



Temps forts du mois Anim'Vac

Vacances scolaires

du lundi 7 avril au
vendredi 18 avril.

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 !



Assemblée Générale 2025

Les bureaux de l'ORB seront fermés au public le 25 avril toute la journée.

Réouverture le
Lundi 28 avril à 13h30.

Toutes les activités de l'ORB prévues le 25 avril 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



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**

Anim'Vac revient avec une multitude d'activités pour tous les goûts!

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

Quelques rendez-vous à noter :

● **Mardi 8** : Jeux de société de 14h à 16h à l'ORB

● **Jeudi 10** : Bowling au Master, rdv à 14h, inscrivez-vous avec vos petits-enfants !

● **Vendredi 11** : Conférence à 14h sur le thème de la biologie marine, de Lucien Laubier

● **Lundi 14** : Atelier collectif d'auto-réflexologie à 14h, pour apaiser les tensions

● **Mardi 15** : Temps d'échanges à 14h avec Odile Bohic, psychologue sur « Comment je vis ma vie de célibataire ? »

● **Jeudi 17** : terminer la semaine avec une séance de réflexologie le matin ou avec une démonstration de Diamond Painting l'après-midi.

Pour clôturer ce programme, un **Kig Ha Farz** est proposé le **vendredi 18** au Relais Celton à 12h

Et bien sûr, les Cafés de l'amitié les lundis et jeudis après-midi.

Sur inscription.

N'hésitez pas à demander le programme ! Il est disponible [ici](#) et à l'accueil de l'ORB.



Conférence Action 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 (1ers ateliers les 22 et 29 avril, puis en mai et en juin).

Inscriptions à l'issue de la conférence.

Les RDVS à thèmes

Rdv Mobilité



♦ Découvrez la 2ème ligne du Tram

le mardi 29 avril à 14h à l'ORB,

1ère ligne de Bus à Haut Niveau de Service, renforcement du réseau métropolitain du transport. Le projet, les aménagements...

Animé par Sylvie Saboureau, médiatrice animatrice de *Mon réseau grandit*

Gratuit pour les adhérents et 1er rdv gratuit pour les non adhérents. Sur inscription.

Retrouvons-nous !

Assemblée générale de l'ORB

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

Lycée Fénélon

105 Chemin de Ker Stears, Brest



Stationnement limité

Pour vos déplacements, privilégiez les transports en commun

-Bus n°16 - arrêt Forestou

ou pensez au covoiturage, nous pouvons aussi faciliter la mise en relation, n'hésitez pas à nous contacter !



L'agenda



Date	Activité	Lieu et Horaire
10 avril	Réunion de bureau	ORB - 9h00
Activités culturelles & de loisirs		
3 avril	Club Loisirs Informatique (Clio)	ORB - 10h/12h
22 avril	<u>Club des curieux</u> : « Les robots »	MPT du Guelmeur-10h/12h
25 avril	Écriture	Ilôt Proudhon rue Duret 14h30/16h30
28 avril	<u>Remue-mémoire</u>	· C.S. Horizons - 9h30/11h30 · Ilôt Proudhon - 14h30/16h30
28 avril	Breton	Maison des associations Salle Bréhat 14h30/16h30
Activités de solidarité		
	Permanences <ul style="list-style-type: none"> Intervention dans les écoles Réseau des Visiteurs et Appelants bénévoles 	ORB - chaque mardi de 10h à 12h
exceptionnellement 15 avril	Permanence juridique sur rdv	ORB - à partir de 10h

Les activités

Activités physiques

Gym plein air

Si vous aimez bouger, faire du sport et vous faire du bien, venez tester la gym en plein air **le jeudi matin 9h30/10h30** au Square Jegaden !

Postural-Ball & Pilates

Report des séances **mercredi 9 avril de 13h30 à 15h30**

CS Pen-ar-créc'h



Sophrologie

Report d'une séance **vendredi 11 avril**, MPT de St-Pierre 15h/16h.

Activités culturelles et de loisirs

Apéro Plaisir

Vendredi 25 avril à 18h au Cabaret Vauban
Sur inscription



Flâneries urbaines

- ♦ Recouvrance-sud **le 10**,
- ♦ Les 3 ports **le 28**

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

Informatique

- ♦ Les recherches sur Internet **le mercredi 2 avril**
- ♦ La clé USB et le disque dur **le mercredi 23 avril**

De 9h30 à 12h à l'ORB



Les Pépites du web

- ♦ **Jeudi 24 avril** : "Le patrimoine numérisé" de 10h à 12h **Médiathèque des Capucins**

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

Ouvert à tous les adhérents de l'ORB.

Sortons ensemble

Moment convivial et plaisir de se retrouver **mercredi 9 avril à partir de 14h30 à l'ORB**.

Programme à l'accueil et sur orb29.fr

Activités de prévention

Café discussion



Changement de date !

Le jeudi 24 avril à 14h à l'ORB au lieu du vendredi 18 avril. Thème « Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même ».

Appel à bénévoles !

· Nous cherchons des bénévoles motivés et souriants pour accueillir le public à l'activité **Part'âge, le café de l'amitié !**

· Nous recherchons un.e bénévole (jeune ou retraité) pour animer et partager ses connaissances à **l'atelier peinture du lundi après-midi - Maison de quartier de Bellevue**.

Si vous êtes intéressé.e par ces appels, venez nous rencontrer à l'ORB.

Nos partenaires



Projection et rencontre

Bien manger, un enjeu citoyen
Projection du documentaire *Manger pour vivre* de Valérie Simonet et suivi d'un échange avec le collectif brestois *À table !*

Mardi 1er avril de 18h30 à 21h

[Médiathèque des Capucins](#)

Tout public. Gratuit

Vivre ensemble à Brest, une ville pour tous les âges

Ateliers participatifs auprès des habitants. Venez vous informer et partager vos idées pour construire le futur plan d'action de « **Brest, Ville amie des aînés** »

Sur inscription auprès des mairies de quartier ou en ligne via le site **je-participe.brest** en utilisant ce lien [Ateliers citoyens dispositif Ville Amie des Aînés](#)



Participez aux balades

Mon réseau grandit et découvrez les coulisses du chantier du pont parallèle au pont Schuman !

le mardi 15 avril à 18h !

[Il suffit de s'inscrire via ce formulaire, en cliquant ici.](#)

ou au 02 98 80 99 00

contact@tram2.bzh

HARTELOIRE
80 ans 1945-2025

CONCOURS DE NOUVELLES

Vous êtes passés par l'**Harteloire** et vous avez **envie d'écrire** un récit sur ces moments à la **cité scolaire** ? Envoyez-nous votre fichier texte avec **5000** mots maximum avant le **1^{er} mai 2025**.

Exposition des peintres de l'ORB

L'ensemble des groupes de peinture expose à la Mairie Saint-Marc **du 5 au 16 mai**.

Visites du lundi au vendredi de 13h30 à 17h. Venez nombreux ! Vernissage le mardi 6 mai à 18h.

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 2025

Ne pas jeter sur la voie publique