Bulletin d'information

2ème trimestre 2019

DANS CE NUMÉRO

NOS PROCHAINS RENDEZ-VOUS P. 2

DANS LE DETAIL… P. 3 A 11

→Evènements annuels

→Rencontres avec nos adhérents

→Réunion-Débat

→Nouvelles Technologies

→Activités sportives douces

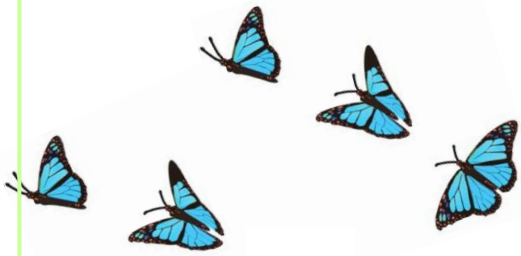
→Ateliers créatifs et manuels

→Autour de l'écriture

→Prévention Santé

L'OPABT VOUS INFORME P. 12

→Spectacles avec tarif préférentiel



Très chers (chères) Adhérent(e)s,

Le 8 mars dernier a eu lieu l'Assemblée Générale de l'OPABT. Cette année encore, la participation des adhérents a été importante.

Cette Assemblée Générale fut également synonyme d'annonces importantes de la part du Président du Conseil Départemental et du Maire de la Ville de Belfort. Celles-ci devraient permettre à l'OPABT de continuer à répondre à des enjeux forts, à envisager une évolution ambitieuse, non pas pour l'association elle-même, mais pour permettre aux retraités terrifortains de rester acteurs de leur quotidien.

MERCI A TOUS pour votre implication et pour votre confiance qui nous encourage toujours plus.

Dans ce bulletin, nous vous proposons une nouvelle fois un programme riche en activités, dont quelques nouveautés, espérant satisfaire les goûts et aspirations du plus grand nombre.

Vous souhaitant une bonne lecture.

Bien Amicalement,
Michèle GASSER, Présidente

L'OPABT vous accueille du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00.

	Lu 01/04	Ma 02/04	Me 03/04	Je 04/04	Ve 05/04
Matin	Réunion info « Force & Forme au Quotidien » (FFQ)	At. Thématique Diaporama – 2	Perfection. Info 3/8	Dictée	Gym ☺
Après-midi		Marche	Initiation Info 3/8	Tricot	Cyber'Aînés Concours Tarot
	Lu 08/04	**Ma 09/04**	**Me 10/04**	**Je 11/04**	**Ve 12/04**
Matin	FFQ 1/14	Réunion info « English 1,2,3 »	Perfection. Info 4/8	Ecriture	Gym ☺
Après-midi	Chant		Initiation Info 4/8	Travaux manuels	Cyber'Aînés
	Lu 15/04	**Ma 16/04**	**Me 17/04**	**Je 18/04**	**Ve 19/04**
Matin			Perfection. Info 5/8	Dictée	Gym ☺ Art floral
Après-midi	Chant	Marche	Initiation Info 5/8	Tricot	Cyber'Aînés
	Lu 22/04	**Ma 23/04**	**Me 24/04**	**Je 25/04**	**Ve 26/04**
Matin	LUNDI DE PÂQUES	Réunion info « Sommeil »	Perfection. Info 6/8	Ecriture	Gym ☺
Après-midi		Atelier « Les jeux et le numérique »	Initiation Info 6/8		Cyber'Aînés
	Lu 29/04	**Ma 30/04**	**Me 01/05**	**Je 02/05**	**Ve 03/05**
Matin	FFQ 2/14	At. Sommeil 1/8	FÊTE DU TRAVAIL	Dictée FFQ 3/14	Gym ☺
Après-midi	Chant	Marche		Tricot	Cyber'Aînés
	Lu 06/05	**Ma 07/05**	**Me 08/05**	**Je 09/05**	**Ve 10/05**
Matin	FFQ 4/14	At. Sommeil 2/8	VICTOIRE 1945	Ecriture FFQ 5/14	Gym ☺
Après-midi		At. Bien-être		Travaux manuels	Cyber'Aînés
	Lu 13/05	**Ma 14/05**	**Me 15/05**	**Je 16/05**	**Ve 17/05**
Matin	FFQ 6/14	At. Sommeil 3/8	Perfection. Info 7/8	Dictée FFQ 7/14	Gym ☺ Cyber'Aînés
Après-midi		Marche	Initiation Info 7/8	Tricot	
	Lu 20/05	**Ma 21/05**	**Me 22/05**	**Je 23/05**	**Ve 24/05**
Matin	FFQ 8/14	At. Sommeil 4/8	Perfection. Info 8/8	Ecriture FFQ 9/14	Gym ☺
Après-midi	Chant	At. Bien-être	Initiation Info 8/8		Cyber'Aînés
	Lu 27/05	**Ma 28/05**	**Me 29/05**	**Je 30/05**	**Ve 31/05**
Matin		At. Sommeil 5/8		ASCENSION	FERMÉ
Après-midi		Marche			
	Lu 03/06	**Ma 04/06**	**Me 05/06**	**Je 06/06**	**Ve 07/06**
Matin	FFQ 10/14	At. Sommeil 6/8		Ecriture FFQ 11/14	Gym ☺
Après-midi	Chant	Rencontre E-Seniors « Reseaux sociaux »			Cyber'Aînés
	Lu 10/06	**Ma 11/06**	**Me 12/06**	**Je 13/06**	**Ve 14/06**
Matin	LUNDI DE PENTECÔTE	At. Sommeil 7/8		Dictée FFQ 12/14	Gym ☺
Après-midi		Marche		Tricot	Cyber'Aînés
	Lu 17/06	**Ma 18/06**	**Me 19/06**	**Je 20/06**	**Ve 21/06**
Matin	FFQ 13/14	At. Sommeil 8/8		Ecriture FFQ 14/14	Gym ☺
Après-midi	Chant			Travaux manuels	Cyber'Aînés
	Lu 24/06	**Ma 25/06**	**Me 26/06**	**Je 27/06**	**Ve 28/06**
Matin				Dictée	Gym ☺
Après-midi		Marche		Tricot	Pot d'Été

Dans le détail…

Evènements annuels

CONCOURS DE TAROT

Au programme : Concours de Tarot **ouvert à tous les adhérents.** L'arbitrage sera assuré par Marcel Rabinovitch de l'association « L'Excuse Belfortaine ».
Un petit présent sera offert à chaque participant et les 3 premiers au classement final se verront recevoir des cartes cadeaux utilisables dans divers commerces.

Quand ? Vendredi 05 avril 2019, à 14h00.

Où ? À l'OPABT.

Tarif : GRATUIT.

Inscription : Avant le 29 mars 2019.

- **Pour les adhérents individuels :** Auprès de l'OPABT – 03 84 54 26 70 – contact@opabt.fr
- **Pour les clubs :** nous retourner le bordereau d'inscription joint précédemment.

Rencontres avec nos adhérents

A VOTRE AVIS ! « ENGLISH 1,2,3 »

Au programme : L'atelier anglais « English 1,2,3 » n'avait pas été reconduit, pour la saison 2018/2019, faute d'un nombre de participants suffisant. Néanmoins, la demande « d'apprendre ou de pratiquer l'anglais » semble persister. Ainsi Pauline PORTUESE, Animatrice-Coordinatrice, vous propose un temps d'échanges pour mieux connaître vos attentes vis-à-vis de l'anglais et proposer dans les prochains mois un atelier en adéquation avec celles-ci.

Quand ? Mardi 09 avril 2019, à 10h00.

Où ? Dans les locaux de l'OPABT.

Tarif : GRATUIT.

Inscription : Auprès de l'OPABT – 03 84 54 26 70 – contact@opabt.fr

POT D'ETE

Au programme : Pour fêter l'arrivée de l'été, nous vous invitons **à un verre de l'amitié**. Lors de cet après-midi convivial, et pour accompagner les festivités, un temps d'animation vous sera proposé par l'Atelier chant « Bon air, Bonne humeur » orchestré par Martine BENOIT.

Quand ? Vendredi 28 juin 2019, à partir de 14h30.

Où ? Dans les locaux de l'OPABT.

Tarif : GRATUIT, vous pouvez cependant, si vous le souhaitez, apporter quelque chose à partager avec les autres pour les festivités (boisson, tarte, etc.)

Inscription : Auprès de l'OPABT – 03 84 54 26 70 – contact@opabt.fr

Nouvelles Technologies

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 de l'internet en direction des retraités.

Initiations à l'informatique et Internet

Au programme : Stage de 16h (8 séances de 2h) 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.

Quand ? Chaque stage peut accueillir 8 participants au maximum.

Session de mars-mai 2019 : mercredis **20/03 – 27/03 – 03/04 – 10/04 – 17/04 – 24/04 – 15/05 – 22/05** de 14h00 à 16h00.

Session de septembre-novembre 2019 : mercredis **18/09 – 25/09 – 02/10 – 09/10 – 16/10 – 23/10 – 30/10 – 06/11** de 09h00 à 11h00.

Où ? À l'OPABT.

Tarif : 40 € (soit 2,50€ / heure ; inscription confirmée par le paiement du stage).

Inscription : Auprès de l'OPABT – 03 84 54 26 70 – contact@opabt.fr

Quel est le contenu du stage d'initiation ?

- **Séance 1 : L'ordinateur et son utilisation de base**
  Présentation de l'ordinateur – Démarrer l'ordinateur – Utiliser la souris – Le bureau Windows – Eteindre l'ordinateur
- **Séances 2 & 3 : L'utilisation du clavier**
  Composition du clavier – Déplacements sur la page – Lettres et caractères du clavier
- **Séances 4, 5 & 6 : La gestion des dossiers et fichiers**
  Stockage des fichiers – Les types de documents – Enregistrer un fichier – Déplacer un fichier – Créer un dossier – La corbeille
- **Séances 7 & 8 : Le web**
  Obtenir internet – La connexion internet (filaire / wifi) – Le navigateur internet – L'URL ou la barre d'adresse – Réaliser une recherche

Perfectionnement à l'informatique et Internet

Au programme : Stage de 16h (8 séances de 2h) destiné à des personnes ayant suivi le cours d'initiation ou souhaitant approfondir leurs connaissances. Certains prérequis sont nécessaires pour intégrer le stage de perfectionnement.

Quand ? En 2019, 3 stages seront proposés dans les locaux de l'OPABT. Chaque stage peut accueillir 8 participants au maximum.

Session de mars-mai 2019 : mercredis **20/03 – 27/03 – 03/04 – 10/04 – 17/04 – 24/04 – 15/05 – 22/05** de 09h00 à 11h00.

Session de septembre-novembre 2019 : mercredis **18/09 – 25/09 – 02/10 – 09/10 – 16/10 – 23/10 – 30/10 – 06/11** de 14h00 à 16h00.

Où ? À l'OPABT.

Tarif : 40 € (soit 2,50€ / heure ; inscription confirmée par le paiement du stage).

Inscription : Auprès de l'OPABT – 03 84 54 26 70 – contact@opabt.fr

Quel est le contenu du stage de perfectionnement ?

- **Séances 1 & 2 : Culture web (Internet)**
  Navigateur et moteur de recherche – Nom de domaine – Réaliser une recherche – Communiquer sur Internet – Messagerie instantannée – Les règles de navigation
- **Séances 3 & 4 : Messagerie et gestion des mails**
  Le principe des mails – Les plateformes de messagerie – Rédiger un mail – Ajouter et gerér les pièces jointes – Gérer les indésirables – Classer les mails par dossiers – Envoyer un fichier volumineux
- **Séances 5 & 6 : Le traitement de textes**
  Les logiciels de traitement de textes – Saisir un texte – Mettre en forme un texte – Insérer une image
- **Séances 7 & 8 : Le transfert des photos**
  Brancher son matériel (appareil photo, smartphone…) – Déplacer et organiser les photos sur son ordinateur – Transférer sur clé usb ou disque dur – Retouches de photos simples

Nouvelles Technologies (suite)

Les Rencontres E-Seniors

Au programme : Une réunion d'information qui aborde une thématique spécifique autour de l'informatique et du numérique. Réunion qui peut être suivie, pour les personnes intéressées, par la mise en place d'un atelier pratique de 3 heures.

Cette première rencontre abordera **les réseaux sociaux**. Au programme :

- Comprendre les enjeux sociétaux du phénomène qui s'est peu à peu immiscer dans la vie quotidienne, toutes générations confondues
- Découvrir les différents réseaux sociaux : intérêt, spécificités…
- Appréhender les risques mais aussi les avantages liés à l'utilisation des réseaux sociaux

La séance sera clôturée par un temps d'échanges.

Quand ? Mardi 04 juin 2019, de 14h00 à 16h00.

Où ? À l'OPABT.

Tarif : GRATUIT.

Inscription : Auprès de l'OPABT – 03 84 54 26 70 – contact@opabt.fr

Informations complémentaires.

Cette rencontre est ouverte à tous. A son issue, des ateliers de mise en pratique pourront être organisés afin de découvrir l'utilisation des réseaux les plus connus tels que Facebook, Instagram, Pinterest…
Dates et horaires seront fixés en fonction de nombre de personnes intéressées.

Chaque atelier portera sur un seul réseau social et il sera possible d'assister à différents ateliers. Les participants seront amenés à créer un compte personnel et doivent posséder une adresse mail.

Chaque atelier sera au tarif de 8 € par personne, comme n'importe quel atelier thématique proposé à l'OPABT.

Aide individuelle aux démarches administratives en ligne

Au programme : Une aide individuelle pour vous aider à réaliser des **démarches administratives en ligne.** Exemples : déclarer ses revenus en ligne, accéder à ses factures en ligne (éléctricité, gaz, eau, téléphonie…), vérifier ses remboursements (Sécurité Sociale, Mutuelle…), obtenir des reçus et attestations (Assurance Retraite, Caisses de retraite complémentaire…)

Quand ? A votre convenance **(Prise de rendez-vous indispensable)**

Où ? A l'OPABT

Tarif : 5 €.

Inscription : Auprès de l'OPABT – 03 84 54 26 70 – contact@opabt.fr

L'OPABT vous aide à réaliser votre déclaration de revenus en ligne !

Important : il s'agit d'une aide à l'utilisation du site Internet : création de votre espace (si vous ne l'avez jamais fait) et/ou aide au remplissage en ligne. L'OPABT ne saurait être tenu pour responsable des informations et montants entrés, indiqués par vos soins.
Par ailleurs, vous devrez vous munir obligatoirement de :

- **Votre numéro fiscal.** Il figure sur la 1ère page de votre dernière déclaration de revenus reçue ou sur votre dernier avis d'impôt
- **Votre numéro de déclarant en ligne.** Il figure sur la 1ère page de votre dernière déclaration de revenus
- **Votre revenu fiscal de référence.** Il figure dans votre dernier avis d'impôt sur le revenu
- **De votre mot de passe** (dans le cas où vous avez déjà créé un espace personnel sur le site des impôts)

mais aussi de votre **adresse mail** (ainsi que du **mot de passe nécessaire pour accéder à votre boîte mail**)

Nouvelles Technologies (suite)

LE CYBER'AÎNÉS VERSION « COLLECTIF »

Au programme : Une équipe de 3 bénévoles (Pierre BARRAT, Jean-Jacques HEYMANS et Willy MONA) est présente pour 8 personnes maximum afin :

- de vous aider à résoudre quelques difficultés rencontrées dans la pratique de l'informatique ;
- d'aider d'éventuels participants aux stages d'initiation ou de perfectionnement (cf. page 4) à s' « entraîner » entre deux séances.

Pendant 1h30, les bénévoles passent auprès des 8 présents afin de répondre aux questions propres à chacun.

Quand ? Tous les vendredis après-midi, de 14h00 à 15h30.

Où ? À l'OPABT.

Tarif : GRATUIT.

Inscription : Auprès de l'OPABT – 03 84 54 26 70 – contact@opabt.fr

Pour les personnes :
- souhaitant être accompagnées exclusivement de manière individuelle sur un temps défini ;
- ou dont la difficulté / le questionnement nécessite un temps d'aide plus long ;
les bénévoles informatiques proposent le Cyber'Aînés version « face à face »

LE CYBER'AÎNÉS VERSION « FACE A FACE »

Au programme : Une aide ponctuelle en face à face avec l'un des 3 bénévoles (Pierre BARRAT, Jean-Jacques HEYMANS et Willy MONA) pour « résoudre » quelques difficultés ou approfondir un sujet nécessitant un accompagnement individuel.

Quand ? Tous les vendredis après-midi, de 15h30 à 17h00
(3 personnes maximum)

Où ? À l'OPABT.

Tarif : 5 €.

Inscription : Auprès de l'OPABT – 03 84 54 26 70 – contact@opabt.fr

AIDE INDIVIDUELLE À L'UTILISATION D'UN APPAREIL NUMÉRIQUE

Au programme : Une aide individuelle pour vous initier à l'utilisation de votre **téléphone portable, tablette ou appareil photo numérique (explication des fonctionnalités de base).**

Quand ? À votre convenance **(Prise de rendez-vous indispensable)**

Où ? À l'OPABT.

Tarif : 5 €.

Inscription : Auprès de l'OPABT – 03 84 54 26 70 – contact@opabt.fr

Comment se déroule une séance ?

- Vous réservez un créneau d'une heure.
- Vous venez avec votre téléphone portable, tablette ou appareil photo numérique et les accessoires, si besoin.
- Vous posez vos questions et prenez note des astuces et conseils pour élaborer votre propre guide pour l'utilisation de votre téléphone portable ou appareil photo numérique.

Nouvelles Technologies (suite)

LA SEMAINE DU NUMERIQUE

Organisée par la Ville de Belfort, elle a pour objectif de faire découvrir les nouvelles technologies de l'information et de la communication à travers différents ateliers pratiques et ludiques. Pour cette 3e édition, qui aura lieu du 23 au 26 avril 2019, ce sont les jeux vidéo qui seront au cœur du sujet.

Au programme : Une des animations se déroulera dans la salle commune de Belfort Information Jeunesse (BIJ) et de l'OPABT. Il s'agit d'une **animation découverte autour du jeu vidéo** (sur console, tablette numérique, ordinateur...)

Au programme de l'après-midi :

- **Un temps d'information et d'échanges autour du jeu vidéo**
- **Un temps d'animation** avec libre accès à divers jeux vidéo, sur différents supports (tablettes, ordinateurs, consoles…)

Quand ? Mardi 23 avril 2019, de 14h00 à 17h00.

Où ? Dans la salle commune OPABT/Belfort Information Jeunesse.

Tarif : GRATUIT.

Inscription : Auprès de l'OPABT – 03 84 54 26 70 – contact@opabt.fr

NON ! LES JEUX EN LIGNE NE SONT PAS L'APANNAGE DES PLUS JEUNES !
1 senior connecté sur 3 pratique des jeux en ligne ou via des applications *(Baromètre Cogedim Club 2016)*

Activités sportives douces

ATELIER « GYM DOUCE »

Au programme : Un atelier « Gym Douce » animé par Jeannette PAILLE pour entretenir votre corps, l'assouplir et le muscler tout en douceur.

Quand ? Tous les vendredis matin, de 9h00 à 10h00.

05/04 – 12/04 – 19/04 – 26/04 – 03/05 – 10/05 – 17/05 (en autonomie) – 24/05 (en autonomie) – 07/06 – 14/06 – 21/06 – 28/06. Attention par de gym le 31/05.

Où ? À l'OPABT.

Tarif : Session Avril/Juin 2019 : 25 € (soit 2,50€ / heure)

Inscription : Auprès de l'OPABT – 03 84 54 26 70 – contact@opabt.fr

Activités sportives douces (suite)

Atelier « Gym d'entretien »

Au programme : Constance FRANCOIS a animé avec brio le 2e créneau de gym entre janvier et mars 2019. Au vu du nombre de personnes intéressées par la gym, l'OPABT maintient ce 2e créneau et en l'absence de Constance, celui-ci sera animé par Sara REGAZZONI, Educatrice d'Activités Physiques Adaptées.

Au programme : des activités variées et adaptées aux capacités et besoins de chacun (stretching, renforcement musculaire doux, coordination..) mais aussi des conseils pour la préservation de ses capacités physiques.

Quand ? Tous les vendredis matin, de 10h15 à 11h15.

05/04 – 12/04 – 19/04 – 26/04 – 03/05 – 10/05 – 17/05 – 24/05 – 07/06 – 14/06 – 21/06 – 28/06. Attention par de gym le 31/05.

Où ? À l'OPABT.

Tarif : Session Avril/Juin 2019 : 30 € (soit 2,50€ / heure)

Inscription : Auprès de l'OPABT – 03 84 54 26 70 – contact@opabt.fr

Atelier marche « Les Pieds sur Terre »

Au programme : Luc BITTIGER, Laurent et Jocelyne BARRAT vous proposent de marcher en groupe en toute convivialité, avec toujours des explications et anecdotes au fil des promenades.

Quand ? Un mardi sur deux, à partir de 14h00 (sous réserve des conditions météorologiques)
02/04 – 16/04 – 30/04 – 14/05 – 28/05 – 11/06 – 25/06

Tarif : GRATUIT. Participation au covoiturage (précisée dans le mail d'invitation avant chaque marche).
Merci de prévoir de l'eau, de bonnes chaussures et des vêtements confortables.

Inscription : Auprès de l'OPABT – 03 84 54 26 70 – contact@opabt.fr

Ateliers créatifs et manuels

Atelier « Café Tricot Thé »

Au programme : Béatrice PROUST, adhérente à l'OPABT, passionnée de Tricot et de Crochet, vous propose un moment convivial pour prendre le temps de pratiquer ces activités souvent solitaires.

Quand ? Un jeudi sur deux, de 14h00 à 16h00.
04/04 – 18/04 – 02/05 – 16/05 – 13/06 – 27/06

Où ? À l'OPABT.

Tarif : GRATUIT. Merci de vous munir de votre matériel pour cette activité.

Inscription : Auprès de l'OPABT – 03 84 54 26 70 – contact@opabt.fr

Ateliers créatifs et manuels (suite)

Atelier chant « Bon air, bonne humeur »

Au programme : Martine BENOIT, secrétaire de l'OPABT, férue de musique depuis plus de dix ans, souhaite partager sa passion du chant.

Au fil des séances, elle vous initie à différentes techniques qu'elle pratique régulièrement pour assouplir son corps et sa voix avant de chanter tous ensemble des chants populaires.

Quand ? Un lundi sur deux, de 14h00 à 16h00.
08/04 – 15/04 (en remplacement du 22/04 férié) – 29/04 (en replacement du 06/05) – 20/05 – 03/06 – 17/06

Où ? À l'OPABT.

Tarif : GRATUIT.

Inscription : Auprès de l'OPABT – 03 84 54 26 70 – contact@opabt.fr

Atelier « Travaux Manuels »

Au programme : Annie NUNINGER, bénévole à l'OPABT, qui baigne dans le « fait maison » depuis toute petite, vous invite à participer à une parenthèse créative autour notamment de décorations faites maison.

Quand ? Un jeudi par mois, de 14h00 à 17h00.

- **11/04 :** Réalisation d'un **porte bloc-notes pour sac à main.**
- **09/05 :** Réalisation d'**oiseaux en laine**.
- **20/06 :** Création d'une **carte cascade « à échanger entre nous ».**

Où ? À l'OPABT.

Tarif : 5 € / séance (Participation aux frais de fournitures. Chaque participant ramène sa création en fin de séance – Inscription confirmée par le paiement une semaine avant l'atelier).

Inscription : Auprès de l'OPABT – 03 84 54 26 70 – contact@opabt.fr

Atelier « Art floral »

Au programme : Gérard HOFF, qui a travaillé aux espaces verts de la Ville de Belfort pendant 36 ans, vous propose un atelier d'art floral. Le jour de l'atelier, les fournitures nécessaires à la fabrication vous seront données sur place. Vous pouvez en revanche apporter vos sécateurs et ciseaux.

Quand ? Vendredi 19 avril 2019, de 09h30 à 10h30.

Où ? Dans les locaux de l'OPABT

Tarif : 16 € (Participation aux frais de fournitures. Chaque participant ramène sa composition en fin de séance – Inscription confirmée par le paiement une semaine avant l'atelier)

Inscription : Auprès de l'OPABT – 03 84 54 26 70 – contact@opabt.fr

Autour de l'écriture

Atelier créatif « Pirouettes de Plumes »

Au programme : Il s'agit d'un rendez-vous convivial et ludique 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. Cet atelier est animé successivement par Claude BOBILLIER et Françoise LOUIS.

Quand ? Un jeudi sur deux, de 09h00 à 11h00.
11/04 – 25/04 – 09/05 – 23/05 – 06/06 – 20/06

Où ? À l'OPABT.

Tarif : GRATUIT.

Inscription : Auprès de l'OPABT – 03 84 54 26 70 – contact@opabt.fr

Atelier « Dictée »

Au programme : Patricia JEANMOUGIN, adhérente de l'OPABT et Présidente de l'association BELF'ORTHO, vous propose une activité « Dictée ».
Chaque séance débute par une dictée. Le texte corrigé est ensuite distribué à chaque participant et les premières corrections se font individuellement. La séance se poursuit par des échanges sur les principales difficultés avant de partager ensemble quelques gourmandises.

Quand ? Un jeudi sur deux, de 09h00 à 11h00.
04/04 – 18/04 – 02/05 – 16/05 – 13/06 – 27/06

Où ? À l'OPABT.

Tarif : GRATUIT.

Inscription : Auprès de l'OPABT – 03 84 54 26 70 – contact@opabt.fr

Vous souhaitez vous impliquer dans une assocation ? Pourquoi pas à l'OPABT ?

« À l'OPABT, les bénévoles partagent leurs savoirs et savoir-faire avec passion lors d'ateliers qui se déroulent dans une ambiance conviviale. Ils sont des acteurs engagés au sein de l'Association. Leur engagement est libre et ne se substitue pas au travail salarié. »

Afin de s'adapter aux besoins de tous les adhérents, la création d'un 2e atelier marche est envisagée, un atelier avec des parcours plus courts et une cadence moindre.

L'OPABT lance un appel pour trouver un ou plusieurs volontaires qui proposeront des « balades » sur ou aux alentours de Belfort. L'animatrice et les bénévoles en charge du 1er groupe pourront aider à la mise en route de ce nouvel atelier (mise à disposition de parcours…)

Jours, fréquence et horaires à convenir avec l'équipe.

Les adhérents de l'OPABT sont toujours plus nombreux à vouloir apprendre à utiliser les Nouvelles Technologies.

Vous disposez de connaissances en la matière ? Intégrez l'équipe de bénévoles qui apporte aides et conseils de base en informatique.

Prévention Santé

Atelier Bien-Être Estime de soi
Mon corps, ma beaute, ma sante

Au programme : Domicile 90, acteur majeur du maintien à domicile sur notre Département a créé en 2018 le service « Domicile 90 Prévention » qui a pour objectif d'informer, de sensibiliser les seniors à l'importance de prendre soin de leur santé, de leur hygiène de vie mais aussi de leur vie sociale.

A ce titre, Domicile 90 propose deux ateliers dans les locaux de l'OPABT sur le thème du bien-être et de l'estime de soi. Ces deux ateliers seront animés par Anaïs LATRECHE, socio-esthéticienne.

Quand ? Deux ateliers :

- **Le premier, le mardi 07/05, de 14h30 à 16h30** : Effectuer des soins du visage (gommage, masque), faire un bain de vapeur aux huiles essentielles, apprendre des techniques d'automassage.
- **Le second, le mardi 21/05, de 14h30 à 16h30** : Fabriquer ses propres produits cosmétiques avec des produits simples du quotidien

Où ? À l'OPABT.

Tarif : GRATUIT.

Inscription : Auprès de l'OPABT – 03 84 54 26 70 – contact@opabt.fr

Atelier « Force et forme au quotidien »

Au programme : « De nombreuses études montrent qu'une activité physique quotidienne permet de retarder les effets du vieillissement et de mener une vie de meilleure qualité ».

L'atelier « Force et Forme au Quotidien » propose de lutter contre la sédentarité en valorisant l'activité intégrée à la vie quotidienne (marche, jardinage, tâches ménagères…) combinée à un programme d'activité physique adapté aux besoins des seniors.

Il sera animé par Thomas VINCENT, intervenant diplômé de l'Activité Physique Adaptée.

Quand ? Réunion d'information : Lundi 1er avril 2019, à 09h30.
Atelier Force et Forme au quotidien : Il débutera par une séance individuelle de 30 min le lundi 08 avril. Il se poursuivra par des séances collectives, **2 fois par semaine, les lundis et jeudis matin,** de 09h30 à 11h00 (entre le 29/04 et le 17/06). Il se terminera par une séance individuelle de 30 min le jeudi 20 juin.

Où ? Dans les locaux de l'OPABT et en extérieur.

Tarif : 20 € pour l'ensemble de l'atelier. *L'inscription devra être confirmée par le règlement de 20 € par chèque à l'ordre du Gie IMPA. Toute personne inscrite s'engage à suivre l'ensemble des séances.*

Inscription : Auprès de l'OPABT – 03 84 54 26 70 – prevention@opabt.fr

Informations complémentaires.

L'Atelier se compose de :

- 1 séance « diagnostic » individuelle de 30 minutes.
- 12 séances collectives de 1h30 (2 séances par semaine). Une séance-type, c'est : 30 minutes de marche en extérieur, des exercices de renforcement musculaire ainsi que des exercices d'étirement, d'assouplissement et de relaxation.
- 1 programme de 30 minutes à réaliser à domicile, en autonomie, une fois par semaine (avec prêt de matériel).
- 1 séance individuelle de 30 minutes qui permet d'évaluer les progrès.

Prévention Santé (suite)

ATELIER « LE SOMMEIL, OÙ EN ÊTES-VOUS ? »

Au programme : A partir de 60 ans, on observe généralement que la structure du sommeil se modifie progressivement ; le temps de sommeil par nuit diminue ; le délai d'endormissement s'allonge ; la qualité de sommeil diminue peu à peu. La recherche montre qu'il est toutefois possible d'agir sur certains éléments pour améliorer la qualité du sommeil.

C'est tout le sens de cet atelier qui permet de comprendre les mécanismes du sommeil ; d'identifier la nature des troubles du sommeil, leurs causes et leurs conséquences ; de bénéficier de repères, conseils favorisant une bonne hygiène du sommeil ; de savoir organiser sa journée, son sommeil et son repos en fonction de son rythme de vie.

Quand ? Réunion d'information : Mardi 23 avril 2019, à 09h30.
Atelier Sommeil : Il aura lieu **les mardis**, de 09h30 à 11h30 entre le 30/04 et le 18/06 et sera animé par Sylvia MEILLIERE, Animatrice Santé du CCAS de la Ville de Belfort

Où ? Dans les locaux de l'OPABT.

Tarif : 20 € pour l'ensemble de l'atelier. *L'inscription devra être confirmée par le règlement de 20 € par chèque à l'ordre du Gie IMPA. Toute personne inscrite s'engage à suivre l'ensemble des séances.*

Inscription : Auprès de l'OPABT – 03 84 54 26 70 – prevention@opabt.fr

Informations complémentaires.

L'Atelier se déroule sur 8 séances de 2 heures :

- Le sommeil, ça s'apprend avec l'âge
- Les évolutions du sommeil au cours de la vie
- Les comportements du sommeil
- Causes et conséquences des perturbations du sommeil
- Troubles et perturbations : quelles orientations ?
- Agenda du sommeil et profil de dormeur
- Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir – la journée
- Les bonnes pratiques et conseil pour mieux dormir – la nuit

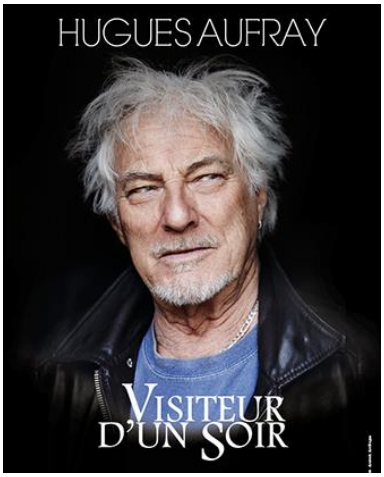
L'OPABT vous informe

Par les clubs fédérés par l'OPABT, ainsi que ses partenaires

Spectacles avec tarif préférentiel

PROJET 90

Au programme : Toute l'année, Projet 90 vous propose des spectacles à **tarif réduit** sur présentation de la carte OPABT.



- **HUGUES AUFRAY, le dimanche 21 avril 2019 à 16h00, Mals de Sochaux.**
  Véritable troubadour des temps modernes, Hugues Aufray a su toucher avec ses chansons le coeur d'un immense public. Cinquante ans de carrière ne l'ont pas changé : son talent, son charisme, son engagement admirable auprès de nombreuses causes, ses convictions... Tout est intact, comme au premier jour ! Homme libre, il est resté fidèle à lui-même.
- **MAIS AUSSI A LA MAISON DU PEUPLE DE BELFORT…**
  - ✓ *FABRICE EBOUE, le vendredi 17 mai 2019 à 20h30*
  - ✓ *CHRISTELLE CHOLLET, le samedi 18 mai 2019 à 20h00*
  - ✓ *BEN ET ARNAUD, le samedi 25 mai 2019, à 20h00*

Renseignements et réservations : Projet 90 au 03 84 26 79 65