OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

BULLETIN D'INFORMATIONS

Sept-Oct 2021
NUMERO 43

SE DIVERTIR | APPRENDRE | SE LANCER DES DÉFIS | PARTAGER SA PASSION | CRÉER DU LIEN

Très chers (chères) Adhérent(e)s,

Quel plaisir, depuis le 09 juin dernier, de vous revoir et vous retrouver enfin au sein des différents ateliers proposés par l'Association.

Toutes les activités habituelles ne sont pas encore proposées mais il nous tenait à coeur de ne pas "refermer" nos locaux pendant l'été. On sait combien ces derniers mois ont pu être difficiles pour certains.

Ainsi, depuis cet été tout est mis en œuvre pour vous accueillir et vous permettre de faire le plus d'activités possibles.

Ce bulletin d'informations présente la programmation de septembre & octobre. D'autres activités pourraient encore être prévues au fil du temps. Vous en serez bien évidemment tenus informés.

Je vous souhaite bonne lecture de ce bulletin.

Bien Cordialement.
Michèle GASSER, Présidente

A noter que le pass sanitaire est obligatoire pour accéder à l'OPABT et à ses activités (cf. dernière page).

OPABT - 3 Place de la Commune 90000 BELFORT - Tél. 03 84 54 26 70 - E-mail : contact@opabt.fr
Du lundi au vendredi, de 08h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00

Ces calendriers ne sont pas exhaustifs. N'y figurent pas les activités réalisées sur demande d'un club ou d'une municipalité (ateliers informatiques et numériques, ateliers de prévention Santé "Les Bons Jours"...).

Gym* (voir p.5) : elle se déroulera hors locaux OPABT, à la Maison de Quartier Vieille-Ville

Perfectionnement informatique* (voir p.5) : Le stage se déroulera hors locaux OPABT, à la Maison de l'Autonomie de Belfort (MdA)

Septembre

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	30/08	31/08	01/09	02/09	03/09
Matin	Perf. Info 1/8 (MdA)* Parlons de...			Dictée	Perf. Info 2/8 (MdA)* Gym* (MQVV)
Après-midi	Initiation Info 1/8			Tricot	Initiation Info 2/8
	06/09	07/09	08/09	09/09	10/09
Matin	Perf. Info 3/8 (MdA)* Parlons de...			Ecriture	Perf. Info 4/8 (MdA)* Gym* (MQVV)
Après-midi	Initiation Info 3/8	Marche			Initiation Info 4/8
	13/09	14/09	15/09	16/09	17/09
Matin	Perf. Info 5/8 (MdA)* Parlons de...			Dictée	Perf. Info 6/8 (MdA)* Gym* (MQVV)
Après-midi	Initiation Info 5/8			Tricot Stage smartphone 1/5	Initiation Info 6/8
	20/09	21/09	22/09	23/09	24/09
Matin	Perf. Info 7/8 (MdA)* Parlons de...			Ecriture	Gym* (MQVV)
Après-midi	Initiation Info 7/8	Marche		Stage smartphone 2/5	Assemblée Générale
	27/09	28/09	29/09	30/09	01/10
Matin	Perf. Info 8/8 (MdA)* Parlons de...			Dictée	Gym* (MQVV)
Après-midi	Initiation Info 8/8			Tricot Stage smartphone 3/5	

Octobre

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	04/10	05/10	06/10	07/10	08/10
Matin	Parlons de...	At. "Fête du lien" 1/4	At. "En voiture..." 1/6	Ecriture	Gym* (MQVV)
Après-midi		Marche		Stage smartphone 4/5	
	11/10	12/10	13/10	14/10	15/10
Matin	Parlons de...	At. "Fête du lien" 2/4	At. "En voiture..." 2/6	Dictée	Gym* (MQVV)
Après-midi				Spectacle "Avant j'étais vieux"	
	18/10	19/10	20/10	21/10	22/10
Matin	Parlons de...	At. "Fête du lien" 3/4	At. "En voiture..." 3/6	Ecriture	Gym* (MQVV)
Après-midi		Marche		Stage smartphone 5/5	
	25/10	26/10	27/10	28/10	29/10
Matin	Parlons de...	At. "Fête du lien" 4/4		Dictée	Gym* (MQVV)
Après-midi				Tricot	

OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

ACTIVITÉS SPORTIVES DOUCES

MARCHE "LES PIEDS SUR TERRE"

Luc BITTIGER vous propose de marcher en groupe en toute convivialité, avec toujours des explications et anecdotes au fil des promenades.

Un mardi sur deux, à partir de 14h00

(sous réserve des conditions météorologiques)

Lieu de rendez-vous précisé dans le mail d'invitation avant chaque marche.

Marches : **07/09 - 21/09 - 05/10 - 19/10**

Tarif : Gratuit. Participation au covoiturage (précisée dans le mail d'invitation)

La cotisation 2021 à l'OPABT (20 € pour les adhérents individuels) est également nécessaire.

IMPORTANT ! Il n'est actuellement pas possible de proposer l'activité gym dans les locaux de l'OPABT : La salle utilisée habituellement ne dispose pas d'une aération suffisante et surtout directe. L'équipe de l'OPABT a trouvé une autre solution et une salle est mise à notre disposition par la Ville de Belfort **à la Maison de Quartier municipale Vieille-Ville (3 rue des Boucheries à Belfort).**

GYM DOUCE

Au programme, un atelier animé par Jeannette PAILLE pour entretenir votre corps, l'assouplir et le muscler tout en douceur.

Tous les vendredis matin, de 09h30 à 10h30

Sept. : **03/09 - 10/09 - 17/09 - 24/09**
Oct. : **01/10 - 08/10 - 15/10 - 22/10 - 29/10**

Tarif : 20 € pour la période du 10/09 au 29/10 inclus. *La cotisation 2021 à l'OPABT est également nécessaire (20 € pour les adhérents individuels).*

L'inscription et le paiement de l'activité sont obligatoires. Ils devront avoir lieu avant le 27/08/2021 (sous réserve des places disponibles).

GYM D'ENTRETIEN

Malheureusement, les séances de gym d'entretien ne seront pas possibles en cette rentrée. L'animateur n'est finalement pas en mesure de tenir ces séances pour le moment.
Nous ferons tout notre possible pour trouver une solution rapidement et nous vous tiendrons informé.

En attendant ...

Vous pouvez toujours trouver des séances de gym d'entretien, renforcement musculaire ou plein d'autres activités sportives et culturelles diverses sur Happyvisio.

- Aller sur le site d'Happyvisio et s'inscrire (ou créer un compte) : **www.happyvisio.com**

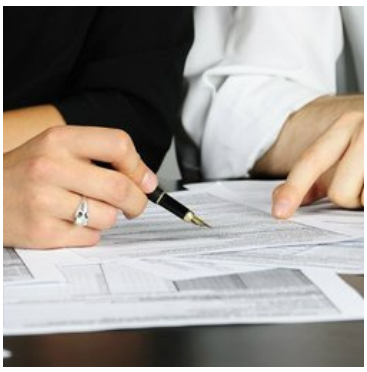
Le code partenaire à utiliser est : **ABJ90** (attention à ne pas confondre avec le mot de passe qui est à choisir par vous-même). **En cas de difficultés, appelez le 01 76 28 40 84**.

- Dans l'onglet « Mes conférences », vous trouvez la liste des conférences programmées. IMPORTANT : Si vous ne pouvez pas assister à l'un des sujets qui vous intéresse, vous pourrez le suivre en différé (voir dans l'onglet « Replay », les conférences passées).
- Les fois suivantes, vous n'aurez qu'à vous connecter avec votre adresse mail et votre mot de passe (à ne pas confondre avec le code partenaire)

AIDE ADMINISTRATIVE

L'OPABT vous propose de vous aider dans vos démarches administratives. Ce service proposé par l'OPABT reste simple et ancré dans le quotidien des adhérents. L'OPABT ne saurait répondre aux demandes trop "spécifiques" ou relevant du secteur de l'entreprise. L'OPABT s'engage, comme dans toutes ses activités, à garantir la confidentialité.

VERSION "PAPIER"



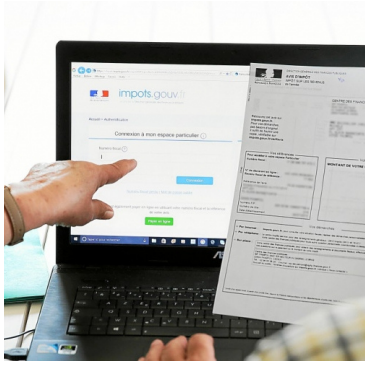
Pendant plusieurs années, **Françoise LOUIS**, en tant que bénévole au sein d'une association caritative, a accompagné de nombreuses personnes sur le plan administratif.

Aujourd'hui, elle qui est par ailleurs bénévole de l'atelier d'écriture "Pirouettes de Plumes", propose de vous accompagner dans la réalisation de tâches administratives "papier" (rédaction de courriers, constitution de dossiers, remplissage de formulaires, aide à la compréhension d'une procédure, demande de documents officiels...)

Sur prise de rendez-vous, à l'OPABT

Tarif : Gratuit. *La cotisation 2021 à l'OPABT est néanmoins nécessaire (20 € pour les adhérents individuels).*

DÉMARCHES ADMINISTRATIVES EN LIGNE



Vous réservez un créneau d'une heure durant lequel vous serez accompagné, par **Manuella SCIUTO**, directrice, dans la réalisation de démarches administratives en ligne.

Exemples : Déclarer ses revenus en ligne, accéder à ses factures en ligne (éléctricité, gaz, téléphonie...), vérifier ses remboursements (Sécurité Sociale, Mutuelle...), obtenir des reçus et attestations (Caisses de retraite...)

Sur prise de rendez-vous, à l'OPABT

Tarif : 5 € / créneau d'1 heure. *La cotisation 2021 à l'OPABT est nécessaire (20 € pour les adhérents individuels).*

PARLONS DE... *nouvelle version !*

Françoise LOUIS vous propose de partager et échanger en toute convivialité autour d'une thématique. Dans cette nouvelle version de "Parlons de...", elle proposera également des quiz autour du thème, comme elle le faisait, en visio, pour l'atelier "Jeux de mémoire" proposé entre février et juin derniers.

Les lundis matin, à 09h00, à l'OPABT (pour 9 personnes maximum)

L'inscription préalable est obligatoire.

Séances :

- **06/09 | Un prénom, trois noms**
- **13/09 | Voyage à travers les couleurs**
- **20/09 | Flânez dans les grands magasins du Monde**
- **27/09 | Chassez l'intrus !**
- **04/10 | Raconter un objet** *(Merci d'apporter un objet symbolisant un moment fort de votre enfance, de votre vie (le présenter, le raconter)*
- **11/10 | Au fil de l'eau : La Loire (ses châteaux, mais pas que...)**
- **18/10 | Visiter des prisons (et rencontrer des prisonniers virtuels)**
- **25/10 | Parlons livres** *(Merci d'apporter un livre de votre choix, que vous avez aimé ou détesté. En 10-15 minutes, vous expliquerez aux autres pourquoi vous l'avez aimé/détesté; en ferez un petit résumé; en lirez quelques lignes.*

Tarif : Gratuit. *La cotisation 2021 à l'OPABT (20 € pour les adhérents individuels) est néanmoins nécessaire.*

ATELIER "DICTÉE"

Patricia JEANMOUGIN, Adhérente de l'association BELF'ORTHO, vous propose de (re)découvrir les subtilités de la langue française.
La séance débute par la dictée. Le texte corrigé est ensuite distribué individuellement. La séance se poursuit par des échanges sur les principales difficultés.

Un jeudi sur deux, à 09h00, à l'OPABT (pour 9 personnes maximum)

L'inscription préalable est obligatoire.

Séances : **02/09 - 16/09 - 30/09 - 14/10 - 28/10**

Tarif : Gratuit. *La cotisation 2021 à l'OPABT (20 € pour les adhérents individuels) est néanmoins nécessaire.*

ATELIER D'ÉCRITURE "PIROUETTES DE PLUMES"

Atelier animé successivement par Claude BOBILLIER et Françoise LOUIS. Un rendez-vous convivial pour jouer avec les mots, s'amuser, se découvrir et échanger. L'objectif est surtout de prendre un moment pour soi, de se faire plaisir en écrivant avec d'autres.

Un jeudi sur deux, à 09h00, à l'OPABT (pour 9 personnes maximum)
L'inscription préalable est obligatoire.

NB. Il sera toujours possible d'envoyer le sujet par mail aux personnes qui le souhaitent.

Séances : **09/09 - 23/09 - 07/10 - 21/10**

Tarif : Gratuit. *La cotisation 2021 à l'OPABT (20 € pour les adhérents individuels) est néanmoins nécessaire.*

ATELIER "CAFÉ TRICOT THÉ"

Béatrice PROUST, passionnée de Tricot et de Crochet, vous propose un moment convivial pour prendre le temps de pratiquer ces activités souvent solitaires.

Un jeudi sur deux, de 14h00 à 16h00, à l'OPABT

Cet Atelier est bien évidemment proposé, **en présentiel**, dans les locaux de l'OPABT. **Jusqu'à 9 personnes peuvent s'inscrire par séance**.
L'inscription préalable est obligatoire.

Séances : **02/09 - 16/09 - 30/09 - 28/10. Attention pas d'atelier le 14/10.**

Tarif : Gratuit. *La cotisation 2021 à l'OPABT (20 € pour les adhérents individuels) est néanmoins nécessaire.*
Merci de vous munir de votre matériel pour cette activité.

ATELIER "FÊTE DU LIEN"

Le lien social est important pour favoriser le "bien-vieillir" et pourtant, des évènements comme le passage à la retraite, le veuvage, l'éloignement des familles, l'apparition de pathologies ou des confinements successifs peuvent fragiliser la participation sociale.

Ainsi, ce nouvel atelier a pour objectifs de comprendre les bénéfices du lien social sur sa santé et son bien-être, réfléchir aux moyens d'actions et s'inscrire dans une remobilisation sociale favorable et durable (voir détail des séances ci-contre)

Les 4 séances de l'Atelier se dérouleront les mardis, de 09h à 11h, à l'OPABT, entre le 05/10 et le 26/10/2021 :

Tarif : **Les ateliers sont offerts jusqu'à fin 2021** (pour info : tarif habituel de 20 € par atelier).

L'Atelier se compose de 4 séances de 2 heures :

- **Séance 1 : L'envie d'être ensemble**
- **Séance 2 : Les clés du lien social (freins et leviers)**
- **Séance 3 : Participation sociale et associative, déjà engagés**
- **Séance 4 : Des envies, des idées... Et si on se projetait ?**

ATELIER "QUESTION DE SENS"

Vue, ouïe, goût, odorat et toucher permettent de capter les informations nécessaires à la survie de l'individu et à sa constante adaptation à son environnement. Le corps ne peut par exemple pas se nourrir et se mouvoir sans faire appel à ses sens. Or, aujourd'hui, 94% des plus de 57 ans présentent au moins un déficit sensoriel, 38% deux, 28% trois. Ces déficits sensoriels peuvent avoir des conséquences sur votre vie sociale et votre santé.

Alors, ce tout nouvel atelier a pour objectifs de comprendre les évolutions des sens au fil des âges, tester individuellement vue et audition, encourager des pratiques quotidiennes favorisant l'estime de soi, se fixer et atteindre un objectif santé grâce à un changement de comportement. (voir les détails ci-contre)

Les 7 séances de l'Atelier se dérouleront les mardis, de 09h30 à 11h30, à l'OPABT, du 02/11 au 07/12/2021 et le 24/02/2022 :

Tarif : **Les ateliers sont offerts jusqu'à fin 2021** (pour info : tarif habituel de 20 € par atelier).

L'Atelier se compose de 7 séances de 2 heures :

- **Séance 1 : "Faisons connaissance"**
- **Séance 2 : "M'as-tu vu ?" santé visuelle**
- **Séance 3 : "Allô j'écoute" santé auditive**
- **Séance 4 : "Au plaisir des sens" goût, odorat et plaisir de manger**
- **Séance 5 : "L'amour à tous les âges" sens du toucher**
- **Séance 6 : "Objectif santé !"**
- **Séance 7 : "Rétrospectivement vôtre !"**

E-SENIORS 90 est un programme qui vise à lutter contre la fracture numérique. Il se compose de stages et ateliers informatiques collectifs ; d'aides individuelles ; d'actions et sorties alliant Culture/Loisirs et Numérique.

Les contenus proposés par l'OPABT restent simples pour un usage pratique au quotidien. L'OPABT ne saurait répondre aux demandes trop "spécifiques" ou relevant de la formation continue. Sa mission première est la démocratisation de l'informatique et du numérique en direction des séniors.

AIDE INDIVIDUELLE SUR ORDINATEUR OU APPAREIL NUMÉRIQUE

La période que nous vivons depuis plusieurs mois a montré toute l'importance des nouvelles technologies pour maintenir le lien avec les proches et amis : les appels téléphoniques, les "visios" (appels vidéo) ont explosé !

Dès qu'il est possible d'accueillir du public dans les locaux, Eva HAZEBROUCQ, animatrice numérique multiplie les rendez-vous individuels pour pallier les difficultés rencontrées.

Plus que jamais, l'OPABT se met à votre disposition pour vous aider dans l'utilisation des nouvelles technologies !

Au programme, une aide individuelle :

- Soit pour vous initier à l'utilisation de votre téléphone portable, tablette ou appareil photo numérique
- Soit pour vous aider à résoudre quelques difficultés rencontrées dans l'utilisation quotidienne de l'ordinateur

En pratique, vous réservez un créneau et venez avec votre matériel et les accessoires si besoin. Vous posez vos questions et prenez note des astuces et des conseils pour élaborer votre propre guide.

Sur prise de rendez-vous, à l'OPABT

Tarif : 5 € / créneau d'1 heure. *La cotisation 2021 à l'OPABT (20 € pour les adhérents individuels) est nécessaire.*

STAGE "PRENDRE EN MAIN SON SMARTPHONE" (Initiation)

NOUVEAU

Stage de 10 heures (+ 1 créneau individuel) destiné à des personnes n'ayant aucune ou peu de connaissances quant à l'utilisation d'un smartphone. L'objectif est de découvrir ce nouvel outil, ses possibilités et de se familiariser avec les fonctions de base.

1 - LES FONCTIONS DE BASE
Appréhender la page d'accueil | Comprendre et utiliser la zone de notification | Connaître les principales touches

2 - LES PHOTOS & VIDEOS
Prendre une photo | Filmer avec son smartphone
Stocker et retrouver ses photos/vidéos

3- TELEPHONER & ENVOYER DES MESSAGES
Appeler quelqu'un | Recevoir un appel téléphonique | Envoyer un message texte (texto ou SMS) | Envoyer un message photo ou vidéo (MMS)

4 - LES APPLICATIONS
Les applications courantes pour un usage quotidien | Installer une application | Focus sur l'application Ameli (Assurance Maladie)

6 personnes maximum pour un apprentissage de qualité !

1 stage à l'OPABT, en septembre-octobre, les jeudi, de 14h à 16h

Séances : **16/09 - 23/09 - 30/09 - 07/10 - 21/10 + 1 créneau individuel le 22/10**

Tarif : 25 € le stage de 10 heures + 1 créneau individuel.

Inscription confirmée par le paiement du stage.

La cotisation 2021 à l'OPABT (20 € pour les adhérents individuels) est également nécessaire.

STAGE D'INITIATION À L'INFORMATIQUE

Stage de 16 h (8 x 2 h) destiné à des personnes n'ayant aucune ou peu de connaissances en informatique. L'objectif est de découvrir l'outil informatique, ses possibilités et de se familiariser avec les fonctions de base.

1 séance de 2h

1 - L'ORDINATEUR ET SON UTILISATION DE BASE

Présentation de l'ordinateur | Démarrer l'ordinateur
Utiliser la souris | Appréhender le bureau Windows
Eteindre l'ordinateur

2 séances de 2h

2 - L'UTILISATION DU CLAVIER

Composition du clavier | Se déplacer sur une page | Utiliser lettres et caractères du clavier
Utiliser le curseur | Saisir un texte simple

3- LA GESTION DES DOSSIERS ET FICHIERS

Stocker des fichiers | Comprendre les différents formats | Enregistrer un fichier | Créer un dossier
Utiliser la corbeille

3 séances de 2h

4 - LE WEB

Obtenir internet | Comprendre la connexion internet (filaire/wifi) | Choisir le navigateur internet | Utiliser l'URL ou la barre de recherche | Réaliser une recherche

2 séances de 2h

1 stage de 8 séances à l'OPABT, les lundis et vendredis, de 14h00 à 16h00

Août : Lu 30 & Septembre : Ve 03 - Lu 06 - Ve 10 - Lu 13 - Ve 17 - Lu 20 - Lu 27

Tarif : 40 € le stage de 16 heures. **Inscription confirmée par le paiement du stage.**

La cotisation 2021 à l'OPABT (20 € pour les adhérents individuels) est également nécessaire.

STAGE DE PERFECTIONNEMENT À L'INFORMATIQUE *nouvelle version !*

Stage de 16 h (8 x 2 h) + 1 créneau individuel destiné à des personnes ayant suivi le stage d'initiation ou souhaitant approfondir leurs connaissances. Certains prérequis précisés à l'inscription sont nécessaires.

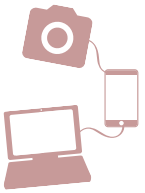
2 séances de 2h

1 - LA CULTURE WEB

Connaître les bons usages et éviter les conduites à risques | Choisir le navigateur et le moteur de recherche | Réaliser une recherche | Communiquer sur Internet | Les règles de navigation sur Internet

3- LE TRANSFERT DES PHOTOS

Brancher son appareil photo ou smartphone | Déplacer les photos sur son ordinateur | Organiser ses photos | Transférer sur clé USB ou disque dur | Retouches de photos simples



2 séances de 2h

3 séances de 2h

2 - LA MESSAGERIE ET LA GESTION DES MAILS

Connaitre les plateformes de messagerie | Rédiger un mail : saisir et mettre en forme | Ajouter et gérer les pièces jointes | Gérer les indésirables | Classer les mails par dossiers | Envoyer un fichier volumineux

4 - LES DEMARCHES ADMINISTRATIVES EN LIGNE

Les principales démarches administratives réalisables en ligne | Focus sur les services en ligne de l'Assurance Maladie (compte Ameli.fr , Dossier médical partagé DMP, autres services...)

1 séance de 2h + 1 créneau individuel

1 stage de 8 séances à la Maison de l'Autonomie, les lundis et vendredis, de 09h30 à 11h30

Août : Lu 30 & Septembre : Ve 03 - Lu 06 - Ve 10 - Lu 13 - Ve 17 - Lu 20 - Lu 27

Octobre : créneau individuel le Ve 01/10

Tarif : 40 € le stage de 16 h + 1 rdv individuel. **Inscription confirmée par le paiement du stage.**

La cotisation 2021 à l'OPABT (20 € pour les adhérents individuels) est également nécessaire.

OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

BULLETIN D'INFORMATIONS

Sept-Oct 2021
NUMERO 43

SE DIVERTIR | APPRENDRE | SE LANCER DES DÉFIS | PARTAGER SA PASSION | CRÉER DU LIEN

NOUS RENCONTRER OU NOUS CONTACTER

SUR PLACE : 3 place de la Commune à Belfort

*Une barrière et un interphone ont été installés à l'entrée commune de l'association et d'un immeuble d'habitation. Pour accéder à l'OPABT, il vous faudra chercher **A-OPABT** sur l'interphone (ou tout simplement appuyer 2x sur le bouton OK et attendre qu'un membre de l'équipe vous ouvre)*

Important !

PAR TELEPHONE : 03 84 54 26 70

SITE INTERNET : www.opabt.fr

SUR FACEBOOK : www.facebook.com/opabt.belfort90000