



Bulletin d'information

3^{ème} trimestre
2016

DANS CE NUMERO



Nos prochains rendez-vous.

Calendrier des activités du 3^{ème} trimestre
 Causeries « gourmandes »
 De la lecture pour cet été ?
 Atelier « Gym Douce »
 Atelier « Dessin & Peinture »
 Atelier « Café, Tricot, Thé »
 Atelier « Les pieds sur Terre » (marche)
 Atelier « Dictée »
 Atelier « Pirouettes de Plumes » (écriture)
 Atelier « Bon air, bonne humeur » (chant)
 Atelier « English 1, 2, 3 » (anglais)
 Atelier « Travaux manuels »
 Atelier « Art Floral »
 Initiations Informatique et Internet
 Aide Téléphone Portable
 Cyber'Aînés
 Rencontre conviviale d'Automne
 Manifestations annuelles : Concours de Belote & Spectacle Annuel

En page 2 à 10

L'OPABT vous informe.

Manifestations et événements organisés par nos partenaires :
 Famillathlon
 Journée des Aînés
 Spectacles Projet 90
 Semaine Bleue

En page 10 à 12

Très chers (chères) Adhérent(e)s,

Vous êtes de plus en plus nombreux, non seulement à adhérer à l'OPABT mais également à participer aux activités proposées et même à vous impliquer plus largement, montrant ainsi le dynamisme des retraités du Territoire de Belfort.

Je vous en remercie chaleureusement et vous informe que cette année, les activités se poursuivront le plus longtemps possible, durant la période estivale, afin de répondre à une demande de plus en plus grande. De même, vous trouverez, d'ores et déjà, dans ce Bulletin, la programmation de la rentrée de septembre. Ainsi la période « sans activité » sera plus courte que d'ordinaire.

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

www.opabt.fr

Vous souhaitant une bonne lecture.

Bien Amicalement,
 Michèle GASSER, Présidente

Nos prochains rendez-vous

Par l'équipe de l'OPABT

A NOTER ! L'OPABT sera fermé du 08/08 au 23/08 inclus

	Lu 04/07	Ma 05/07	Me 06/07	Je 07/07	Ve 08/07
Matin				Atelier Dictée	Gym douce (sans animatrice)
Après-midi		Atelier Marche		Atelier Tricot	Cyber'ainés
	11/07	12/07	13/07	14/07	15/07
Matin				FÉRIÉ	FERMÉ
Après-midi	Causeries gourmandes	Dessin & Peinture			
	18/07	19/07	20/07	21/07	22/07
Matin	Causeries gourmandes			Atelier Dictée	Gym douce
Après-midi	Atelier Chant	Atelier Marche		Atelier Tricot	Cyber'ainés
	25/07	26/07	27/07	28/07	29/07
Matin				Atelier Écriture	Gym douce
Après-midi	Atelier Écriture	Dessin & Peinture			Cyber'ainés
	01/08	02/08	03/08	04/08	05/08
Matin					
Après-midi		Atelier Marche		Atelier Tricot	
	08/08	09/08	10/08	11/08	12/08
Matin	FERMÉ				
Après-midi					
	15/08	16/08	17/08	18/08	19/08
Matin	FÉRIÉ	FERMÉ			
Après-midi					
	22/08	23/08	24/08	25/08	26/08
Matin	FERMÉ				
Après-midi					
	29/08	30/08	31/08	01/09	02/09
Matin					
Après-midi					
	05/09	06/09	07/09	08/09	09/09
Matin				Atelier Dictée	Gym douce
Après-midi		Atelier Marche		Atelier Tricot	Cyber'ainés
	12/09	13/09	14/09	15/09	16/09
Matin				Conseil Administration	Gym douce
Après-midi		Dessin & Peinture			Cyber'ainés
	19/09	20/09	21/09	22/09	23/09
Matin	Anglais			Atelier Écriture	Gym douce
Après-midi	Atelier Chant	Atelier Marche		Atelier Tricot	Cyber'ainés
	26/09	27/09	28/09	29/09	30/09
Matin				Atelier Dictée	Gym douce
Après-midi	Atelier Écriture	Dessin & Peinture		Art Floral	Cyber'ainés
					Pot d'Automne
	03/10	04/10	05/10	06/10	07/10
Matin	Anglais			Semaine Bleue Forum à l'OPABT	
Après-midi	Semaine Bleue Sport, Bien-être	Semaine Bleue Mémoire	Semaine Bleue Intergénération		Semaine Bleue Offre Culturelle

Voir page 12, le programme complet des activités proposées dans le cadre de la Semaine Bleue

Dans le détail...

« Causeries » gourmandes

**SPECIAL
ETE 2016**

Partager un moment convivial !

Au programme : Sabine LAMBERT, qui rejoindra l'équipe de l'OPABT en tant que stagiaire à partir de la rentrée de septembre, vous propose dès cet été des temps de rencontres. Le concept est simple : Un petit déjeuner (un goûter), un thème pour apprendre, échanger et/ou créer...

Quand ?

Lundi 11 juillet, de 14h00 à 16h00 : révisions ludiques du code de la route (principales règles de circulation et discussion ouverte)

Lundi 18 juillet, de 9h00 à 11h00 : atelier bien-être « faire ses cosmétiques, c'est facile ! » (réalisation d'une crème de jour naturelle)

Où ? Dans les locaux de l'OPABT

Tarif : GRATUIT

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



De la lecture pour cet été ?

Troc de livres à l'OPABT

Des livres et magazines sont en libre service dans la petite salle d'animation de l'OPABT. Cette opération consiste en un système d'échange et non en un système de prêt comme dans une bibliothèque « classique ». Vous pouvez donc emporter, chez vous, **gratuitement**, les livres et/ou magazines qui vous intéressent. A l'inverse, si vous avez trop d'ouvrages chez vous, profitez de notre système d'échange pour leur donner une seconde vie. Ça peut intéresser du monde...



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 vous permettra de « récupérer » !

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

01/07 (sans animatrice) – 08/07 (sans animatrice) – 22/07 – 29/07 – 09/09 – 16/09 – 23/09 – 30/09

Où ? Dans les locaux de l'OPABT

Tarif : Session Juillet/Sept 2016 : 15 €

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



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, et à présent avec les adhérents de l'OPABT... Martine MARCHAL, adhérente de l'OPABT, le remplace en cas d'absence.

Cet atelier est ouvert à tous. Que vous soyez débutants ou 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

12/07 – 26/07 – 13/09 – 27/09

Où ? Dans les locaux de l'OPABT

Tarif : GRATUIT

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



Dans le cadre de la Semaine Bleue, et afin de permettre aux retraités de découvrir les activités proposées à l'OPABT, plusieurs ateliers seront organisés du 03 au 07 octobre 2016. Aussi, **un atelier « Dessin & Peinture » sera proposé le jeudi 06 octobre 2016, de 14h à 16h**, dans les locaux de l'OPABT.

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, vous propose un moment convivial pour prendre le temps de pratiquer ces activités souvent solitaires. Son panier plein de jolies réalisations, de précieuses astuces, d'envies de partager 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 ou déjà expérimentés, cet atelier est 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

07/07 – 21/07 – 04/08 – 08/09 – 22/09

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)



Dans le cadre de la Semaine Bleue, et afin de permettre aux retraités de découvrir les activités proposées à l'OPABT, plusieurs ateliers seront organisés du 03 au 07 octobre 2016. Aussi, **un atelier « Café Tricot Thé » sera proposé le jeudi 06 octobre 2016, de 14h à 16h**, dans les locaux de l'OPABT.

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

05/07 – 19/07 – 02/08 – 06/09 – 20/09

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)



LA SEMAINE BLEUE

Dans le cadre de la Semaine Bleue, et afin de permettre aux retraités de découvrir les activités proposées à l'OPABT, plusieurs ateliers seront organisés du 03 au 07 octobre 2016. Aussi, **un atelier « Les pieds sur Terre » sera proposé le lundi 03 octobre 2016, départ : Maison de Quartier des Forges (3 rue de Marseille 90000 Belfort) à 14h00.**

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

07/07 – 21/07 – 08/09 – 29/09

Où ? A l'OPABT

Tarif : **GRATUIT**

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



N'ayons pas peur des mots...

LA SEMAINE BLEUE

Dans le cadre de la Semaine Bleue, et afin de permettre aux retraités de découvrir les activités proposées à l'OPABT, plusieurs ateliers seront organisés du 03 au 07 octobre 2016. Aussi, **une Dictée sera proposée le jeudi 06 octobre 2016, de 14h à 16h, dans les locaux de l'OPABT.**

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

28/07 – 22/09

& Un lundi sur deux, de 14h00 à 16h00

25/07 – 26/09

Où ? A l'OPABT

Tarif : GRATUIT

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



Plaisir d'écrire...



Dans le cadre de la Semaine Bleue, et afin de permettre aux retraités de découvrir les activités proposées à l'OPABT, plusieurs ateliers seront organisés du 03 au 07 octobre 2016. Aussi, **un atelier d'écriture intergénérationnel aura lieu le mercredi 05 octobre 2016, de 14h à 16h au Centre Culturel et Social de la Pépinière (13 rue Georges Danton 90000 Belfort)**

Atelier « Bon air, Bonne humeur »

Invitation au plaisir de chanter ensemble

Au programme : Martine BENOIT, adhérente et secrétaire de l'OPABT, férue de musique depuis plus de dix ans (elle fait partie de chorales, et suit des cours particuliers) souhaite partager avec vous la passion qui l'anime et le plaisir qu'elle éprouve 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

18/07 – 19/09

Où ? Dans les locaux de l'OPABT

Tarif : GRATUIT

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



Dans le cadre de la Semaine Bleue, et afin de permettre aux retraités de découvrir les activités proposées à l'OPABT, plusieurs ateliers seront organisés du 03 au 07 octobre 2016. Aussi, **l'atelier chant se produira le jeudi 06 octobre 2016, à 16h, dans les locaux de l'OPABT.**



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.

Atelier « English 1, 2, 3 »

**NOUVEAU CYCLE
EN SEPTEMBRE**

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 (pour vous faire une idée, les contenus sont d'un niveau collège 6^e – 4^e)

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
19/09 – 03/10

Où ? Dans les locaux de l'OPABT

Tarif : Session Sept 2016 : 10 €

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

IMPORTANT !

En septembre 2016, un nouveau cycle commence. Si vous êtes débutant, c'est le moment de vous inscrire pour reprendre les bases de l'anglais (le cycle se déroulera de septembre 2016 à juin 2017 – paiement par trimestre)



Atelier « Travaux Manuels »

Do It Yourself = Faites-le vous-même !

Au programme : Annie CASTALDO, 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.

Cette rencontre est ouverte à tous.

L'objectif de cet atelier est de fabriquer soi-même ses propres décorations grâce aux conseils avisés de notre bénévole qui fourmille d'idées diverses et variées. Comme pour la plupart de nos activités, le but est également de favoriser le partage et les échanges : si l'animatrice est là en soutien, les participants sont tout à fait libres de partager eux aussi leurs astuces décoratives, l'occasion pour chacun de laisser parler sa fibre artistique.

Au menu de cette première rencontre d'automne :

- fabrication de pique-épingles
- confection de petites boîtes-cadeaux
- création de marque-pages

Quand ? Jeudi 15 septembre, 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)



IMPORTANT !

Dans le cadre de cet atelier qui sera proposé régulièrement à partir de la rentrée de septembre 2016, nous recherchons des fournitures telles que bouts de tissus, laine, rubans, boutons, pots et bocaux en verre (taille maximale : bocal de confiture) Si vous n'en avez plus l'utilité, n'hésitez pas à nous les apporter, elles serviront à la réalisation de jolies décorations.

Atelier « Art Floral »

Fabriquez une décoration florale !

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. Ce grand amoureux des fleurs 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 emporter chez lui la décoration réalisée !

Quand ? Jeudi 29 septembre, de 14h00 à 16h00

Où ? A l'OPABT

Tarif : 15 €

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



Initiations Informatique et Internet

Il n'y a pas d'âge pour s'initier à l'Informatique !

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.

Renseignez-vous d'ores et déjà pour la session de septembre-octobre

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)



Aide Téléphone Portable et autres appareils numériques

S'approprier de nouveaux outils de communication

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

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)

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.



Dans le cadre de la Semaine Bleue, et afin de permettre aux retraités de découvrir les activités proposées à l'OPABT, plusieurs ateliers seront organisés du 03 au 07 octobre 2016. Aussi, **l'aide à l'utilisation du téléphone portable sera proposée le jeudi 06 octobre 2016, de 14h à 16h**, dans les locaux de l'OPABT.

Cyber'Aînés

Etre soutenu dans la pratique de l'Informatique...

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)



Dans le cadre de la Semaine Bleue, et afin de permettre aux retraités de découvrir les activités proposées à l'OPABT, plusieurs ateliers seront organisés du 03 au 07 octobre 2016. Aussi, **le Cyber'Aînés sera exceptionnellement proposé le jeudi 06 octobre 2016, de 14h à 16h**, dans les locaux de l'OPABT.

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.

Rencontre Conviviale d'Automne

Permettre la rencontre des adhérents...

Au programme : Nous vous invitons à un verre de l'amitié au cours duquel vous pourrez retrouver ou faire connaissance avec l'ensemble de nos adhérents.

Quand ? Vendredi 30 septembre, à 15h30

La 2^{ème} 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 (boissons, collations...)

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



Manifestations Annuelles

Concours de Belote

Au programme : Grand Concours de Belote pour les retraités du Département. Arbitrage par l'association l'Excuse Belfortaine.

Quand ? Vendredi 14 octobre, de 14h à 18h

Où ? A la Cafétéria de Cora Andelnans

Tarif : GRATUIT

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

POUR LES CLUBS – FICHE D'INSCRIPTION JOINTE AU BULLETIN



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.

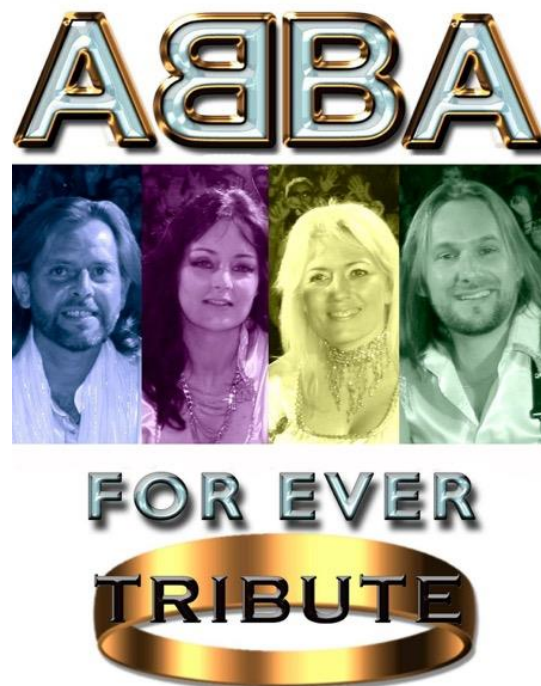
Quand ? Samedi 12 novembre, à 15h00

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)



POUR LES CLUBS – FICHE D'INSCRIPTION ET AFFICHE FOURNIES

L'Opabt vous informe

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

Famillathlon

Au programme : Le Famillathlon est une manifestation organisée par Avenir Mutuelle et l'UDAF 90. Il s'agit :

- D'un rendez-vous pour les familles, pour partager et pratiquer gratuitement les nombreux sports et animations proposés par les partenaires locaux
- D'activités et animations ouvertes à toutes les générations et toutes les aptitudes
- D'ateliers d'information sur la prévention, la santé, la solidarité, le handicap

Quand ? Dimanche 18 septembre, de 11h à 17h

Où ? A l'Étang des Forges de Belfort.

Tarif : GRATUIT

A NOTER : L'OPABT participe à l'évènement et sera présent toute la journée (stand et démonstrations)



Journée des Aînés « Prendre soin d'un proche »



Au programme : Une matinée sur la thématique de « prendre soin d'un proche à domicile » parce qu'il s'agit d'un sujet qui nous concerne tous... Les plus âgés d'entre nous, en situation de handicap, ayant besoin d'aide pour pouvoir rester chez eux ; les moins âgés qui sont les proches, les aidants naturels et même les « aidants surnaturels » comme les appelle Mario Paquet, sociologue au Québec et grand témoin de la matinée. Ils ont besoin d'information, de soutien et de considération.

Mario Paquet présentera son nouveau livre « Prendre soin à domicile, une question de liens entre humains ». Puis des aidants professionnels et familiaux témoigneront de leur expérience.

Quand ? Vendredi 23 septembre 2016, de 8h30 à 12h30

Où ? Au Centre des Congrès ATRIA de Belfort.

Tarif : CONFERENCES GRATUITES. Déjeuner possible sur place à 13 h (règlement du repas auprès du CODERPA 90)

Inscription OBLIGATOIRE : Avant le 10 septembre - auprès du CODERPA 90 (03 70 04 87 00 mercredi matin + après-midi & vendredi après-midi / coderpa90@gmail.com).

Spectacles avec tarif préférentiel

Projet 90

- **« La Reine des Neiges »**, le samedi 22 octobre 2016 à 14h30 ou 17h30 à la Maison du Peuple de Belfort. Prix OPABT : 30 € / Prix public : 36 €.

Cette histoire, inspirée de Hans Andersen, débute au dernier jour de l'hiver. Dame Nature doit laisser place au printemps, mais le Maître des Glaces en a décidé autrement et veut continuer de sévir sur le royaume. Sa nièce Eve, qui deviendra bientôt la reine des neiges en épousant Eden, le printemps, va s'opposer à son oncle. Les deux amoureux vont alors nous transporter dans une aventure drôle, romantique, festive et parsemée d'embûches.

- **Arnaud DUCRET**, le jeudi 10 novembre 2016 à 20h30 à la Maison du Peuple de Belfort. Prix OPABT : 35 € / Prix public : 38 €.

Sa galerie de personnages va vous épater, vous ébahir, vous interloquer et vous réjouir. Où est-il allé chercher ces énergumènes tous plus pittoresques et hauts en couleur les uns que les autres? Grand, beau et fort, doté d'un charisme insupportable, Arnaud Ducret a ceci de paradoxal qu'il n'aime rien tant que de se ridiculiser. Et comme c'est un garçon sociable et généreux, ses dons, il tient à les partager avec vous, à vous en faire profiter au maximum. Arnaud Ducret vous fait plaisir. Et pas qu'un peu !

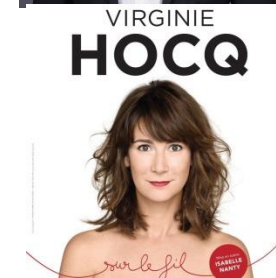
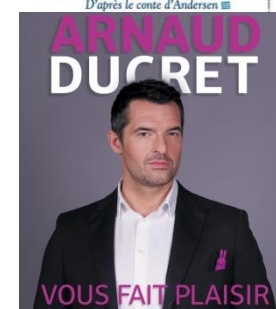
- **Virginie HOCQ** (mise en scène Isabelle Nanty), le jeudi 17 novembre 2016 à 20h30 à la Maison du Peuple de Belfort. Prix OPABT : 29 € / Prix public : 34 €.

Virginie Hocq est de retour. Après le succès de "Pas d'inquiétude", elle revient avec une nouvelle aventure mise en scène par Isabelle NANTY : "Sur le Fil". Elle se retrouve plus que jamais sur le fil de la vie et des choix qu'elle aurait pu faire : Hôtesse de l'air en fin de vol, bourgeoise prête à tout pour récupérer son mari ou encore mannequin pas comme les autres...

- **Rhythm Of The Dance**, le vendredi 2 décembre 2016 à 20h00 à la Maison du Peuple de Belfort. Prix OPABT : 21 € / Prix public : 44 €.

Pour Noël, la troupe de RHYTHM OF THE DANCE vous offre un spectacle de musique et de danse étincelant ! Vous assisterez à un show qui a su combiner de façon originale la danse irlandaise moderne et traditionnelle. RHYTHM OF THE DANCE compte dans ses rangs le meilleur des jeunes danseurs irlandais qui vous emmèneront dans un tourbillon féérique de danse irlandaise avec des changements de costumes, des musiciens talentueux, des chanteurs virtuoses qui accompagnent en live ces danseurs infatigables.

TARIF SPECIAL



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

Semaine Bleue du 03 au 07 octobre 2016

Thème 2016 : « A tout âge, faire société »

La Semaine Bleue est un événement national avec pour ambition d'informer et de sensibiliser l'opinion sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle, sur les préoccupations rencontrées par les personnes âgées, sur les réalisations et projets des associations. Le CCAS de la Ville de Belfort vous propose, tout au long de cette semaine, des activités et manifestations, en lien avec les partenaires locaux.



Lundi 03 octobre Sport & Bien-être 	Lieu et Horaires : Maison de Quartier des Forges (3 rue de Marseille), à partir de 14h00. Au programme : • <u>Sur place</u> : Découverte d'activités sportives adaptées proposées sur la Ville de Belfort • <u>Au départ de la Maison de Quartier, dès 14h</u> : parcours de 1h30 (environ 4 kms + pauses régulières « anecdotes et culture ») qui permettra entre autre de découvrir les nouveaux aménagements de l'étang des Forges ainsi que quelques-uns des arbres remarquables de la Ville de Belfort. Tarif : Gratuit
Mardi 04 octobre Entraîner sa mémoire	Lieu et Horaires : Centre Culturel et Social de la Pépinière (13 rue Georges Danton), à 14h30. Au programme : Conférence « Mémoire et Vieillesse Cognitive » animée par l'Association pour le Développement de la Neuropsychologie Appliquée (ADNA) Tarif : Gratuit
Mercredi 05 octobre Activités Inter-générationnelles 	Lieu et Horaires : Centre Culturel et Social de la Pépinière (13 rue Georges Danton), Au programme : • <u>De 14h00 à 16h00</u> : Activités regroupant différentes générations : atelier d'écriture, danse de salon, atelier cuisine... • <u>A partir de 16h</u> : Moment de convivialité et verre de l'amitié • <u>A partir de 20h</u> : Soirée dansante Tarif : Gratuit
Jeudi 06 octobre Forum santé (matin)  & Offre de loisirs de l'OPABT (après-midi) 	Lieu et Horaires : Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire (3 place de la Commune), de 09h00 à 17h00 <u>non stop</u>. Au programme : • <u>En matinée (Prévention Santé)</u> : Dépistages (taux de glycémie, taux de cholestérol, prise de tension, tests auditifs) – Présentation de services du CCAS de Belfort (vaccination, portage des repas...) – Informations sur l'alimentation par Madame Isabelle MOUGEL, diététicienne... • <u>A partir de 14h00 (Loisirs)</u> : Découverte d'activités proposées à l'OPABT (Informatique, Dessin/Peinture, Tricot, Dictée...) • <u>A partir de 16h</u> : Moment de convivialité avec prestation de l'atelier chant Tarif : Gratuit
Vendredi 07 octobre Offre culturelle Belfortaine 	Lieu et Horaires : Centre Culturel et Social de la Pépinière (13 rue Georges Danton), à 15h00 & à 20h00 Au programme : • <u>A 15h00</u> : Concert de Simon Goldin, chanteur québécois. Poète, chanteur, un brin charmeur, il transporte dans son monde avec ses mots, ses couleurs qui lui viennent de chez lui, qui lui viennent d'ailleurs. On rit, on s'émeut, on s'amuse et on chante. <u>A l'issue du concert</u> : Stands des partenaires locaux sur l'offre culturelle belfortaine. • <u>A 20h00</u> : Concert de Simon Goldin Tarif : 8 € (billets disponibles au Centre Culturel et Social de la Pépinière et à l'OPABT)