! Ouverte aux nouveaux participants Passeport Retraite