OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

Bulletin d'information

2ème trimestre 2016

DANS CE NUMERO

Ça s'est passé les mois derniers.
Revenons sur les activités qui ont eu lieu ces derniers mois… Ceux qui y ont participé pourront alors se remémorer de bons moments, et les autres avoir un aperçu de ce qui s'est passé.
En page 2

Nos prochains rendez-vous.
Calendrier des activités du 2ème trimestre
Rencontres conviviales
Atelier « English 1, 2, 3 »
Atelier « Gym Douce »
Atelier « Dessin & Peinture »
Atelier « Café Tricot Thé »
Atelier « Les pieds sur Terre » (marche)
Atelier « Art Floral »
Atelier « Travaux manuels »
Atelier « Pirouettes de Plumes » (écriture)
Atelier « Dictée »
Ateliers Nouvelles Technologies
Atelier « Bon air, bonne humeur » (chant)
Opération Lecture
Manifestations annuelles : Concours de tarot & Spectacle Annuel
En page 3 à 11

L'OPABT vous informe.
Votre Club ou Association organise une manifestation prochainement ? N'hésitez pas à nous en faire part !
En page 12 à 16

Très chers (chères) Adhérent(e)s,

Le 4 mars dernier a eu lieu l'Assemblée Générale de l'OPABT. Je tiens à vous remercier pour votre participation « historique », à l'image de l'année 2015. Vous trouverez un compte-rendu de cette rencontre dès la page suivante.

Grâce à vous, l'OPABT évolue, s'adaptant sans cesse aux mutations de notre Société. Merci à vous tous pour votre implication et pour votre confiance qui nous encourage plus que jamais à poursuivre sur cette voie-là.

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

Je rappelle que toutes ces informations sont accessibles sur notre site internet :

www.opabt.fr

Vous souhaitant une bonne lecture.

Bien Amicalement,
Michèle GASSER, Présidente

Ça s'est passé les mois derniers

par l'équipe de l'OPABT

Rencontre Conviviale : La Galette des Rois

46 personnes se sont retrouvées à l'OPABT, le vendredi 22 janvier après-midi, pour déguster la traditionnelle Galette des Rois et partager un moment de détente et de convivialité. La Présidente Michèle GASSER a profité de l'occasion pour adresser ses vœux de santé et de bonheur pour cette année 2016.

Assemblée Générale du 4 mars 2016

Devant une assemblée de **100 personnes**, les représentants de la Ville de Belfort, par ses délégués du CCAS, Mme Jeanine VOISINET et Mr Jean-Pierre MARCHAND, de même que les délégués du Conseil Départemental, dont Mme Marie-Lise LOHMET et Mme Julie MATRAY, ont écouté avec beaucoup d'attention, la Présidente, Michèle GASSER.

Cette dernière présentait l'année 2015 comme remarquable tant elle fut riche en nouveautés. Et cela, grâce à une implication toujours plus importante des retraité(e)s. L'OPABT est une Association. Il s'agit, pour en reprendre la définition, « de personnes qui décident de mettre en commun leurs savoir-faire pour réaliser un projet collectif ». En cette année 2015, les retraités ont réellement repris leur place au sein de l'Association, montrant qu'ils restent des acteurs à part entière dans la cité.

Cette année, deux points notables sont à retenir :

- La création d'un réseau de 11 bénévoles a permis la mise en place de 9 nouvelles activités, multipliant ainsi la fréquentation des ateliers de l'OPABT par un coefficient de 2,5. Ce qui représente plus de 2 500 personnes de Belfort et du Territoire qui participèrent en 2015 à plus de 15 activités proposées par l'OPABT.
- Cerise sur le gâteau, par les temps de crise que nous connaissons, l'OPABT a renoué avec les bénéfices alors que les subventions sont en recul par rapport aux années antérieures. L'explication : la refonte complète de son image, qui avait été entamée, il y a 3 ans, porte aujourd'hui ses fruits.

L'année 2016, comme l'a souligné la Présidente, sera une année de "consolidation" des acquis.

Nos prochains rendez-vous

Par l'équipe de l'OPABT

	Lu	Ma	Me	Je	Ve
	04/04	05/04	06/04	07/04	08/04
Matin	Anglais		Initiation info 4/7	Atelier Dictée	Gym douce
Après-midi	Atelier Ecriture	Dessin & Peinture		Atelier Tricot	Cyber'aînés
	11/04	12/04	13/04	14/04	15/04
Matin			Initiation info 5/7	Atelier Ecriture	Gym douce
Après-midi		Atelier Marche			Cyber'aînés
	18/04	19/04	20/04	21/04	22/04
Matin	Anglais		Initiation info 6/7	Atelier Dictée	Gym douce
Après-midi	Atelier Ecriture	Dessin & Peinture		Atelier Tricot	Cyber'aînés Pot de printemps
	25/04	26/04	27/04	28/04	29/04
Matin			Initiation info 7/7	Atelier Ecriture	Gym douce
Après-midi	Atelier chant	Atelier Marche	Travaux Manuels	Atelier Tricot	Concours de Tarot
	02/05	03/05	04/05	05/05	06/05
Matin	Anglais			FÉRIÉ	FERMÉ
Après-midi		Dessin & Peinture			
	09/05	10/05	11/05	12/05	13/05
Matin		Sortie Marche		Atelier Dictée	Gym douce
Après-midi	Atelier Ecriture			Atelier Tricot	Cyber'aînés
	16/05	17/05	18/05	19/05	20/05
Matin	FÉRIÉ		Initiation Informatique 1/7	Atelier Ecriture	Gym douce *(sans animatrice)*
Après-midi		Dessin & Peinture		Art Floral	Cyber'aînés
	23/05	24/05	25/05	26/05	27/05
Matin	Anglais		Initiation Informatique 2/7	Atelier Dictée	Gym douce *(sans animatrice)*
Après-midi	Atelier Ecriture	Atelier Marche		Atelier Tricot	Cyber'aînés
	30/05	31/05	01/06	02/06	03/06
Matin			Initiation Informatique 3/7	Atelier Ecriture	Gym douce
Après-midi	Atelier chant	Dessin & Peinture			Cyber'aînés
	06/06	07/06	08/06	09/06	10/06
Matin	Anglais		Initiation Informatique 4/7	Atelier Dictée	Gym douce
Après-midi	Atelier Ecriture	Atelier Marche		Atelier Tricot	Cyber'aînés
	13/06	14/06	15/06	16/06	17/06
Matin			Initiation Informatique 5/7	Atelier Ecriture	Gym douce
Après-midi	Atelier chant	Dessin & Peinture		Café Intergénérationnel	Cyber'aînés
	20/06	21/06	22/06	23/06	24/06
Matin	Anglais		Initiation Informatique 6/7	Atelier Dictée	Gym douce
Après-midi	Atelier Ecriture	Atelier Marche	Atelier chant	Atelier Tricot	Pot d'été
	27/06	28/06	29/06	30/06	01/07
Matin			Initiation Informatique 7/7	Atelier Ecriture	
Après-midi		Dessin & Peinture			Cyber'aînés

Dans le détail…

Rencontres conviviales

Pot printanier

Au programme : À l'occasion de l'arrivée des beaux jours, nous vous invitons à un **pot printanier** au cours duquel vous pourrez retrouver ou faire connaissance avec l'ensemble de nos adhérents.

Quand ? Vendredi 22 avril 2016, à partir de 15h30.
La 2ème séance du Cyber'Aînés sera bien évidemment annulée pour les festivités.

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.

Inscription : Auprès de l'OPABT (03 84 54 26 70 / contact@opabt.fr) en nous communiquant vos **nom**, **prénom**, **commune**, **téléphone**, **mail** et **âge**.

Café Intergénérationnel

« La grand-parentalité ou l'importance des relations intergénérationnelles au sein de la famille »

Au programme : Des étudiantes en Licence Professionnelle « Familles, Vieillissement et Problématiques Intergénérationnelles » de l'IUT de Belfort vous proposent un rendez-vous convivial, prétexte à échanger entre générations sur **le thème de la grand-parentalité.**

Cette rencontre est gratuite et ouverte à tous (de jeunes parents seront invités pour l'occasion). *Les grands-parents d'aujourd'hui sont-ils les mêmes qu'hier ? Quel rôle ont-ils par rapport aux parents ? Quels enjeux pour le maintien des liens entre générations ?…* Autant de questions sur lesquelles nous pourrons échanger tous ensemble. L'objectif de cette rencontre est le PARTAGE : idées, points de vues, expériences.

Quand ? Jeudi 16 juin 2016, à 14h00, dans les locaux de l'OPABT

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

Pot d'été

Au programme : Pour fêter l'arrivée de l'été, nous vous invitons **à un verre de l'amitié** au cours duquel vous pourrez retrouver ou faire connaissance avec l'ensemble de nos adhérents. Lors de cet après-midi convivial, l'Atelier Chant « Bon air, bonne humeur » vous proposera un temps d'animation musicale pour accompagner les festivités.

Quand ? Vendredi 24 juin 2016, à 14h30.
L'activité « Cyber'aînés » sera bien évidemment annulée pour les festivités.

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.

Inscription : Auprès de l'OPABT (03 84 54 26 70 / contact@opabt.fr) en nous communiquant vos **nom**, **prénom**, **commune**, **téléphone**, **mail** et **âge**.

Atelier « English 1, 2 ,3 »

Découvrez ou renouez avec la langue de Shakespeare...

Au programme : Jean-Jacques HEYMANS, Trésorier de l'OPABT, vous propose un atelier pour apprendre ou se perfectionner en Anglais.

Il ne s'agit pas d'un cours purement « scolaire » : l'objectif est également, comme pour l'ensemble des activités proposées à l'OPABT de passer un moment agréable et de rencontrer de nouvelles personnes. La pause café / thé / petits gâteaux vous permettra de faire plus ample connaissance... en anglais ou en français !

Cet atelier est ouvert à tous.

Quand ? Un lundi sur deux, de 9h00 à 11h00
04/04 – 18/04 – 02/05 – 23/05 – 06/06 – 20/06

Où ? Dans les locaux de l'OPABT

Tarif : Session Avril/Juin 2016 : 30 €

Inscription : Auprès de l'OPABT (03 84 54 26 70 / contact@opabt.fr) en nous communiquant vos **nom**, **prénom**, **commune**, **téléphone**, **mail** et **âge**.

Atelier « Gym Douce »

Un moment de décompression... pour rester en forme !

Au programme : Jeannette PAILLE, adhérente à l'OPABT, vous propose un atelier « Gym Douce » pour entretenir votre corps, l'assouplir et le muscler tout en douceur. Les exercices : travail sur la posture, assouplissement, étirements, ouverture articulaire et musculaire, automassages... dans le but de garder le corps en mouvement, mais sans trop forcer. Aucune contre-indication dans la pratique, la gym douce n'offre que des avantages : mieux-être, sérénité, gestion de son stress, pensées positives…

Après cette heure de gymnastique, un moment de détente (boissons et douceurs) vous permettra de « récupérer » !

Quand ? Tous les vendredis, de 9h00 à 10h00
01/04 – 08/04 – 15/04 – 22/04 – 29/04 – 13/05 – 20/05 *(sans animatrice)* **– 27/05** *(sans animatrice)* **– 03/06 – 10/06 – 17/06 – 24/06**

Attention : deux séances (courant mai) se dérouleront **sans** l'animatrice de l'atelier (elles ne sont dont pas comptabilisées dans le coût trimestriel de l'activité) ; néanmoins les participants habituels sont en capacité d'animer eux-mêmes la séance pour les nouveaux qui rejoindraient le groupe.

Où ? Dans les locaux de l'OPABT

Tarif : Session Avril/Juin 2016 : 25 €

Inscription : Auprès de l'OPABT (03 84 54 26 70 / contact@opabt.fr) en nous communiquant vos **nom**, **prénom**, **commune**, **téléphone**, **mail** et **âge**.

Atelier « Dessin & Peinture »

Crayonner l'instant, mettre de la couleur à la vie...

Au programme : Roland SCHAUB, adhérent de l'OPABT, vous propose un atelier : « Dessin & Peinture ». Depuis de longues années, il a réalisé des ouvrages et fait des expositions pour partager sa passion avec de nombreuses personnes, pourquoi pas à présent avec les adhérents de l'OPABT...

Cet atelier est ouvert à tous. Que vous soyez débutants ou un peu plus expérimentés, l'objectif est que chacun puisse également partager ses propres « trucs et astuces » avec les autres. Comme la plupart de nos ateliers, il s'agit davantage d'un atelier collaboratif qu'un « cours » à proprement parler.

L'atelier sera naturellement entrecoupé d'une pause café, thé, gâteaux.

Quand ? Un mardi sur deux, de 14h00 à 16h00
05/04 – 19/04 – 03/05 – 17/05 – 31/05 – 14/06 – 28/06

Où ? Dans les locaux de l'OPABT

Tarif : GRATUIT

Inscription : Auprès de l'OPABT (03 84 54 26 70 / contact@opabt.fr) en nous communiquant vos **nom**, **prénom**, **commune**, **téléphone**, **mail** et **âge**.

Atelier « Café Tricot Thé »

Partage d'expériences autour du Tricot et du Crochet

Au programme : Béatrice PROUST, adhérente à l'OPABT, passionnée de Tricot et de Crochet depuis toujours, vous propose de partager un moment convivial pour prendre le temps de pratiquer ces activités souvent solitaires. Son panier plein de jolies réalisations (vous pouvez d'ailleurs les découvrir en ce moment dans le hall de l'OPABT), de précieuses astuces, d'envies de partager son expérience et de papoter un peu aussi, elle souhaite vous faire découvrir l'ambiance des cafés-tricot qu'elle a fréquentés avec sa sœur en Allemagne.

Cette rencontre est ouverte à tous. Que vous soyez novices, que vous ne touchiez aux aiguilles que du bout des doigts, ou que vous n'y touchiez pas du tout de peur de ne pas savoir les manier et de vous y piquer ! Que vous soyez déjà expérimentés, que vous vous soyez spécialisés dans une technique particulière et ne lâchez plus votre matériel préféré ! Que cet atelier soit pour vous un moyen d'oser vous lancer ou de partager votre expérience avec d'autres, c'est aussi et surtout l'occasion de passer un moment en toute convivialité et de rencontrer de nouvelles personnes.

Quand ? Un jeudi sur deux, de 14h00 à 16h00
07/04 – 21/04 – 28/04 – 12/05 – 26/05 – 09/06 – 23/06

Où ? Dans les locaux de 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) en nous communiquant vos **nom**, **prénom**, **commune**, **téléphone**, **mail** et **âge**.

Atelier « Les pieds sur Terre »

Promenade de santé... et surtout de plaisir

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.

Amoureux de la promenade, venez les rejoindre ! Marcheurs du dimanche, pas d'inquiétude : le rythme de la balade s'adaptera à votre pas ! Il s'agit de marches « tranquilles » dont l'objectif est surtout de prendre l'air, de découvrir ou redécouvrir les paysages des alentours, dans la convivialité et la bonne humeur. Les lieux des promenades sont choisis avec le groupe au fur et à mesure, en plus des propositions faites par nos trois animateurs, toutes vos bonnes idées seront évidemment accueillies avec plaisir !

Quand ? **Un mardi sur deux**, à partir de 14h00
12/04 – 26/04 – 10/05 (journée complète) – 24/05 – 07/06 – 21/06

Où ? Lieux définis ensemble au fur et à mesure des sorties

Tarif : GRATUIT
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) en nous communiquant vos **nom**, **prénom**, **commune**, **téléphone**, **mail** et **âge**.

1er anniversaire de l'atelier : Sortie au parc éolien du Lomont

Pour fêter dignement l'anniversaire de l'atelier « Les pieds sur terre », **une sortie d'une journée au parc éolien du Lomont** est proposée aux marcheurs habituels, mais également à ceux qui pour cette occasion souhaiteraient se joindre au groupe pour participer à cette sortie.
Attention : cette randonnée de 12 km s'adresse à des personnes bien équipées et ayant une bonne condition physique.

Au menu de cette journée d'exception :
- Le matin : découverte du parc éolien (environ 6 km)
- En milieu de journée : pause et repas tiré du sac
- L'après-midi : retour au parking par la forêt (environ 6 km)

Quand ? **Mardi 10 mai 2016**. Horaires prévisionnels :
- 8h30 / 8h45 : regroupement des participants sur le parking « Général Meyer » (derrière la Maison du Peuple)
- 9h au plus tard : départ en covoiturage pour rejoindre le site du Lomont distant d'environ 65 km
- 18h / 18h30 : retour à Belfort

Où ? Parc éolien du Lomont

Tarif : GRATUIT *(participation à définir pour le covoiturage)*
Merci de prévoir votre repas du midi, de l'eau, de bonnes chaussures et des vêtements confortables.

Inscription : Auprès de l'OPABT (03 84 54 26 70 / contact@opabt.fr) en nous communiquant vos **nom**, **prénom**, **commune**, **téléphone**, **mail** et **âge**.

Célèbres pour leur réémetteur de télévision, les monts du Lomont accueillent également depuis 2008 un parc de 15 éoliennes de belle taille.
Ce fut le premier site éolien équipé en Franche-Comté.
Des chemins de randonnées y sont aménagés, balisés et très fréquentés à la belle saison.

Atelier « Art Floral »

Fabriquez une décoration florale printanière !

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. Animant ce type d'ateliers depuis 1984, ce grand amoureux des fleurs dont la passion est communicative vous apportera ses conseils avisés et son savoir-faire pour réaliser une jolie décoration de table.

Cette rencontre est ouverte à tous. Le jour de l'atelier, les fournitures nécessaires à la fabrication vous seront fournies sur place (contenant, fleurs,…). Vous pouvez en revanche apporter vos sécateurs et ciseaux. À la fin de la séance, chacun pourra ramener chez lui la décoration qu'il aura réalisée !

Quand ? **Jeudi 19 mai**, de 14h00 à 16h00

Où ? A l'OPABT

Tarif : **15 €**

Inscription : Auprès de l'OPABT (03 84 54 26 70 / contact@opabt.fr) en nous communiquant vos **nom**, **prénom**, **commune**, **téléphone**, **mail**, **âge**.

Atelier « Travaux Manuels »

DIY (Do It Yourself) = Faites-le vous-même ! Décorations de Printemps…

Au programme : Marion VERGER – en service civique à l'OPABT – et Jeannette PAILLE – bénévole à l'OPABT – vous invitent à participer à une parenthèse créative autour notamment de l'origami et décorations faites maison à l'occasion de l'arrivée du Printemps.

Cette rencontre est ouverte à tous. L'objectif de cet atelier est de partager des astuces et de confectionner des décorations simples mais sympathiques pour votre intérieur ou votre table. Créations originales et printanières seront au rendez-vous. C'est l'occasion de laisser parler votre fibre artistique et, pour cela, bien que le matériel nécessaire vous sera fourni, n'hésitez pas à apporter tout ce qui vous tombe sous la main et qui pourrait servir à réaliser de jolies décorations !
L'objectif est de découvrir, créer et s'amuser autour d'astuces décoratives à partager et à refaire chez vous…

Quand ? **Mercredi 27 avril** , de 14h00 à 17h00

Où ? Dans les locaux de l'OPABT

Tarif **: 7,50 €**

Inscription : Auprès de l'OPABT (03 84 54 26 70 / contact@opabt.fr) en nous communiquant vos **nom**, **prénom**, **commune**, **téléphone**, **mail**, **âge**.

Atelier d'écriture « Pirouettes de Plumes »

Jouer avec les mots…

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, 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.

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.

Quand ? **Un jeudi sur deux**, de 09h00 à 11h00
14/04 – 28/04 – 19/05 – 02/06 – 16/06 – 30/06
& **Un lundi sur deux**, de 14h00 à 16h00
04/04 – 18/04 – 09/05 – 23/05 – 06/06 – 20/06

Information importante :
Suite au succès de cette activité, de nouveaux créneaux horaires vous sont proposés. Dorénavant « Pirouettes de Plumes » aura lieu **les lundis après-midis** et **les jeudis matins** (tous les quinze jours).

Où ? A l'OPABT

Tarif : **GRATUIT**

Inscription : Auprès de l'OPABT (03 84 54 26 70 / contact@opabt.fr) en nous communiquant vos **nom**, **prénom**, **commune**, **téléphone**, **mail**, **âge**.

Plaisir d'écrire…

Atelier « Dictée »

Les subtilités de la langue française… dans la bonne humeur.

Au programme : Patricia JEANMOUGIN, adhérente de l'OPABT et par ailleurs 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 relatifs aux principales difficultés rencontrées par le groupe avant de partager ensemble quelques gourmandises.

Quand ? **Un jeudi sur deux**, de 09h00 à 11h00
07/04 – 21/04 – 12/05 – 26/05 – 09/06 – 23/06

Où ? A l'OPABT

Tarif : **GRATUIT**

Inscription : Auprès de l'OPABT (03 84 54 26 70 / contact@opabt.fr) en nous communiquant vos **nom**, **prénom**, **commune**, **téléphone**, **mail**, **âge**.

N'ayons pas peur des mots…

Nouvelles Technologies

Initiations 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 Internet.

Quand ? Tous les 2 mois, un groupe de 7 personnes est constitué.
Session de mars/avril :
15/03 – 23/03 – 30/03 – 06/04 – 13/04 – 20/04 – 27/04 de 9h à 11h
Session de mai/juin :
18/05 – 25/05 – 01/06 – 08/06 – 15/06 – 22/06 – 29/06 de 9h à 11h

Où ? A l'OPABT

Tarif : 35 € (soit 2,50€ / heure) *(paiement lors de l'inscription)*

Inscription : Auprès de l'OPABT (03 84 54 26 70 / contact@opabt.fr) en nous communiquant vos **nom**, **prénom**, **commune**, **téléphone**, **mail**, **âge**.

401 personnes formées entre 2006 et 2015

Venez vous aussi vous initier aux nouvelles technologies.
Il n'y a pas d'âge pour commencer.

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 : Auprès de l'OPABT (03 84 54 26 70 / contact@opabt.fr) en nous communiquant vos **nom**, **prénom**, **commune**, **téléphone**, **mail**, **âge**.

En dehors de ce temps d'aide individuel, nos ordinateurs ainsi que notre connexion internet peuvent être utilisés librement tous les jours de la semaine, hors temps réservés pour les ateliers informatiques qui sont mentionnés dans ce bulletin d'information.

Aide à l'utilisation de votre téléphone portable

Au programme : Une aide individuelle pour vous initier à l'utilisation de votre téléphone portable ou appareil photo numérique.

A noter : **il s'agit d'initiations (explication des fonctionnalités de base).**

Quand ? A votre convenance, en fonction de la disponibilité des salariées
(Prise de rendez-vous indispensable)

Où ? A l'OPABT

Tarif : 5 €

Inscription : Auprès de l'OPABT (03 84 54 26 70 / contact@opabt.fr) en nous communiquant vos **nom**, **prénom**, **commune**, **téléphone**, **mail**, **âge**.

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 ou appareil photo numérique et les 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 pour l'utilisation de votre téléphone portable ou appareil photo numérique

Atelier « Bon air, bonne humeur »

Invitation au plaisir de chanter ensemble

Au programme : Martine BENOIT, adhérente et secrétaire-adjointe de l'OPABT, férue de musique depuis plus de dix ans (elle fait partie de chorales, en plus de prendre des cours particuliers) souhaite partager avec vous la passion qui l'anime et le plaisir qu'elle prend à chaque fois qu'elle chante.

Il s'agit donc là **d'un moment de découverte, de détente, de partage, comme une invitation au plaisir de chanter ensemble**. Au fil des séances, elle vous initiera à différentes techniques qu'elle pratique régulièrement pour assouplir son corps et sa voix (relaxation, respiration abdominale, travail sur la posture, vocalises...) ; avant de chanter tous ensemble des chants populaires.

Quand ? **Un lundi par mois**, de 14h00 à 16h00
25/04 – 30/05 – 13/06 – 22/06

Où ? Dans les locaux de l'OPABT

Tarif : **GRATUIT**

Inscription : Auprès de l'OPABT (03 84 54 26 70 / contact@opabt.fr) en nous communiquant vos **nom**, **prénom**, **commune**, **téléphone**, **mail** et **âge**.

IMPORTANT ! L'Atelier « Bon Air, Bonne Humeur » recherche un **bénévole musicien**, plus particulièrement un **guitariste**, pour accompagner le groupe, un lundi par mois. Si l'occasion de partager votre passion de la musique vous intéresse, contactez l'équipe de l'OPABT au 03 84 54 26 70.

Opération Lecture

Troc de livres à l'OPABT

Au programme : Des livres sont en libre service depuis le mois de novembre 2015. Depuis, chaque adhérent venu nous rendre visite a eu la possibilié de découvrir ces livres et d'emporter ceux qu'ils souhaitaient. Vu l'intérêt qu'a suscité cette action, l'OPABT a décidé de mettre en place un système de « troc de livres » dans ses locaux et celui-ci fonctionne très bien : De nouveaux livres arrivent et partent chaque semaine.

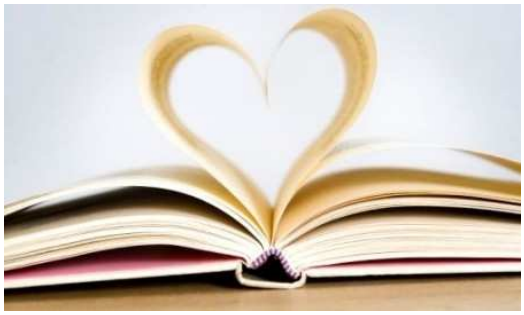
Quand ? **Tout au long de la semaine**, de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

Où ? Dans les locaux de l'OPABT

NOUVEAUTE : Courant avril, l'équipe de l'OPABT va aménager dans ses locaux, et avec l'aide de bénévoles, un endroit dédié aux livres. Ce sont **près de 300 ouvrages, magazines de tous genres qui seront à votre disposition**. Le principe restera le même : il ne s'agira pas d'une bibliothèque avec système de prêt mais toujours d'un système de troc où chacun emporte et/ou amène ce qu'il souhaite.

Présentation de l'opération

- Boulimique de lecture, vous souhaitez dénicher de nouveaux livres ? Venez faire votre choix parmi les ouvrages à votre disposition !
- Trop de livres dans votre bibliothèque ? Profitez de notre opération pour l'en délester et donner à vos livres une seconde vie !



Manifestations annuelles

Concours de Tarot

Au programme : Concours de Tarot **ouvert à tous** (Clubs et Adhérents Individuels). L'arbitrage sera assuré, comme chaque année, par Marcel Rabinovitch de l'association « L'Excuse Belfortaine ».

Information pour les Clubs : 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.

Quand ? Vendredi 29 avril 2016, à 14h00

Où ? A l'OPABT

Tarif : GRATUIT

Inscription : Avant le vendredi 22 avril 2016.

- **Pour les adhérents individuels :** Auprès de l'OPABT (03 84 54 26 70 / contact@opabt.fr) en nous communiquant vos **nom**, **prénom**, **commune**, **téléphone**, **mail** et **âge**.
- **Pour les clubs :** nous retourner le bordereau d'inscription envoyé au 1er trimestre.

Spectacle Annuel

L'OPABT vous propose comme chaque fin d'année un spectacle attrayant à tarif réduit.

Cette année, il vous propose le spectacle **« ABBA FOR EVER ».**

Au programme : Cécile, Krystel, Daniel et Sébastien, Professionnels de la scène de longue date, composent « Abba For Ever » aux très nombreuses références sur toute l'Europe, bénéficiant d'une large critique positive.

Sur scène, l'illusion est saisissante !!! Au cours du show, vous pourrez redécouvrir les plus grands tubes d'ABBA comme, GIMME GIMME, DANCING QUEEN, MAMA MIA, SUPER TROUPER, etc. L'occasion pour vous de revivre cette incroyable époque en 1H15 de chansons cultes.

Quand ? Samedi 12 novembre 2016, **à 15h00**

Où ? A la Maison du Peuple de Belfort

Tarif : 20 € pour les membres de l'OPABT
44 € pour le grand public
(Billets en vente à PROJET 90 - 220 av. Jean Jaurès 9000 BELFORT
Tél. 03 84 26 79 65)

L'Opabt vous informe

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

Opération « Une Rose un espoir »

La Ligue contre le Cancer

Au programme : Chaque année, le dernier week-end du mois d'avril, des équipages de motards sont invités à participer à une grande collecte de fonds au profit de la lutte contre le cancer.
Pendant deux jours, quelle que soit la cylindrée de leurs engins, ils circulent, avec l'accord des mairies, dans des communes et proposent une rose aux habitants, en échange d'un don. Les bénéfices de l'opération sont intégralement reversés au Comité Local de la Ligue contre le Cancer.

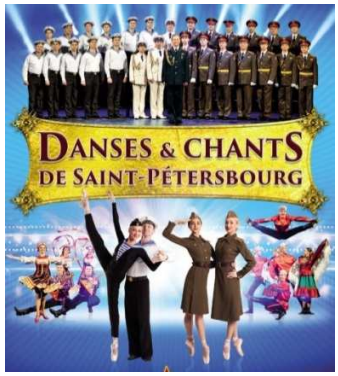
Il est possible de réserver à l'avance une ou plusieurs roses qui vous seront livrées à domicile le dernier week-end du mois d'avril.

Renseignements et réservation :
Ligue Contre le Cancer Comité du Territoire de Belfort – Tél. 03 84 21 66 70 (lundi, mardi & jeudi de 9h à 12h et de 14h à 17h ; vendredi de 9h à 12h).

Spectacles avec tarif préférentiel

Projet 90

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



- **Les Chœurs de l'armée Russe – Danses et chants de Saint-Pétersbourg, le dimanche 10 avril 2016 à 17h00 à l'Axone de Montbéliard. Prix OPABT : 35 € / Prix public : 55 €.**
  Chants traditionnels russes, danses folkloriques, choeurs superbes interprétant les chansons les plus connues en Russie ainsi que … quelques airs en Français! Le tout couronné par quelques numéros de danse classique.

- **Anne Roumanoff « Aimons-nous les uns les autres ! », le dimanche 22 mai 2016 à 17h00 à la Maison du Peuple de Belfort. Prix OPABT : 42 € / Prix public : 45 €.**
  Dans ce spectacle inédit, Anne Roumanoff porte un regard sans concession sur la société française : il est question de mariage gay, d'une femme frappée de phobie administrative, d'une américaine qui critique le pessimisme français, d'une conseillère municipale Front National, d'une femme qui commande des accessoires coquins sur internet…

- **Yves Duteuil, le dimanche 05 juin 2016 à 16h30 à la Maison du Peuple de Belfort. Prix OPABT : 21 € / Prix public : 45 €.**
  Yves Duteil a traversé les caprices musicaux sans cicatrices, en quarante années de carrière. Rebelle sans être virulent, avec justesse et précision, il évoque, au-travers de ses chansons, ses causes et les injustices qu'il combat, ses attachements et ses coups de cœur.

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

Le Granit, Scène Nationale de Belfort

Au programme : Une sélection de spectacles à tarif réduit **de 9 €** sur présentation de la carte OPABT.

Rappel : Tout au long de l'année, les détenteurs de la carte OPABT bénéficient du tarif réduit 2 (entre 9 et 16 €) pour l'ensemble des spectacles du Granit.

- **LE POIVRE ROSE / Cirque , mardi 5 et mercredi 6 avril 2016 à 20h00 au Granit. Durée : 1h10.**
  Quand cinq artistes issus des plus grandes compagnies circassiennes s'unissent, le résultat est explosif : du porté acrobatique à la corde lisse en passant par le trapèze, Le Poivre Rose nous offre sa vision de l'unique et bouscule nos idées reçues sur le monde du cirque. Ce poivre-là, il ne pique pas les yeux. Il emporte, il surprend, il fait taper du pied, il déclenche le rire et fait parfois même couler des larmes d'émotion. Ode joyeuse et décalée à la différence des corps, Le Poivre Rose s'amuse à bousculer les rôles et les genres. Fresque acrobatique et printanière, la rudesse se prend les pieds dans la coquetterie et le genre se disloque comme les corps qui le portent dans cette histoire de famille, racontée au travers d'une série de tableaux décalés et plein de tendresse. C'est un joyeux pied de nez au regard de l'autre, une célébration de l'authenticité déphasée. Les cinq acteurs de ce conte circassien, porté par la musique de la violoniste et chanteuse tchèque Iva Bittová, se servent de l'acrobatie comme langage (tissu aérien, corde lisse, trapèze, mât chinois, portés et équilibre) pour faire un spectacle plein de bonheur et virtuosité.

- **L'AVARE / Théâtre , jeudi 28 et vendredi 29 avril 2016 à 20h00 à la Maison du Peuple de Belfort. Durée : 2h45.**
  Pour Ludovic Lagarde, L'Avare de Molière est bien trop paranoïaque et sadique pour être simplement grotesque. Le metteur en scène a proposé à son fidèle complice, le génial Laurent Poitrenaux, d'incarner Harpagon.
  « Le duo de choc metteur en scène-comédien projette avec fracas la pièce de Molière dans le monde actuel, pour dénoncer l'obsession du profit, l'accumulation d'argent, qui condamne nos sociétés à l'inégalité et à la crise permanente. Aussi effrayant que drôle, le comédien instaure un climat inouï, mélange d'euphorie et de malaise ». Source : Les échos

- **INFLUENCES LATINES / Musique, vendredi 20 mai 2016 à 20h00 au Granit.**
  Pascal Contet crée ce nouveau spectacle autour du tango, accompagné du travelling quartet. Nul doute qu'ils vont faire swinguer le Granit !
  Influences latines conte l'enrichissement mutuel des répertoires de part et d'autre de l'Atlantique, avec l'accordéon. De merveilleuses pages de tangos argentins, brésiliens et vénézuéliens sont jouées avec passion et groove.

Renseignements et réservations :
Le Granit au 03 84 58 67 67 ou reservation@legranit.org

PRESENTATION DE LA SAISON 2016-2017, mardi 7 juin 2016 à 19h30 au Granit.
Pour découvrir tous les spectacles accueillis la saison prochaine au Granit, en toute convivialité ! Théâtre, danse, cirque, musique au programme !

Le Granit, Scène Nationale de Belfort (suite)

Au programme : Dans une ambiance chaleureuse et conviviale, les **concerts sandwichs** sont devenus des rendez-vous incontournables de la vie belfortaine. Il permettent de faire une pause déjeuner en musique, un sandwich à la main (que vous apportez ou pouvez acheter dans le hall du Granit). Ces spectacles sont **GRATUITS**.

- **Hommage à Nina Simone (Soul / Jazz)**,
  le jeudi 7 avril 2016 à 12h20 au Granit.
  Après un concert Gerschwin en 2013, Olga Mitroshina revient avec Fred Borey pour rendre hommage à l'une des figures les plus attachantes de la musique américaine du siècle passé : pianiste, chanteuse, militante des droits civiques, Nina Simone a su marier le blues, la soul music, le jazz, le gospel, la pop music. Elle reste une source d'inspiration pour la nouvelle génération de musiciens afro-américains et bien au-delà.

- **Sylvestre Planchais revisite les Beatles**,
  le jeudi 26 mai 2016 à 12h20 au Granit.
  Ces musiciens au parcours éloquent revisitent les grands standards des Beatles avec brio. Le duo marche dans les traces de leurs aînés avec impertinence, mais respectent l'héritage de ce groupe mythique.

Sortie avec l'association Gaïa Energies

Visite des éco-quartiers de Freiburg

Au programme : L'association Gaïa Energies propose une sortie d'une journée à Freiburg-im-Breisgau (Allemagne) pour découvrir ses éco-quartiers

Quand ? **Samedi 23 avril** 2016 - Départ du parking « Général Meyer » (derrière la Maison du Peuple) à 7h45 en autocar.

Tarifs :

- **46 €** pour les adhérents de l'association Gaïa
- **52 €** pour les non-adhérents de l'association Gaïa

Ces tarifs comprenent transport, guides et intervenants de Freiburg et repas dans un restaurant de la ville.

Le règlement est à effectuer par chèque au moment de l'inscription.

Renseignements et inscriptions : Auprès de Gaïa Energies **avant le 8 avril** (03 84 21 10 69 / david.boileau@gaia-energies.org)

Gaïa Energies est une association créée en septembre 2000. Elle a pour but de promouvoir les énergies renouvelables et leurs applications dans le Nord Franche-Comté. Son action entend couvrir également la promotion de la maîtrise de l'énergie auprès du grand public et des organismes privés ou publics par des conseils, des conférences, des expositions, des études et leurs suivis.
Site Internet : http://gaia-energies.org

Programme de la journée

- 9h30 : arrivée à Freiburg / le concept des transports à Freiburg (gare centrale et la « Radstation »)
- 10h15 : réhabilitation et modernisation solaire de 2 immeubles datant des années 70
- 10h45 : rénovation énergétique d'une tour datant des années 70 au standard passif
- 11h30 : le quartier Rieselfeld : de zone d'épandage au statut de quartier modèle
- 12h30 : déjeuner dans un restaurant indien
- 14h : le quartier Vauban et le projet Genova (projet d'habitat social sous forme de coopérative d'habitants et entretien avec un des habitants de cette coopérative, architecte à Freiburg)
- 16h : la maison tournante Heliotrop® (visite extérieure)
- 16h30 : le lotissement solaire (le navire solaire et les maisons à énergie positive)
- 17h : départ de Freiburg / arrivée à Belfort à 18h30

Solutions jeux « Les mousquetaires » proposés dans le bulletin précédent « 1e trimestre 2016 »

Rappel règle du jeu : A l'aide des 4 opérations (addition, soustraction, multiplication, division), en utilisant les nombres fournis ainsi que les résultats intermédiaires, vous sentez-vous capable de trouver les valeurs suivantes ?

Grille n° 3

11	13	17
31	47	53
61	73	83

Valeurs à trouver :
500
1 000
1 500
2 000

31 - 11 = 20
13 * 20 = 260
17 + 260 = 277
277 – 47 = 230
53 + 230 = 283
61 + 283 = 344
73 + 344 = 417
83 + 417 = **500**

53 + 47 = 100
13 * 100 = 1 300
1 300 - 17 = 1 283
61 + 1 283 = 1 344
73 + 1 344 = 1 417
83 + 1 417 = **1 500**
Note : 11 et 31 non utilisés

13 + 11 = 24
47 - 24 = 23
31 * 23 = 713
17 + 713 = 730
53 + 730 = 783
61 + 783 = 844
73 + 844 = 917
83 + 917 = **1 000**

53 * 31 = 1 643
17 * 11 = 187
1 643 + 187 = 1 830
1 830 – 47 = 1 783
61 + 1 783 = 1 844
73 + 1 844 = 1 917
83 + 1 917 = **2 000**
Note : 13 non utilisé.

Grille n° 4

5	31	47
61	71	79
83	89	97

Valeurs à trouver :
500
1 000
1 500
2 000

61 + 31 = 92
92 – 71 = 21
5 * 21 = 105
47 + 105 = 152
79 + 152 = 231
83 + 231 = 314
89 + 314 = 403
97 + 403 = **500**

61 + 47 = 108
108 - 71 = 37
31 * 37 = 1 147
5 + 1 147 = 1 152
79 + 1 152 = 1 231
83 + 1 231 = 1 314
89 + 1 314 = 1 403
97 + 1 403 = **1 500**

71 - 47 = 24
31 * 24 = 744
5 + 744 = 749
61 + 749 = 810
810 - 79 = 731
83 + 731 = 814
89 + 814 = 903
97 + 903 = **1 000**

71 * 47 = 3 337
3 337 + 79 = 3 416
3 416 / 61 = 56
31 * 56 = 1 736
1 736 - 5 = 1 731
83 + 1 731 = 1 814
89 + 1 814 = 1 903
97 + 1 903 = **2 000**

2 nouvelles grilles du Jeu « Les Mousquetaires » par Jean-Jacques HEYMANS

Grille n°5

5	13	23
47	71	79
83	89	97

Valeurs à trouver pour la Grille n°5 :
1 250
2 500
3 750
4 000

Grille n°6

13	23	47
57	71	79
83	89	97

Valeurs à trouver pour la Grille n°6 :
1 000
1 500
2 000
2 500