



Très chers (chères) Adhérent(e)s,

Toujours plus nombreux à participer aux activités proposées par l'OPABT, et au vu de la demande exprimée, j'ai le plaisir de vous informer que les ateliers se poursuivront le plus longtemps possible, durant la période estivale.

Par ailleurs et parce que nous savons que celle-ci peut être longue pour certains, nous proposerons en juillet et en août des plages horaires complémentaires permettant à tous nos adhérents de continuer à se rencontrer.

De même, comme l'an passé, vous trouverez, d'ores et déjà, dans ce Bulletin, la programmation de la rentrée de septembre. Ainsi la période « sans activité » sera quasi nulle cette année

Vous souhaitant une bonne lecture

**Bien Amicalement,
Michèle GASSER, Présidente**



Bulletin d'information

3^{ème} trimestre
2017

DANS CE NUMERO



NOS PROCHAINS RENDEZ-VOUS PAGE 2

Calendrier des activités du 3^{ème} trimestre

DANS LE DETAIL... PAGES 3 A 8

Rencontres entre adhérents

- Rencontres estivales
- Pot d'Automne

Activités sportives douces

- Atelier « Gym Douce »
- Atelier « Les Pieds sur Terre »

Ateliers créatifs et manuels

- Atelier « Café Tricot Thé »
- Atelier « Bon air, Bonne Humeur »
- Atelier « Travaux Manuels »

Langues étrangères

- Atelier « English 1,2,3 »

Autour de l'écriture et de la lecture

- Atelier « Pirouettes de Plumes »
- Atelier « Dictée »
- Troc de livres

Nouvelles Technologies

- Initiations à l'informatique et Internet
- Perfectionnement à l'informatique
- Cyber'Aînés
- Aide à l'utilisation de votre appareil numérique

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

Nos prochains rendez-vous

Par l'équipe de l'OPABT



	Lu 03/07	Ma 04/07	Me 05/07	Je 06/07	Ve 07/07
Matin				Ecriture	Gym Douce
Après-midi		Marche	Perfection. Info 1/7	Travaux Manuels	Cyber'Aînés
	Lu 10/07	Ma 11/07	Me 12/07	Je 13/07	Ve 14/07
Matin					FÉRIÉ
Après-midi	Ecriture	Rencontres d'été	Perfection. Info 2/7	Tricot	FÉRIÉ
	Lu 17/07	Ma 18/07	Me 19/07	Je 20/07	Ve 21/07
Matin				Ecriture	Gym Douce
Après-midi	Chant	Marche	Perfection. Info 3/7	Rencontres d'été	Cyber'Aînés
	Lu 24/07	Ma 25/07	Me 26/07	Je 27/07	Ve 28/07
Matin					Gym Douce
Après-midi	Ecriture	Rencontres d'été	Perfection. Info 4/7	Tricot	Cyber'Aînés
	Lu 31/07	Ma 01/08	Me 02/08	Je 03/08	Ve 04/08
Matin				Ecriture	Gym Douce
Après-midi		Marche	Perfection. Info 5/7	Rencontres d'été	Rencontres d'été
	Lu 07/08	Ma 08/08	Me 09/08	Je 10/08	Ve 11/08
Matin					Gym Douce
Après-midi	Ecriture	Rencontres d'été	Perfection. Info 6/7	Tricot	Rencontres d'été
	Lu 14/08	Ma 15/08	Me 16/08	Je 17/08	Ve 18/08
Matin		FÉRIÉ		Ecriture	Gym Douce
Après-midi		FÉRIÉ	Perfection. Info 7/7	Rencontres d'été	Rencontres d'été
	Lu 21/08	Ma 22/08	Me 23/08	Je 24/08	Ve 25/08
Matin					Gym Douce
Après-midi	Ecriture Chant	Marche		Tricot	Rencontres d'été
	Lu 28/08	Ma 29/08	Me 30/08	Je 31/08	Ve 01/09
Matin					Gym Douce
Après-midi		Rencontres d'été		Rencontres d'été	
	Lu 04/09	Ma 05/09	Me 06/09	Je 07/09	Ve 08/09
Matin				Dictée	Gym Douce
Après-midi		Marche		Tricot	Cyber'Aînés
	Lu 11/09	Ma 12/09	Me 13/09	Je 14/09	15/09
Matin	Anglais		Conseil d'Administration		Gym Douce
Après-midi	Chant			Travaux Manuels	Cyber'Aînés
	Lu 18/09	Ma 19/09	Me 20/09	Je 21/09	Ve 22/09
Matin				Dictée	Gym Douce
Après-midi		Marche		Tricot	Pot d'Automne
	Lu 25/09	Ma 26/09	Me 27/09	Je 28/09	Ve 29/09
Matin	Anglais			Ecriture	Gym Douce
Après-midi	Chant				Cyber'Aînés

Dans le détail...

Rencontres entre adhérents

Rencontres estivales

En juillet et août uniquement

Au programme : Parce que nous savons que la période estivale peut être longue pour certains, l'OPABT propose des temps de rencontres libres pour jouer, aller se balader ou tout simplement pour se rencontrer et discuter (**en juillet et en août uniquement**).

Quand ?

- Un mardi après-midi sur deux, de 14h00 à 16h00 : **11/07 – 25/07 – 08/08 – 29/08**
- Un jeudi après-midi sur deux, de 14h00 à 16h00 : **20/07 – 03/08 – 17/08 – 31/08**
- Tous les vendredis après-midi du mois d'août, de 14h00 à 16h00 : **04/08 – 11/08 – 18/08 – 25/08**

Où ? A l'OPABT

Tarif : **GRATUIT**.

NB. L'OPABT dispose de jeux de carte (belote, tarot...). Pour les personnes souhaitant s'adonner à des jeux de société, merci de bien vouloir les apporter avec vous.



CANICULE ET FORTES CHALEURS : AGIR POUR PREVENIR LES RISQUES !

Pendant une vague de canicule ou de fortes chaleurs, il est nécessaire de :

Boire régulièrement de l'eau et manger en quantité suffisante

Mouiller son corps, se ventiler et éviter les efforts physiques

Ne pas boire d'alcool

Maintenir son habitation au frais en fermant les volets le jour

Passer du temps dans un endroit frais (cinéma, bibliothèque, supermarché ...)

Donner et prendre des nouvelles de ses proches.



Pot d'Automne

Au programme : À l'occasion de la « rentrée », 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 22 septembre 2017, à partir de 14h30.

L'activité « Cyber'ainés » 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 (boisson, tarte, etc.)

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



Activités sportives douces

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

07/07 – 21/07 – 28/07 – 04/08 – 11/08 – 18/08 – 25/08 – 01/09 – 08/09 – 15/09 – 22/09 – 29/09

Où ? Dans les locaux de l'OPABT

Tarif : Session Juillet/Septembre 2017 : tarif réduit 20 €

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



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.

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

04/07 – 18/07 – 01/08 – 22/08 – 05/09 – 19/09

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



Ateliers créatifs et manuels

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
13/07 – 27/07 – 10/08 – 24/08 – 07/09 – 21/09

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



Atelier « Bon Air, Bonne Humeur »

Invitation au plaisir de chanter ensemble

Au programme : Martine BENOIT, secrétaire de l'OPABT, férue de musique depuis plus de dix ans 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 avant de chanter tous ensemble des chants populaires.

Quand ? 2 lundis par mois, de 14h00 à 16h00
17/07 – 21/08 – 11/09 – 25/09

Où ? Dans les locaux de l'OPABT

Tarif : GRATUIT

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



Ateliers créatifs et manuels (suite)

Atelier « Travaux Manuels »

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.

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.

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

- **06/07 : Initiation à la dentelle sur papier**
Atelier animée par deux fidèles participantes, **Renée LICENZIATO** et **Monique SCHWEBEL**
- **14/09 : Cartes en 3D**
2 niveaux : initiation et perfectionnement

NB. L'activité n'aura pas lieu au cours du mois d'août.

Où ? Dans les locaux de l'OPABT

Tarif : 5 € / séance

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



Langues étrangères

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 (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 de passer un moment agréable et convivial et de rencontrer de nouvelles personnes. La pause café / thé / petits gâteaux vous permettra de faire plus ample connaissance... en anglais ou en français !

Quand ? Un lundi sur deux, de 9h00 à 11h00

11/09 – 25/09

NB. L'activité n'aura pas lieu au cours des mois de juillet et août.

Où ? Dans les locaux de l'OPABT

Tarif : Session Septembre 2017 : 10 €

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

IMPORTANT !

En septembre 2017, 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 2017 à juin 2018 – paiement par trimestre)



Autour de l'écriture et de la lecture

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. **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

06/07 – 20/07 – 03/08 – 17/08 – 28/09

& **Un lundi sur deux**, de 14h00 à 16h00

10/07 – 24/07 – 07/08 – 21/08 – 02/10

Où ? A 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

07/09 – 21/09

NB. L'activité n'aura pas lieu au cours des mois de juillet et août.

Où ? A l'OPABT

Tarif : **GRATUIT**

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



Troc de Livres

Des livres et magazines sont en libre service dans la salle d'animation de l'OPABT. Cette opération consiste en un système d'échanges et non en un système de prêts 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'échanges pour leur donner une seconde vie. Ça peut intéresser du monde...



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 et initiation à Internet.

Quand ? Tous les 2 mois, un groupe de 7 personnes est constitué.

Renseignez-vous d'ores et déjà pour la rentrée de septembre !

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



Perfectionnement à l'informatique

Au programme : Formation de 14h (7 séances de 2h) destinée à approfondir les connaissances en informatique.

Quand ? Session de juillet – août complète. Renseignez-vous d'ores et déjà pour la rentrée de septembre !

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

Quels seront les thèmes abordés ?

L'organisation des dossiers et des fichiers - Le transfert de photos (+boîte mail) - Acheter et vendre en ligne, Le bon coin - Organiser son voyage sur Internet - Facebook, le réseau social - Le traitement de texte



Le Cyber'Aînés

Être accompagné 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.

NB. L'activité n'aura pas lieu au cours du mois d'août 2017. Reprise le vendredi 08 septembre.

Où ? A l'OPABT

Tarif : GRATUIT

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



Aide à l'utilisation de votre 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 ? 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

Comment se déroule une séance ?

- Vous réservez un créneau d'une heure, à la date qui vous convient.
- Vous venez avec appareil et les accessoires, si besoin.
- Vous posez vos questions et prenez note des différents astuces et conseils pour élaborer votre propre guide pour l'utilisation de votre appareil.

Évènements annuels

Concours de Belote

Au programme : Grand Concours de Belote **ouvert à tous les adhérents**. Arbitrage assuré par Marcel Rabinovitch de « L'Excuse Belfortaine ».

Quand ? Vendredi 06 octobre 2017, à 14h00

Où ? A l'OPABT

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 « Les Chœurs de l'armée de Russie VKS du colonel Ivanov »

Au programme : Dirigés avec aisance, sobriété et efficacité par le Colonel Ivanov, les Chœurs de l'armée de Russie (des forces aériennes) ressuscitent le prestige d'antan. Avec leur talent indéniable, ils s'appliquent à restituer un répertoire mondialement connu. Le Choeur comprend également des solistes (ténors, barytons, basses) dont les voix slaves si travaillées et si caractéristiques suscitent un véritable engouement auprès du public.

Quand ? Dimanche 08 octobre 2017 à 16h00

Où ? À la Maison du Peuple de Belfort

Tarif : 22 € pour les membres de l'OPABT
De 39 à 42 € pour le grand public

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



Rencontre des Aînés : « Mémoire et Maladie d'Alzheimer »

Au programme : L'association de formation et d'information des aînés du Territoire de Belfort organise la 25^{ème} édition des rencontres des aînés sur le thème : « Mémoire et Maladie d'Alzheimer ».

La maladie d'Alzheimer est une maladie neuro-dégénérative. Elle touche près d'un million de personnes en France et 1800 personnes dans le Territoire de Belfort. Elle est rare avant 60 ans mais touche 15% des plus de 80 ans. Quelles sont les mécanismes de cette maladie ? Quels sont les facteurs favorisants ? Où en est la recherche ? Quels sont les traitements ? Que ressent la personne atteinte ? Comment les proches et les professionnels peuvent conserver voire développer une relation apaisante avec la personne atteinte ?

A l'occasion de cette rencontre Stéphanie Riotte, psychologue et Gérard Simon, gériatre tenteront de répondre à ces questions. Marie Bringard, psychomotricienne, Dalila MAGRON et Chantal MOREAU assistantes de soins en gérontologie feront part de l'activité de l'équipe spécialisée Alzheimer. Enfin des aidants familiaux soutenus par l'association France-Alzheimer témoigneront.

Quand ? Vendredi 29 septembre 2017, de 8h30 à 12h30

Où ? Au Centre des Congrès ATRIA de Belfort.

Tarif : GRATUIT – Entrée libre dans la limite des places disponibles.

Renseignements et contacts : Jacqueline MICHEL jacqmicheljaines@gmail.com