

## Actualités



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 10 avril.

Retrouvons-nous pour partager le

## Repas des bénévoles

vendredi 14 mars  
Salle de la Cormorandière  
Port de plaisance / Moulin-Blanc  
Place de l'Atlantide - Bus n°3 (arrêt Océanopolis)

**Programme :**

- 11h-11h30  
Temps d'interconnaissance/accueil des nouveaux bénévoles
- 11h30-12h15  
Temps d'actualité  
La vie dans les activités
- 12h15  
Apéritif
- 13h  
Buffet convivial  
Participation de 12€, à régler au moment de l'inscription.
- 14h30  
Quartier libre



**CLOTURE DES INSCRIPTIONS POUR LE 10 MARS AU PLUS TARD.**  
8 RUE DES 11 MARTYRS BREST  
02 98 80 30 03 / office-retraites.brest@orb29.fr



### Assemblée générale de l'ORB

**Vendredi 25 avril,  
à partir de 8h30**

Lycée Fénélon

105 Chemin de Ker Stears, Brest



## Les activités

### Activités physiques

#### Sophrologie



La séance du vendredi 21 mars est avancée au **mercredi 19 mars**, MPT de St-Pierre 15h/16h.

### Activités culturelles et de loisirs

#### Apéro Plaisir

Vendredi 28 mars à 18h  
au Pub « The Cottage »,  
2 rue du Château.



Sur inscription



#### Flâneries urbaines

♦Recouvrance-nord et les Capucins  
le 20 mars.

Programme à l'accueil ou en cliquant [ici](#).

Nous recherchons pour cette activité des accompagnateurs. N'hésitez pas à nous contacter si vous êtes intéressé !

#### Sortons ensemble

Moment convivial et plaisir de se retrouver **mercredi 12 mars à partir de 14h30 à l'ORB**.

Programme à l'accueil et sur orb29.fr

### Les Pépites du web

♦**Jeu**di 27 mars : "La retouche de photos avec l'IA" de 10h à 12h  
**Médiathèque des Capucins**

Sur inscription. Retrouvez les dates et thèmes [ici](#).

Ouvert à tous les adhérents de l'ORB.

### Activités de prévention

**kiné ouest** Conférence Action **malakoff humanis**  
Prévention des chutes

Mardi 1er avril de 10h à 12h à la  
Maison de quartier de Lambézellec,

en partenariat avec Malakoff Humanis et animée par [Kiné Ouest](#).

Conférence suivie de 10 ateliers pratiques. Inscriptions à l'issue de la conférence.

### Les RDVS à thèmes

#### Rdv juridique



♦Grands-parents, quels sont vos droits ?

le **vendredi 28 mars à 9h30 à l'ORB**,  
Animé par Marianik Salaun-Le Duff,  
conseillère juridique

Gratuit. Ouvert aux adhérents et non adhérents. Sur inscription.



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

☎ 02 98 80 30 03

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**





# L'agenda

Date	Activité	Lieu et Horaire
13 mars	Réunion de bureau	ORB - 9h00
27 mars	Réunion du CA	ORB - 9h30
<b>Activités culturelles &amp; de loisirs</b>		
06 & 20 mars	Club Loisirs Informatique	ORB - 10h/12h
10 & 24 mars	Breton 	Maison des associations Salle Bréhat 14h30/16h30
17 mars	Remue-mémoire	• C.S. Horizons - 9h30/11h30 • Ilôt Proudhon - 14h30/16h30
18 mars	Club des curieux : « L'origine de la vie »	MPT du Guelmeur-10h/12h
21 mars	<u>Écriture</u>	PL Sanquer-14h/16h30
28 mars	<u>Lecture</u> <b>exceptionnellement</b>	Résidence La Calypso 14h/16h30
<b>Activités de solidarité</b>		
	<b>Permanences</b> • Intervention dans les écoles • Réseau des Visiteurs et Appelants bénévoles	ORB - chaque mardi de 10h à 12h
21 & 28 mars	Permanence juridique sur rdv	ORB - à partir de 10h (11h le 28/03)
<b>Activités de prévention</b>		
21 mars	Café discussion : « La justice ou l'injustice »	ORB - 14h/16h

## Vie de l'association

### Résidence Espace et Vie de Lambézellec

Fashion Seniors Week  
Jeudi 13 mars



Évènement dédié à l'élégance organisée à la résidence.

- Défilé de mode à 15h30 puis cocktail dinatoire.

Renseignements au 02.98.37.51.00 ou à [accueil.lambezellec@espaceetvie.fr](mailto:accueil.lambezellec@espaceetvie.fr)

**L'activité Discut'couture de l'ORB y participe !** Les ateliers des 4 et 11 mars de 13h30 à 17h seront consacrés à la customisation des chapeaux que porteront les résidents lors du défilé.

Si vous aussi, vous aimez la couture, n'hésitez pas à rejoindre l'activité. Il est encore possible de s'y inscrire. 1er essai gratuit.

### « Nous étions enfants à la Libération de Brest »

Diffusion du film-documentaire, en présence de l'équipe de réalisation

**Mardi 11 mars à 14h à l'ORB**

Venez découvrir les témoignages de Brestoises et Brestois, enfants à l'été 44, revenus en ville après la guerre.

Sur inscription



## Nos partenaires



**SANTÉ VOUS BIEN À BREST**  
BEZIT YAC'H E  
Mieux vaut prévenir que guérir

**Ateliers des Capucins**  
15 mars 2025 de 10h à 17h

Entrée libre et gratuite

**CONFÉRENCES - Auditorium des Capucins**

- 13h30 - 14h30 : **LE DROIT DE LA LOI VIELLE, un combat, une victoire, un droit à défendre !** (table ronde sur l'engagement des magistrats, militaires, professionnels de santé)
- 14h30 - 15h30 : **MASSAGE** Concert des Contes Four
- 15h30 - 16h30 : **QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?** Psychose ou chose paye avec Baptiste Guéhen et Margaux D'Arville, suite d'un débat animé par Raphaël Dazord
- 16h30 - 17h30 : **LES MÉTIERS DE LA SANTÉ** Culturel au service du jardin - Documentaire de « Brestois contre Analyses » de Clotilde Fournier, suite d'un débat et d'un partage d'expériences animés par Martine Jugan

**MÉDIATHÈQUE**

- 10h30 - 11h30 : **Ateliers de médiation**
- 11h30 - 12h30 : **Ateliers de médiation**
- 13h30 - 14h30 : **Ateliers de médiation**
- 14h30 - 15h30 : **Ateliers de médiation**
- 15h30 - 16h30 : **Ateliers de médiation**
- 16h30 - 17h30 : **Ateliers de médiation**

**FAIRE SOLIDARITÉ À BREST**

Accès tramway ligne A bus ligne 4 téléphérique - arrêt Capucins [www.sante-brest.net](http://www.sante-brest.net)



**Vivre sa RETRAITE à Saint-Marc**  
Vendredi 21 mars 2025

Déjeuner animé au stade Francis Le Blé  
Kig ha farz - dessert et boisson compris

Visite proposée le matin à la cactuseraie de Creisméas à Guipavas

14 € la journée

Renseignements et inscriptions jusqu'au 12 mars  
Maison du quartier de Saint-Marc - Centre social du Guipavas  
Promenade de la Plage  
contact 02 98 00 80 80  
inscriptions: [accueil@collectif-animation-brest.fr](mailto:accueil@collectif-animation-brest.fr)

### Ceux qui ont fait l'ORB !

Une pensée particulière pour la famille de Simone Mével, ancienne animatrice d'activités aquatiques, de gym, de footing et de Jacques Gatecloud, ancien animateur d'activités pédestres.

Tous deux bénévoles, ils ont aussi animé les journées de l'Office en fin de saison et nombreuses activités d'animation (bals, danses..) durant quelques années.

Pensée particulière également pour la famille de Jean-Claude Dotous, ancien administrateur de l'ORB.

Ils nous ont quitté dernièrement.

#### Pour toutes les activités et animations :

Informations, inscriptions auprès du secrétariat de l'Office

Tél. 02 98 80 30 03.

Prochain Lien le 1er avril 2025

Ne pas jeter sur la voie publique