



Le printemps
pointe le bout
de son nez !



Fête des activités

Cette année nous remettons
au programme

la fête des activités.

Nous comptons sur vous,
les bénévoles et les adhé-
rents de l'ORB, pour nous
aider à concevoir
cette journée.

Nous vous invitons à une
réunion de préparation
**le jeudi 14 mars à 10h
à l'ORB.**



**RÉSIDENCE
SERVICES
SENIORS**

Résidence Les Jardins d'Avalon
17, rue Ker Héol - 29200 Brest
02 98 41 43 88
www.residence-lesjardinsdavalon.fr

Appel à candidatures

Candidatures au CA de l'ORB, c'est le moment !

Vous êtes retraité, adhérent ou bénévole à l'ORB, vous cherchez à prendre part à la vie locale.

L'action associative conduite depuis 40 ans, offre la possibilité de s'impliquer dans divers sujets et de rester actif.

N'hésitez pas à vous faire connaître. Nous restons à votre écoute pour en discuter.

Assemblée générale 2019

**Jeudi 4 avril
à la salle des
conférences
de la mairie de Brest.**

**Attention :
changement
de lieu !**

C'est promis, cette année nous ferons plus court ! Avec une pause-café en milieu de matinée.

Et pour terminer, nous vous proposons un déjeuner en toute convivialité.*

* Déjeuner à 13h.

Plateau repas + boissons : 10 € (tarif à confirmer).

Sur inscription et règlement à l'ORB avant le vendredi 22 mars.

Venez nombreux, nous vous réservons quelques surprises...

Les activités

Les activités physiques

Marche santé :

Le printemps arrive ! Une activité en plein air vous tente-t-elle ?

Vous éprouvez quelques difficultés à la marche... Cette activité est faite pour vous !

Le jeudi à partir de 10h, encadrée par une professionnelle. Échauffement, marche (30 min), étirements (rives de la Penfeld, parc de l'Arch'antel, parc de Kervallon...)

Prévoir chaussures de marche, bouteille d'eau, vêtements adaptés en fonction de la météo. Programme disponible à l'accueil. Sur inscription à l'ORB.

Voile

En partenariat avec l'association Handivoile Brest, la pratique des activités nautiques dans le cadre de la « Voile pour tous » et la découverte du patrimoine maritime.

Sortie en mer, en général, le vendredi après-midi. Centre nautique du Moulin-Blanc. Se renseigner à l'accueil.

Pensez à vous inscrire aux sessions de printemps !

Gymnastique équilibre

Une 3^e session de 10 séances sera proposée début avril le jeudi à la Résidence Louise-Le-Roux de 10h30 à 11h30 et le vendredi au gymnase de la Brasserie de 15h30 à 16h30.

Sophrologie le jeudi de 14h à 15h15 (tous niveaux) à partir du 4 avril. Ferme Jestin.

Relaxation-méditation le lundi de 10h30 à 11h45 à partir du 1^{er} avril. MPT du Guelmeur;

Les activités culturelles et de loisirs

Peinture

Exposition des peintres de l'ORB

L'ensemble des groupes de peinture (Pilier-Rouge, Pen ar Créac'h, Recouvrance, Kerlévénez et Bellevue) expose dans le hall d'honneur de l'hôtel de ville de Brest du 19 au 29 mars.

Visites de 13h à 18h tous les jours sauf le dimanche. Venez nombreux.

• Vernissage le jeudi 21 mars à 18h.

Stage de peinture acrylique

Pour vous perfectionner en peinture, un stage animé par Éric Pelleau, artiste-peintre, sera proposé du 29 avril au 27 mai, chaque lundi de 10h à 12h. 5 séances. L'accent sera porté sur la multiplicité des médiums et gels.

Informations et inscription à l'ORB.



Les activités

Art floral

Nous vous proposons un atelier pour composer des bouquets ronds. Animé par Jackline, fleuriste à la retraite, il aura lieu le mercredi 20 mars de 14h à 16h30 à la mairie des Quatre-Moulins. Sur inscription.

Club des curieux

Prochain rendez-vous le 19 mars avec pour thème de : « L'anthropologie de l'argent ». 1^{re} séance gratuite.

Flâneries urbaines, art culture et patrimoine *

« De Saint-Marc au Moulin Blanc » : 12/03 et Recouvrance nord : 14/03.
[Cliquez ici pour découvrir le programme.](#)

Informatique *

[Cliquez ici pour découvrir le programme.](#)

Sortons ensemble

Une activité pour créer du lien et sortir en groupe. Rejoignez les participants à cette activité autour d'un café le lundi 4 mars à 15h à l'ORB.

Les activités de solidarité

Réseau des VAB (Visiteurs et Appelants Bénévoles)

Action : « Apprivoiser la tablette numérique à domicile. »



Les visiteurs bénévoles se forment à l'utilisation de la tablette numérique conçue pour un public sénior à destination des personnes âgées visitées.

Si cette action vous intéresse, vous pouvez venir à l'ORB vous renseigner. Permanence du réseau des VAB tous les mardis de 10h à 12h à l'ORB.

Les activités de prévention

Code de la route

Les 2 prochains rendez-vous pour remettre à jour ses connaissances :

▪Lundi 11 mars à 14h à l'ORB. Thème : visibilité de nuit - croisements et dépassements

▪Lundi 1^{er} avril à 14h à l'ORB, thème : sécurité du passager et du véhicule - premiers secours
Sur inscription

Journées mobilité - Me déplacer en ville c'est facile !

2 journées pour faciliter les déplacements en ville.

▪Vendredi 22 mars à la Maison pour tous de Saint-Pierre

▪Mardi 26 mars à la Maison de quartier de Bellevue

Au programme :

▪10h-12h : conférence sur l'accidentalité routière chez les seniors

▪13h30-17h : ateliers pratiques (utilisation des transports en commun, vélo électrique, sécurité du piéton...)

Sur inscription à l'ORB, gratuit.

Appel à bénévoles

Nous sommes à la recherche de bénévoles pratiquant le vélo (*expérience du vélo électrique serait idéal*) et qui seraient intéressés pour nous aider lors d'un atelier vélo et d'une journée vélo dans le parc d'Armorique. Plus d'informations auprès de Justine.



Café discussion

Se retrouver autour d'une table puis d'un café pour échanger et partager le 3^e jeudi de chaque mois de 14h30 à 16h30 à l'ORB. Prochain rendez-vous le jeudi 21 mars sur le thème de : « L'amitié ».

Gymnastique cérébrale

« Travailler sa mémoire tout en prenant plaisir »

Un cycle de 10 séances sera proposé à partir du mardi 23 avril de 14h30 à 16h30 au CS Horizons 5 rue Sisley. Il reste de la place. Sur inscription.

Divers

Conférence-débat juridique

"Pourquoi organiser sa succession?"

Le vendredi 8 mars de 9h30 à 11h, à l'ORB

Thèmes abordés : les donations entre époux ou le Pacs, la rédaction d'un testament, etc.

Animée par Marianik Salaün-Le Duff conseillère juridique. Sur inscription.

Permanence pour tout suivi personnalisé le vendredi matin, sur rendez-vous.

« Salon seniors »

L'ORB sera présent à la 2^e édition du salon seniors les 2 et 3 mars prochain au parc expo de la Penfeld.

Pendant 2 jours, venez vous informer et participer aux nombreuses conférences et animations dans les domaines de la santé, de la retraite, de l'accessibilité, des services à la personne, des assurances et mutuelles, des loisirs...

Site internet

Nous travaillons actuellement sur la refonte du site internet.

La commission site internet se réunira le lundi 18 mars à 14h à l'ORB. Si vous souhaitez rejoindre ce groupe de travail, n'hésitez pas à vous rapprocher de Justine.

Nos partenaires

« Jeudi des seniors »

Conférence-débat organisée par le Clic

Jeudi 7 mars à 15h à la résidence de Kérampéré

15 rue G. Kéraudy Brest.

« Chercher ses racines : la généalogie »

Entrée libre /ouvert à tous.

2 chorales pour un concert

Chorale Peuple et Chansons et Chorale Populaire de Paris

Samedi 9 mars à 20h - Salle **Mac Orlan**. 10 € (gratuit pour les enfants - de 12 ans). Prévente : Culture Géant et PL Jean Le Gouill (les lundis et mardis)

Chœur d'hommes de Bretagne (Mouezh Paotred Breizh)

Concert le 17 mars à 17h en l'église N-D de Kerbonne

Chants de Bretagne et des pays celtes. 10 € (gratuit pour les enfants - de 12 ans).

« Club de Kerlévénez »

Sortie de 2 jours aux Floralies de Nantes, les 13 et 14 mai, avec un déjeuner sur l'Erdre.

Contact :

Anne Rozec : 09 62 50 12 19

Pour toutes les activités et animations :

*Information, inscriptions auprès du secrétariat de l'Office
Tél.02 98 80 30 03.

Prochain Lien le 1^{er} avril 2019

Toutes les activités et l'actualité sur www.orb29.fr et www.facebook.com/officedesretraitesdebrest/

ORB 12-14 rue Fautras 29200 BREST Tél 02 98 80 30 03 Fax 02 98 43 10 74
office-retraites.brest@wanadoo.fr

Horaires d'ouverture : lundi 13h30 - 17h00 et du mardi au jeudi 9h00 - 12h00 / 13h30 - 17h00
vendredi 9h00 - 12h00. Bureaux fermés le lundi matin et le vendredi après-midi.