

Bulletin d'information de l'O.P.A.B.T.

ler trimestre

Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire



Toute l'équipe de l'OPABT: le Conseil d'Administration, les Membres du Bureau, les Salariées et la soussignée vous adressons nos meilleurs vœux de santé et de bonheur pour l'année 2015.

L'année 2014 s'est achevée, pour l'association, sur une note très positive. Les ateliers habituels semblent avoir trouvé leur rythme et répondent à vos attentes. Les différents ateliers liés aux nouvelles technologies sont toujours pris d'assaut, l'atelier d'écriture regroupe un noyau de fidèles, de nouveaux participants au fil des saisons, et les sorties au cinéma ravissent leurs participants. Par ailleurs, vous êtes toujours plus nombreux à nous rejoindre lors des rencontres festives.

En 2014, un nouvel atelier est né : l'atelier « Dictée », animé par Patricia JEANMOUGIN, Présidente du Club « BELF'ORTHO ». Une nouveauté a également été proposée au mois de novembre : un temps de rencontre « Carnets de voyage : sur la route du Japon » animé par Françoise LOUIS, adhérente à l'OPABT. Victimes de leur succès, ceux-ci seront à nouveau proposés au cours de l'année 2015.

Une nouvelle année commence! L'OPABT compte bien poursuivre sur sa lancée en proposant les activités habituelles qui sont plébiscitées, mais aussi de nouvelles. Le stage de Maud se poursuit d'ailleurs dans ce sens et, après un temps de diagnostic, des propositions de nouvelles activités vous seront faites au cours de l'année 2015...

Bien Amicalement, Michèle GASSER, Présidente



Nos prochains rendez-vous.

Comme c'était déjà le cas, nous vous tiendrons informés, tous les 2/3 mois, des activités prévues pour les mois à venir. Venez vite repérer les dates fixées pour vos activités préférées mais aussi en découvrir de nouvelles!

En page 2 à 7

L'OPABT vous informe.

Votre Club ou Association organise une manifestation prochainement? N'hésitez pas à nous en faire part, nous continuons de diffuser vos informations par le biais de ce bulletin!

En page 8

Nos prochains rendez-vous

Par l'équipe de l'OPABT

Recevoir le Bulletin d'Information par mail



L'OPABT souhaite améliorer sa communication (des activités qu'il propose mais également des informations relatives aux Clubs et Associations qu'il fédère). Pour ce faire, fin 2013, des Clubs nous avaient communiqué les adresses mails de certains de leurs adhérents qui souhaitaient recevoir le Bulletin d'Information directement par mail.

Si vous êtes Président de Clubs ou Associations, et que certains de vos adhérents souhaiteraient recevoir directement notre Bulletin d'Information, il vous suffit de nous communiquer leur adresse mail pour qu'elle soit ajoutée à la liste des destinataires.

À savoir:

- Les adresses mails seront exclusivement utilisées par l'OPABT et non transmises à des tiers.
- La fréquence des mails envoyés par l'OPABT sera de un à deux par trimestre (il s'agit généralement du bulletin d'information, d'éléments concernant de près l'OPABT ou les Clubs/Associations qu'il fédère aucune offre commerciale ne sera envoyée).

Rencontre festive : Galette des rois

Chers adhérents,

Pour commencer cette nouvelle année dans la joie et la bonne humeur, nous vous proposons un moment de détente et de convivialité à l'OPABT. Tout en dégustant la traditionnelle galette des rois, vous pourrez retrouver ou faire connaissance avec l'ensemble de nos adhérents. Cette rencontre aura lieu le vendredi 23 janvier 2015, à 15h30. Pour ceux qui étaient inscrits au Cyber'aînés cet après-midi, la deuxième séance sera bien évidemment annulée pour les festivités.

C'est avec plaisir que nous vous retrouverons ce jour-là pour un moment convivial et, dans le cas où vous ne pourriez pas être présent, nous vous souhaitons encore une très bonne année 2015 et espérons vous revoir rapidement.

Pour nous permettre d'organiser au mieux cette rencontre, merci de nous confirmer votre présence, et de nous dire si vous serez accompagné (Tel : 03.84.54.26.70) !



Au plaisir de vous revoir,

L'équipe de l'OPABT.

OPABT – 3 place de la Commune 90000 BELFORT – 03.84.54.26.70 – contact@opabt.fr – www.opabt.fr

Ateliers d'informatique

Initiation à l'Informatique et Internet

Au programme: Formation de 14h (7 séances de 2h) destinée à des personnes n'ayant aucune connaissance en informatique – Apprentissage à l'utilisation de l'ordinateur, la souris, le clavier ainsi qu'une initiation à l'utilisation d'Internet.

Quand ? Tous les 2 mois, un groupe de 7 personnes est constitué. Session Janvier-Février complète (le vendredi, de 9h à 11h).

Réservez déjà votre place pour la session de Mars-Avril!

Où? A l'OPABT

Tarif: 20 € (paiement lors de l'inscription)

Inscription: Dans nos locaux ou par téléphone (03.84.54.26.70)

N'hésitez pas, vous aussi, à vous initier aux nouvelles technologies.

Il n'y a pas d'âge pour commencer



NOUVEAU!

Ateliers thématiques d'Informatique « Réaliser un film à partir de ses photos »

Au programme : Ensemble de 4 ateliers de 2h durant lesquels seront abordés :

- Le rangement des dossiers et fichiers (où stocker ses photos, comment trier et ranger au mieux...)
- Le transfert des photos (du téléphone portable / appareil photo numérique / tablette vers l'ordinateur)
- L'utilisation du logiciel Movie Maker® TELECHARGEMENT GRATUIT (ajouter des photos qui se trouvent sur l'ordinateur, monter un film, ajouter du son, des transitions et des effets et partager le film (en ligne, par mail...))

Quand? Mardis 03, 10, 17 & 24 février 2015, de 09h00 à 11h00.

Où? A l'OPABT

Tarif: 20 € (paiement lors de l'inscription)

Inscription & règlement :

- Dans nos locaux, par téléphone ou par e-mail en nous communiquant vos nom, prénom, commune, numéro de téléphone, et âge.
- Seules les personnes inscrites pourront participer à cette activité.

NOTE IMPORTANTE: L'inscription à cet atelier thématique implique bien la participation à l'ensemble des 4 séances. Cette session a été pensée en termes de progression (avant d'utiliser le logiciel Movie Maker®, il est important de savoir transférer ses photos et de savoir les retrouver sur son ordinateur).

Informations complémentaires.

Ces ateliers sont ouverts à tous mais certains prérequis s'avèrent indispensables, tels que le fait d'avoir suivi une première initiation si nécessaire ou de connaître les bases en informatique (savoir utiliser l'ordinateur).

Les inscriptions s'effectuent dans la limite des places disponibles (7 places disponibles pour chaque atelier).



Aide à l'utilisation de votre téléphone portable

Au programme : Une <u>aide individuelle</u> pour vous permettre de découvrir toutes les fonctionnalités de votre téléphone portable.

Quand? Jours et horaires selon vos disponibilités.

Où? A l'OPABT

Tarif:5€

Inscription & règlement :

- Dans nos locaux, par téléphone ou par e-mail en nous communiquant vos nom, prénom, commune, numéro de téléphone, âge et modèle de téléphone.

Informations complémentaires.

Comment se déroule une séance ?

- Vous réservez un créneau d'une heure, à la date qui vous convient ;
- Vous venez avec votre téléphone portable et ses accessoires, si besoin;
- Vous posez vos questions à la personne qui est là pour vous aider;
- Vous prenez note des différents astuces et conseils pour élaborer votre propre guide d'utilisation.

Le Cyber'Aînés

Au programme : Une équipe de bénévoles est présente pour répondre à vos questions individuelles concernant l'informatique. Il ne s'agit pas d'un cours mais bien d'une aide personnalisée.

Quand? Tous les vendredis après-midi de 14h à 15h30 & de 15h30 à 17h.

Où? A l'OPABT

Tarif: GRATUIT

Inscription obligatoire: Dans nos locaux ou par téléphone (03.84.54.26.70).



Vous souhaitez approfondir une thématique particulière concernant les nouvelles technologies ?

Parlez-en à l'équipe de l'OPABT qui a déjà proposé de nombreux thèmes, que ce soit en lien avec Internet ou avec des logiciels spécialisés, qu'il est possible de reprogrammer.

De la même manière, de nouveaux ateliers peuvent être créés en fonction des demandes.

Ateliers d'écriture

Pirouettes de Plumes

Au programme: Il s'agit d'un rendez-vous convivial et ludique permettant d'ouvrir de nouveaux horizons et de développer la créativité. C'est l'occasion de jouer avec les mots, de s'amuser, de se découvrir et d'échanger. L'objectif est surtout de prendre un moment pour soi et de se faire plaisir en écrivant avec d'autres.

Quand ? Un jeudi sur deux (hors vacances scolaires) de 09h00 à 11h00 Jeudi 15 janvier – Jeudi 29 janvier – Jeudi 12 février – Jeudi 26 février – Jeudi 12 mars – Jeudi 26 mars – Jeudi 09 avril

Où? A l'OPABT

Tarif: GRATUIT

Inscription: Dans nos locaux, par téléphone ou par e-mail.

Informations complémentaires.

La 5^{ème} saison - passée à se retrouver avec plaisir pour échanger quelques mots, histoires, sourires et fous rires aussi - se poursuit pour répondre aux sollicitations exprimées, et pour accueillir de nouveaux participants!

Ces ateliers sont ouverts à tous, quel que soit le niveau de maîtrise de la langue et de l'écriture. Chaque séance s'appuyant sur un thème différent, vous pouvez participer à une ou plusieurs dates, selon vos souhaits.

NOUVEAU!

Atelier « Dictée »

Au programme: Patricia JEANMOUGIN, adhérente de l'OPABT et par ailleurs Présidente de l'association BELF'ORTHO, vous propose une activité « Dictée » pour redécouvrir les subtilités de la langue française dans la bonne humeur.

Quand? Un jeudi par mois, de 09h00 à 11h00

Jeudi 22 janvier – Jeudi 19 février – Jeudi 19 mars – Jeudi 16 avril

Où? A l'OPABT
Tarif: GRATUIT

Inscription: Dans nos locaux, par téléphone ou par e-mail.

Informations complémentaires.

Comment se déroule une séance ?

- Chaque séance débute par une dictée énoncée par l'animatrice de l'atelier;
- Le texte corrigé est ensuite distribué à chaque participant et les premières corrections se font individuellement;
- La séance se poursuit enfin par des échanges relatifs aux principales difficultés rencontrées par le groupe.
- Un temps convivial vous permettra de faire une pause autour d'un café/thé et quelques gourmandises...

Carnets de voyage « Sur la route du Japon... »

Découverte, conférence & dégustation

Au programme: Françoise LOUIS, vous propose une nouvelle après-midi pour aller à la découverte du Japon. Cette passionnée dont la devise est « *Ni regrets, ni remords, liberté de penser!* » parcourt le Japon chaque année pendant un mois depuis 1996, date à laquelle sa fille y a emménagé, et vous propose de découvrir Kyoto « *la belle endormie* », à travers de nouvelles saveurs et aussi des contes et légendes du pays du Soleil Levant...

Cette rencontre est ouverte à tous. Si vous avez participé à celle de novembre, venez découvrir de nouvelles anecdotes ainsi que les thématiques qui n'avaient pas eu le temps d'être abordées! Pour ceux qui n'étaient pas venus, venez saisir cette opportunité de voyager avec nous le temps d'une après-midi.

Quand? Mardi 31 mars 2015, à 14h00

Où? Dans les locaux de l'OPABT

Tarif: GRATUIT

Inscription:

Dans nos locaux, par téléphone (au 03.84.54.26.70) ou e-mail (contact@opabt.fr) <u>avant le 25 mars</u>, en nous communiquant vos nom, prénom, commune, téléphone & âge.

Récit d'un voyage au cœur de la culture nippone Dégustation de biscuits au thé matcha

Découverte d'objets du quotidien au Japon

OPABT - 3 place de la Commune 90000 BELFOR1

Sorties

Sortie au Cinéma

Au programme: La projection du film, puis une boisson et une collation au Crescendo (centre Leclerc) suite à la séance, pour poursuivre l'après-midi.

Quand? Mardi 27 janvier 2015, à 13h30 (RDV vers le CinéCafé)

Où? Au Cinéma des Quais de Belfort

Tarif: 9 € (paiement lors de l'inscription)

Inscription & règlement :

- Dans nos locaux, par téléphone (au 03.84.54.26.70) ou e-mail (contact@opabt.fr) <u>avant le 23 janvier</u>, en nous communiquant vos nom, prénom, commune, téléphone, âge, ainsi que le film choisi.

Les films (au choix):





Synopsis des tilms.

LES SOUVENIRS. Romain a 23 ans. Il aimerait être écrivain mais il est veilleur de nuit dans un hôtel. Son père a 62 ans. Il part à la retraite et fait semblant de s'en foutre. Son colocataire a 24 ans. Il ne pense qu'à une chose : séduire une fille, n'importe laquelle et par tous les moyens. Sa grand-mère a 85 ans. Elle se retrouve en maison de retraite et se demande ce qu'elle fait avec ces vieux. Un jour son père débarque en catastrophe. Sa grand-mère a disparu. Elle s'est évadée en quelque sorte. Romain part à sa recherche, quelque part dans ses souvenirs...

DISPARUE EN HIVER. Daniel est un expolicier reconverti dans le recouvrement de dettes. La cinquantaine solide, il effectue son "sale boulot" sans émotion, ni affect... Un jour d'hiver, sur un parking, il se fait aborder par Laura, une fille de 18 ans qui lui demande de la raccompagner. Il accepte. En chemin, elle lui propose "ses services" contre de l'argent. Furieux, Daniel l'éjecte de sa voiture. Le remords et la violence de sa réaction le poussent à revenir sur ses pas, mais Laura a disparu...

Sortie au Cinéma

Au programme: voir ci-dessus.

Quand? Jeudi 19 février 2015, à 13h30 (RDV vers le CinéCafé)

Où? Au Cinéma des Quais de Belfort

Tarif: 9 € (paiement lors de l'inscription)

Inscription & règlement : voir ci-dessus. Inscription avant le 16 février.

Les films (au choix):





Synopsis des films.

BIS. Éric et Patrice sont amis depuis le lycée. Au fil des années chacun a pris un chemin différent : d'un côté Éric, hédoniste sans attaches aux multiples conquêtes, et de l'autre Patrice, père de famille à la vie bien rangée. Après une soirée bien arrosée, les deux amis d'enfance se retrouvent propulsés en 1986 alors qu'ils n'ont que 17 ans. Ce retour dans le passé est l'occasion pour tenter de changer leur vie. Que vont-ils faire de cette seconde chance ?

PAPA OU MAMAN. Florence et Vincent ont tout réussi. Leurs métiers, leur mariage, leurs enfants. Et aujourd'hui, c'est leur divorce qu'ils veulent réussir. Mais quand ils reçoivent simultanément la promotion dont ils ont toujours rêvée, leur vie de couple vire au cauchemar. Dès lors, plus de quartier, les ex-époux modèles se déclarent la guerre : et ils vont tout faire pour NE PAS avoir la garde des enfants.

 $OPABT-3\ place\ de\ la\ Commune\ 90000\ BELFORT-03.84.54.26.70-\underline{contact@opabt.fr}-www.opabt.fr$

Manifestations annuelles

Concours de Tarot

Comme chaque année, l'OPABT organise son grand concours annuel de tarot inter-clubs et associations.

Afin que le plus grand nombre de clubs puissent participer à ce concours, l'OPABT vous informe que les éliminatoires ne sont pas obligatoires. Nous laissons la décision à chaque club d'en organiser ou non selon sa « taille », selon le nombre de « joueurs de tarot » présents en son sein. 6 personnes par club/association au maximum pourront ensuite participer à la Finale.



Cette année, le concours sera également ouvert aux adhérents individuels.

La finale aura lieu le vendredi 17 avril 2015, à 14h, au Club « Vie Nouvelle » d'Evette-Salbert (salle polyvalente). Pour organiser au mieux cette Finale, merci bien vouloir nous retourner le bordereau ci-joint avant le 10 avril 2015.

L'arbitrage sera assuré, comme chaque année, par Marcel Rabinovitch de l'association « L'Excuse Belfortaine ».



Festival régional des chorales de retraités

Au programme : Evadez-vous lors de cette après-midi musicale en compagnie de plusieurs chorales d'Alsace et de Franche-Comté qui vous feront voyager à travers la thématique de cette année « Le printemps en chansons ».

Quand? Vendredi 10 avril 2015, à 14h00

Où? Maison du peuple de Belfort

Tarif: Entrée libre et gratuite



LE PRINTEMPS EN CHANSONS



Plus de 300 choristes!

Animation par Lilian Minor (animateur France Bleu).

De belles suprises vous attendent...

 $OPABT-3\ place\ de\ la\ Commune\ 90000\ BELFORT-03.84.54.26.70-\underline{contact@opabt.fr}-www.opabt.fr$

L'Opabt vous informe

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

Spectacles à tarif préférentiel

Au programme : Tout au long de l'année, l'OPABT vous propose – en partenariat avec Projet 90 – des spectacles à tarif préférentiel.

- La Madeleine Proust, le dimanche 11 janvier 2015 à 16h00 à la Maison du Peuple de Belfort. Prix OPABT : 32€ / Prix public : 38€ ;
- Les Prêtres, le jeudi 22 janvier 2015 à 20h30 à l'Axone de Montbéliard.

Prix OPABT : 30€ / Prix public : 39€.

Renseignements et réservations :

Contactez Projet 90 au 03 84 26 79 65 - 220 avenue Jean Jaurès 90000 BELFORT



Exposition « J'aime bien quand vous me regardez »

Au programme: Cette exposition, destinée à valoriser l'image de la vieillesse, vous invite à découvrir des personnes vivant en établissement pour personnes âgées dans le Territoire de Belfort: portraits et témoignages autour de ce projet réalisé par un collectif de professionnels des EHPAD et de bénévoles, conduit par la Confédération de gérontologie.

Quand ? du 17 janvier au 15 février 2015 Ouvert tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 17h (sauf le mardi)

Où ? Musée des Beaux-Arts (Tour 41), rue Georges Pompidou à Belfort.

Tarif: Entrée libre et gratuite

30 portraits
photographiques
pour regarder l'âge
autrement...



OPABT – 3 place de la Commune 90000 BELFORT – 03.84.54.26.70 – <u>contact@opabt.fr</u> – www.opabt.fr