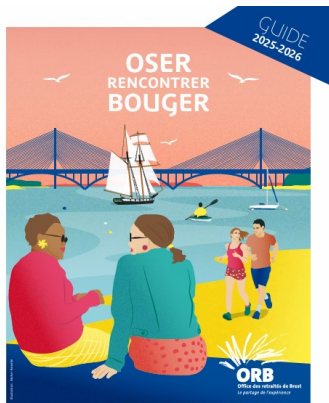


Actualités



En mars quand il tonne, l'année sera bonne.



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



PARCOURS "VIEILLIR HEUREUX CHEZ SOI"
4 séances à l'ORB

- Mardi 10 mars de 10h à 12h**
Café de l'autonomie animé par MGO (Médical Grand Ouest)
Conseils pratiques et faciles sur l'adaptation du logement
- Mardi 17 mars de 10h à 12h**
Intervention du Clic de Brest et de l'ORB
Présentation des différents types d'hébergement, aides possibles autour du maintien à domicile
- Mardi 24 mars de 10h à 12h**
Café Popote "Comment se passe la substitution intergénérationnelle ?" animé par Tis'ages
Animation ludique - Jeux de cartes et témoignage d'un hébergeur
- Mardi 31 mars de 14h à 17h**
Bilan et temps d'accompagnement individuel

Pour y participer, c'est simple, il suffit d'être adhérent !
SUR INSCRIPTION
02.98.80.30.03
office-retraites.brest@orb29.fr
orb29.fr



Assemblée générale de l'ORB
Jeudi 30 avril 2026
à partir de 8h30
Salle Cormorandière, Centre nautique - Port du Moulin Blanc à Brest
Appel à candidatures
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 9 avril. Quelques places sont disponibles.

Les activités

Activités physiques

Aquagym **rappel**

Pas de cours d'Aquagym à la piscine de Recouvrance en l'absence de Claude **le lundi 2 et mardi 3 mars**. (séances concernées lundi 14h, 15h et 15h45 ; mardi 13h). Possibilité de se replier sur une autre séance ou activité physique.

Sophrologie

Comment ça marche ? Techniques de respiration, de détente et de visualisation positive. **1ère séance d'essai possible**. Stage de 10 séances.

Activités culturelles et de loisirs

Apéro plaisir

Rendez-vous **vendredi 27 mars à 18h30** au Bistrot Bonne Franquette « Simone & Yvette », 16 rue de Siam.

Écriture

Si vous aimez les mots et avez le plaisir d'écrire, participez au prochain atelier d'écriture **le 13 mars de 14h30 à 16h30** à l'Ilot Proudhon, 10 rue Duret.

Il ne s'agit pas de littérature, juste de jouer avec les mots et de passer un bon moment. **1er essai gratuit**

Flâneries urbaines

Voici une idée originale pour découvrir la rive droite de Brest ! [Ici le programme](#) des flâneries urbaines proposées par Louis, de mars à juin 2026.

Informatique

Prochaines formations thématiques

♦ Explorateur, Retouches de photos, Windows 11, Gestion des mots de passe et codes d'accès.

Renseignements et inscription à l'ORB.

Sortons ensemble

Rencontre **le lundi 23 mars à 14h30** à l'ORB. Toutes les idées sont les bienvenues : un goûter, un déjeuner, une sortie culturelle...

Activités de solidarité et de prévention

Vous voulez passer un bon moment ! Les vidéos des **Cabarets de Noël 2025** réalisées par la section Vidéo de l'ORB sont en ligne sur notre site internet.

À découvrir [ici](#) les vidéos.



BIENTÔT DISPONIBLES
RÉSIDENCES SÉNIORS SERVICES
BREST - GUIPAVAS - BREST SAINT-PIERRE
DES TARIFS À LA PORTÉE DE TOUS
Notre partenaire services : [Le Village d'Or](#)
contact@bm-h.fr - 02 29 00 45 00



ÉCOUTER VOIR
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES BREST
99 rue de Siam | 3 rue Victor Hugo | 21 rue Colbert





L'agenda

Date	Activité	Lieu et Horaire
05 mars	Réunion de bureau	ORB - 9h
12 mars	Réunion de CA	ORB - 9h30
	Activités physiques	
À confirmer	Sophrologie	MPT St-Pierre - 15h/16h
	Activités culturelles & de loisirs	
02 mars	Remue Mémoire	C.S. Horizons 9h30/11h30 Îlot Proudhon 14h30/16h30
02, 16 & 30 mars	Breton	Résidence Ker-Héol - 14h30/16h30
05 & 26 mars	Club loisirs informatique (Clio)	ORB - 10h/12h
06 mars	Plaisir de lire	ORB - 14h/16h30
17 mars	Club des curieux : « Supraconducteurs et Thermodynamique »	MPT du Guelmeur - 10h/12h
	Activités de solidarité & de prévention	
	Permanences ■ Intervention dans les écoles ■ Réseau des Visiteurs et Appelants bénévoles	ORB - Chaque mardi de 10h à 12h
20 & 27 mars	Permanence juridique sur rdv	ORB - à partir de 10h (11h le 27/03)
19 mars	Rendez-vous Conso	ORB - 14h
27 mars	Rendez-vous juridique	ORB - 9h30
20 mars	Café discussion : Pardonner, est-ce oublier ?	ORB - 14h/16h



Vie de l'association

Les Rendez-vous à thèmes

♦ Rendez-vous Conso

La lecture des étiquettes

Jeudi 19 mars à 14h à l'ORB

Savoir comparer les prix, savoir interpréter le Nutri-Score
Animé par UFC Que choisir



♦ Rdv juridique

Libéralités, régimes matrimoniaux et successions : se poser les bonnes questions

Vendredi 27 mars à 9h30 à l'ORB

Animé par Mariannik Salaün-Le Duff, conseillère juridique.

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

Futurs bénévoles à Roul'âge ? Être bénévole à Roul'âge, c'est partager son savoir et son savoir être. Vous savez coudre, aimer partager vos connaissances et êtes créatif ? Poussez la porte de l'Atelier ! *Disponibilité 1 à 2 demies journées/semaine.* 02.98.46.56.63 ou roulage@orb29.fr

Les Pépites du web

■ Jeudi 19 mars

"La Cybersécurité"

de 10h à 12h

Médiathèque des Capucins

Gratuité pour les adhérents de l'ORB. Sur inscription.

Plaisir de peindre

Exposition à la résidence de Kerlévénez



C'est avec plaisir que les artistes de nos ateliers peinture de l'ORB vous invitent au vernissage de l'exposition qu'ils organisent le lundi 23 mars à 15h.



Nos partenaires



Trouver sa maison de retraite en 1 clic !

Pour faciliter vos recherches et démarches d'inscription en établissements, l'ARS Bretagne et le Département du Finistère déploient la plateforme Internet [Via Trajectoire Grand Âge](http://ViaTrajectoireGrandAge.com) en Bretagne.



MAISON DES ASSOCIATIONS
DE LA VILLE DE BREST



LES INFORM'ASSOS

TEMPS D'INFORMATION, D'ÉCHANGE
ET DE FORMATION
SUR DES THÉMATIQUES LIÉES
À LA VIE ASSOCIATIVE

20
26

maisondesassociations@mairie-brest.fr
02.98.00.83.94

Office des sports Plasma League

La Maison du don de Brest organise un challenge de don de plasma auprès des clubs sportifs. Le but est de venir en aide à des patients qui ont besoin de plasma pour vivre (cancers, déficiences immunitaires, maladies rares, ...). On en connaît quasiment tous malheureusement.

L'événement se déroule du 16 au 28 Mars à la Maison du don de Brest, 46 rue Félix Le Dantec.

Pour participer, il suffit de s'inscrire individuellement sur <https://dondesang.efs.sante.fr/trouver-une-collecte/120183/sang>.

agirc-arcco

L'Agirc - Arcco au plus proche de vous !

TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE : RENDEZ-VOUS FLASHS AVEC DES CONSEILLERS RETRAITE, CONFÉRENCES, STANDS DE NOS PARTENAIRES ET CONVIVIALITÉ !



à 10h30 Présentation des services de l'Agirc - Arcco et de l'Office des Retraités de Brest
à 14h30 : Conférence sur le passage à la retraite

Vendredi 10 Avril

De 10h à 16h30 (Fermeture entre 12h30 et 13h30)
RDV à l'Hôtel de Ville, salon Richelieu,
(Accès Place de la Liberté)

Inscription au 06 67 36 51 73 (sms si possible)
Ou en scannant le QR code



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 2026

Ne pas jeter sur la voie publique