OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

Bulletin d'information

2ème trimestre 2018

DANS CE NUMERO

NOS PROCHAINS RENDEZ-VOUS **PAGE 2**

DANS LE DETAIL… **PAGES 3 A 11**
Ateliers ponctuels de Sophrologie
Ateliers de danses
Rencontres avec nos adhérents : *Pot d'Eté*
Evènements annuels : *Concours de Tarot & Spectacle Annuel*
Ateliers de Théâtre
Langues étrangères : Atelier *English 1,2,3*
Activités sportives douces : *Les Pieds sur Terre* & Atelier *Gym Douce*
Ateliers créatifs et manuels : Ateliers *Café Tricot Thé* ; *Bon air, Bonne Humeur* ; *Travaux Manuels* ; *Art floral*
Autour de l'écriture : Ateliers *Pirouettes de Plumes* & *Dictée*
Nouvelles Technologies : *Initiations à l'informatique et Internet ; Perfectionnement à l'informatique ; Cyber'Aînés ; Aide à l'utilisation d'un appareil numérique ; Aide aux démarches administratives en ligne*

L'OPABT VOUS INFORME **PAGES 11 A 16**
Spectacles avec tarif préférentiel
Bibliothèque sonore de Belfort
Ligue contre le cancer 90
Election de Super Mamie
Les Ateliers « Bons Jours »

Très chers (chères) Adhérent(e)s,

Le 16 mars dernier a eu lieu l'Assemblée Générale de l'OPABT. Cette année encore, la participation a été exceptionnelle.

MERCI A VOUS TOUS pour votre implication et pour votre confiance qui nous encouragent plus que jamais à poursuivre sur cette voie.

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

Vous souhaitant une bonne lecture

Bien Amicalement,
Michèle GASSER, Présidente

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

Nos prochains rendez-vous

Par l'équipe de l'OPABT

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

Dans le détail...

NOUVEAU

Ateliers ponctuels de Sophrologie

Céline BERTIN, sophrologue, qui a animé des stages de 10 séances, fin 2017 et début 2018, propose ce printemps des ateliers ponctuels. Ceux-ci permettront :

- aux personnes ayant participé aux stages de continuer leur pratique, en révisant des exercices mais aussi en découvrant des thématiques spécifiques
- de faire découvrir la sophrologie à de nouvelles personnes
- à toutes de se détendre, de prendre du temps pour elles

Ces ateliers, d'une durée d'1h30, auront lieu soit à l'OPABT soit en extérieur, pour les balades sophrologiques (Parc de la Douce, Etang des Forges…)

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

Les stages, tels qu'ils ont été organisés jusqu'à présent (10 séances), sont susceptibles d'être reproposés, à partir de septembre 2018.

« La respiration en sophrologie »

Au programme : Durant cet atelier, Céline BERTIN vous aidera à prendre conscience de votre respiration et, par quelques exercices simples, à apaiser votre mental.

Quand ? **Mardi 10 avril 2018,** de 14h00 à 15h30.

Où ? Dans les locaux de l'OPABT

Tarif : **6 €**

« Balade sophrologique 1 »

Au programme : Durant 1h30, vous allierez les bienfaits de la nature, de la marche et des exercices de sophrologie. La marche est adaptée et douce, avec de nombreuses pauses où Céline BERTIN vous proposera des exercices sophrologiques. *Balade de 2 à 3 kms maximum, peu de montées. Prévoir de bonnes chaussures, de l'eau et une collation. Merci de prévenir la sophrologue de tous soucis particuliers avant la balade.*

Quand ? **Mercredi 16 mai 2018,** de 14h00 à 15h30.

Où ? En extérieur. Le lieu de la balade vous sera précisé ultérieurement.

Tarif : **6 €**

« La sophrologie pour se régénérer »

Au programme : Durant cet atelier, vous aborderez des exercices sous forme de mouvements doux à pratiquer consciemment pour réveiller l'énergie du corps.

Quand ? **Mardi 12 juin 2018,** de 14h00 à 15h30.

Où ? Dans les locaux de l'OPABT

Tarif : **6 €**

« Balade sophrologique 2 »

Programme, lieu, tarif : Voir description ci-dessus.

Quand ? **Mardi 03 juillet 2018,** de 14h00 à 15h30.

Ateliers de danses (rock&roll, tango argentin)

NOUVEAU

Au programme : Jean DE ZUTTER, adhérent à l'OPABT, vous propose des **sessions de 3 séances** de **danse** (**rock&roll** et **tango argentin**). Le but de ces séances est, entre autres, de :

- développer l'apprentissage et la pratique des danses sociales
- favoriser l'ouverture au monde et à l'autre par la pratique d'une danse permettant le dialogue et l'échange
- conserver et valoriser le patrimoine par l'apprentissage et la pratique de danses parfois anciennes
- favoriser des activités sportives douces

Où ? Dans les locaux de l'OPABT

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

Rock & Roll

Précisions :

- Pour tous, femmes et hommes : prévoir des chaussures de sport
- Pour les femmes : porter de préférence un pantalon
- Prévoir une bouteille d'eau

Quand ? Les lundis **16/04 – 14/05 – 11/06,** de 14h30 à 16h30.

Tarif : 15 € (soit 2,50 € / heure) ; inscription confirmée par le paiement une semaine avant le début du stage

NB. Toute personne intéressée par l'activité devra s'inscrire à la totalité de la session, soit 3 séances. En dessous de 6 participants, les ateliers n'auront pas lieu.

Tango argentin

Précisions :

- Pour les femmes : porter de préférence des chaussures à talon
- Prévoir une bouteille d'eau

Quand ? Les lundis **30/04 – 28/05 – 25/06,** de 14h30 à 16h30.

Tarif : 15 € (soit 2,50 € / heure) ; inscription confirmée par le paiement une semaine avant le début du stage

NB. Toute personne intéressée par l'activité devra s'inscrire à la totalité de la session, soit 3 séances. En dessous de 6 participants, les ateliers n'auront pas lieu.

Rencontres avec nos adhérents

Pot d'Été

Au programme : Pour fêter l'arrivée de l'été, nous vous invitons **à un verre de l'amitié**. Lors de cet après-midi convivial, et pour accompagner les festivités, un temps d'animation vous sera proposé par « Les Pappy's du Cœur » (*spectacle de chansons françaises : un univers de poésie qui nous rappelle la place du chant dans la vie de chacun*).

Quand ? Vendredi 29 juin 2018, 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 (boisson, tarte, etc.)

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

Evènements annuels

Concours de Tarot

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

Quand ? **Vendredi 06 avril 2018,** à 14h00.

Où ? A l'OPABT

Tarif : **GRATUIT**

Inscription : **Avant le 30 mars 2018.**

- **Pour les adhérents individuels :** Auprès de l'OPABT – 03 84 54 26 70 – contact@opabt.fr
- **Pour les clubs :** nous retourner le bordereau d'inscription transmis en décembre 2017.

Spectacle annuel « Les Vieilles Canailles Bis 100% live »

Au programme : Les Vieilles Canailles (en référence à la chanson de Serge GAINSBOURG) est le nom du trio composé des chanteurs Jacques Dutronc, Eddy Mitchell et Johnny Hallyday pour se produire ensemble, sur la scène de Bercy, en 2014. Cette aventure devait être unique, mais rien de tel qu'une courte tournée décidée en 2017 pour créer à nouveau l'évènement…

Inspirés du concept les Vieilles Canailles, Johnny VEGAS, Eddy DEVILLE et Gabriel MAILLY reprendront tous les grands tubes de ces monstres sacrés de la chanson française.

Un spectacle unique et interactif avec des artistes sosies professionnels. Un véritable concert avec tous les standards de Johnny, Eddy et Dutronc mais également avec des duos totalement inédits. Accompagnés par quatre musiciens, les Vieilles Canailles Bis vous proposent un concept totalement original.

Quand ? **Dimanche 18 novembre 2018,** à 15h30

Où ? À la Maison du Peuple de Belfort

Tarif : **22 € pour les membres de l'OPABT**
35 € pour le grand public

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

Ateliers de Théâtre

Au programme : Alexandre TOURNIER, comédien au sein de la Compagnie théâtrale Cafarnaüm, vous propose un atelier théâtre pour vous initier à **différentes techniques** liées à cette pratique.

Quand ? **Tous les mardis** (hors vacances scolaires), de 09h30 à 11h30.
03/04 – 17/04 – 24/04 – 15/05 – 22/05 – 29/05 – 05/06 – 12/06 – 19/06 – 26/06

Où ? A l'Espace Louis Jouvet (Place du Forum à Belfort)

Tarif : **50 €** pour la session avril-juin 2018
Le tarif total demandé pour l'atelier (d'octobre 2017 à juin 2018) est de 160 €. Le paiement s'effectue par trimestre.

NB : Il n'est plus possible actuellement d'intégrer cette activité. Un nouvel atelier pourrait être reproposé à partir de septembre 2018.

Langues étrangères

Atelier « English 1,2,3 »

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 6e – 4e)

Quand ? **Un lundi sur deux,** de 9h00 à 11h00.
09/04 – 23/04 – 07/05 – 04/06 – 18/06

Où ? Dans les locaux de l'OPABT

Tarif : **Session Avril/Juin 2018 : 25 €** (soit 2,50 € / heure)

NB : le cycle d'anglais se déroule de septembre 2017 à juin 2018. Il n'est plus possible actuellement, pour des personnes débutantes, d'intégrer le groupe. Le prochain cycle débutera en septembre 2018.

Activités sportives douces

Atelier marche « Les Pieds sur Terre »

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

Quand ? **Un mardi sur deux**, à partir de 14h00 (sous réserve des conditions météorologiques)
03/04 – 17/04 – 15/05 – 29/05 – 12/06 – 26/06

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

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

Activités sportives douces (suite)

Atelier « Gym Douce »

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…

Quand ? **Tous les vendredis**, de 9h00 à 10h00.
06/04 – 13/04 – 20/04 – 27/04 – 04/05 – 11/05 – 18/05 *(sans animatrice)* **– 25/05** *(sans animatrice)* **– 01/06 – 08/06 – 15/06 – 22/06 – 29/06**

Où ? Dans les locaux de l'OPABT

Tarif : **Session Avril/Juin 2018 : 30 €** (soit 2,50 € / heure)

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

Ateliers créatifs et manuels

Atelier « Café Tricot Thé »

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

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.

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.
05/04 – 19/04 – 03/05 – 17/05 – 31/05 – 14/06 – 28/06

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

Ateliers créatifs et manuels (suite)

Atelier chant « Bon Air, bonne humeur »

Au programme : Martine BENOIT, secrétaire de l'OPABT, férue de musique depuis plus de dix ans, souhaite partager 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 ? **Un lundi sur deux,** de 14h00 à 16h00.
09/04 – 23/04 – 07/05 – 04/06 – 18/06

Où ? Dans les locaux de l'OPABT

Tarif : **15 € pour l'année 2018** (Participation aux frais de photocopies et petites fournitures nécessaires à la réalisation des classeurs de chant)

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

Atelier « Travaux Manuels »

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

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

- **12/04 :** Réalisation d'un **sous-main** (afin de personnaliser celui-ci, merci d'apporter photos ou cartes postales, divers magazines ou journaux)
- **24/05 :** Réalisation d'un **album scrapbooking en étoile**
- **21/06 :** Echanges entre nous : **ATC « Artist trading cards » (cartes d'artiste à échanger) ; TAG (petites cartes à embellir) ou carnets mémo.**

Où ? Dans les locaux de l'OPABT

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

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

Ateliers créatifs et manuels (suite)

Atelier « Art floral »

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

Quand ? **Mardi 05 juin 2018**, de 14h00 à 16h00.

Où ? Dans les locaux de l'OPABT

Tarif : **15 €** (Participation aux frais de fournitures. Chaque participant ramène sa composition en fin de séance – Inscription confirmée par le paiement une semaine avant l'atelier)

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

Autour de l'écriture

Atelier créatif « Pirouettes de Plumes »

Au programme : Rendez-vous convivial 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.

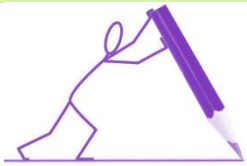
Quand ? **Un jeudi sur deux**, de 09h00 à 11h00 : **12/04 – 26/04 – 07/06 – 21/06. Le 12/04 l'atelier aura exceptionnement lieu de 10h à 12h**
& **Un lundi sur deux**, de 14h00 à 16h00 : **16/04 – 30/04 – 11/06 – 25/06**

Où ? Dans les locaux de l'OPABT

Tarif : **15 € pour l'année 2018**

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.
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

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 mai-juin : mercredis **02/05 – 09/05 – 16/05 – 23/05 – 30/05 – 06/06 – 13/06** de 14h00 à 16h00.

Où ? A l'OPABT

Tarif : 35 € (soit 2,50€ / heure ; inscription confirmée par le paiement une semaine avant le début du stage)

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 ? Tous les 2 mois, un groupe de 7 personnes est constitué.
Session de mai-juin : mercredis **02/05 – 09/05 – 16/05 – 23/05 – 30/05 – 06/06 – 13/06** de 09h00 à 11h00.

Où ? A l'OPABT

Tarif : 35 € (soit 2,50€ / heure) ; inscription confirmée par le paiement une semaine avant le début du stage

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

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

Aide à l'utilisation d'un appareil numérique

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

Quand ? 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 votre téléphone portable, tablette ou appareil photo numérique 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 téléphone portable ou appareil photo numérique

Nouvelles Technologies (suite)

L'OPABT vous aide à déclarer vos revenus en ligne

Au programme : Une aide individuelle pour vous aider à déclarer vos revenus sur Internet.

Important : il s'agit d'une aide à l'utilisation du site Internet : création de votre espace et déclaration en ligne.

Vous devrez, au préalable, avoir rempli entièrement votre déclaration papier afin qu'il n'y ait plus qu'à saisir les informations sur le site. Par ailleurs, vous devrez vous munir obligatoirement de :

- **Votre numéro fiscal.** Il figure sur la 1ère page de votre dernière déclaration de revenus reçue ou sur votre dernier avis d'impôt
- **Votre numéro de déclarant en ligne.** Il figure sur la 1ère page de votre dernière déclaration de revenus
- **Votre revenu fiscal de référence.** Il figure dans votre dernier avis d'impôt sur le revenu

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

BON À SAVOIR !

« Doivent faire une déclaration de revenus en ligne les contribuables dont le revenu fiscal de référence (RFR) est supérieur à 15 000 € en 2018 (=RFR indiqué sur votre avis d'impôt 2017 - revenus 2016). En 2019, cette obligation concernera tous les contribuables quels que soient leurs revenus.

Les contribuables dont la résidence principale n'est pas connectée à internet seront dispensés de la télédéclaration et pourront continuer à envoyer des formulaires papier. Ces contribuables devront préalablement faire savoir à l'administration fiscale qu'ils n'ont pas accès à internet » *Source : Service-Public.fr*

L'OPABT vous informe

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

« Avec votre carte multiservices OPABT, ayez toujours le bon réflexe pour profiter des avantages et réductions qu'elle vous offre »

De nombreux commerçants, organismes et associations offrent à nos adhérents réductions et services (répertoriés dans notre mini-guide).

Un aperçu ci-après de spectacles à tarif préférentiel sur présentation de la carte.

Spectacles avec tarif préférentiel

Cafarnaüm Théâtre et Compagnie

Au programme : Une sélection de spectacles à **tarif réduit (10 €)** sur présentation de la carte OPABT

- **Fuite – Tide Compagny les vendredi 27 et samedi 28 avril à 20h30 au Théâtre Louis Jouvet de Belfort.**
  Cinq clowns-acrobates vivent une catastrophe. La situation étant inédite, les protagonistes continuent de vivre aujourd'hui comme hier, des journées identiques rythmées par un besoin de nourriture. Fuite raconte leur inertie, leur étrange attachement qui les conduisent à réagir trop tard. Un ballet gestuel détonnant, un opéra western teinté de comédie Italienne, une démonstration drôle et féroce

Renseignements : Cafarnaüm au 03 84 22 04 38

Spectacles avec tarif préférentiel (suite)

Projet 90

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

- **Nathalie Boileau donne tout…sauf la recette !, le samedi 7 avril 2018 à 20h30, Maison du Peuple de Belfort.**
  Après avoir tourné dans toute la France son premier one-woman-show, « la Lionne de Belfort », Nathalie Boileau revient avec un nouveau spectacle à deux cents à l'heure « Nathalie Boileau donne tout… sauf la recette »
  Pas facile d'être à la fois épouse, mère de famille, danseuse, agent immobilier, faire son jardin bio, accoucher dans sa Clio, fréquenter une copine bi-polaire, tout ça dans la journée !

  Christelle Chollet, le mercredi 11 avril 2018 à 20h00, Maison du Peuple de Belfort.
  Avec Comic-Hall, Christelle a créé un nouveau genre de spectacle né de la fusion du one woman show et du music-hall. Cela fait d'elle une artiste unique, virtuose, toujours drôle, qui impressionne et surprend dans ce 3ème show hors du commun. Comic-Hall une comédie musicale façon One Woman Show, avec des sketchs, des tubes revisités (Jackson, Renaud, Farmer, Diam's, etc.), des décors, des costumes, des chorégraphies, des héros, des supers héros même …

- **Camille Lellouche, le samedi 28 avril 2018 à 20h30, Maison du Peuple de Belfort.**
  Sa petite taille et ses grands yeux font tout son charme, mais Camille Lellouche est loin d'être inoffensive. Entre interprétation de personnages et performances musicales, elle vous offre un "one-woman-show" nouvelle génération. Moderne et complètement habitée par ses personnages, Camille passe du chant à la comédie avec une aisance naturelle qui vous donne envie de rentrer dans son univers !

- **La Madeleine Proust, le dimanche 6 mai 2018 à 15h30, Maison du Peuple de Belfort.**
  «Voilà déjà 4 ans que j'emmène dans toute la France ce 5ème et dernier spectacle dans la cuisine de la Madeleine, où ça sent bon la soupe et le gâteau de ménage. En 2018, tournée d'adieux à la scène, pour me consacrer à l'écriture. Mais j'entendrai toujours vos rires, je vous imaginerai me lire. Je resterai reliée à vous, à toi, merveilleux public toujours au RV, que je ne cesserai de remercier !» Lola Sémonin

- **Michel Drucker « Seul… avec vous », le samedi 26 mai 2018 à 20h30, Maison du Peuple de Belfort.**
  « J'avais cette envie depuis longtemps… d'être seul avec vous l'espace d'une soirée, pour évoquer mes souvenirs accumulés au cours d'une carrière, dont la longévité n'en finit pas de m'étonner… Rendez vous compte 50 ans ! 50 ans de complicité avec trois générations de stars, chanteurs, acteurs, sportifs, hommes politiques, vedettes de télévision… Mais surtout cinquante ans de complicité… avec vous !Ce soir je vais vous raconter les coulisses, l'envers du décor. J'espère vous étonner, vous émouvoir, mais aussi vous faire rire.
  Je suis très impatient d'être devant vous. » Michel Drucker

- **Roland Magdane… Les plus grands sketchs !, le vendredi 22 juin 2018 à 20h30, Maison du Peuple de Belfort.**
  Tous les sketches de Roland Magdane rassemblés dans un seul spectacle, c'est le concept de ce one-man-show idéal, best of des trente-cinq ans de carrière de l'humoriste. Alors qu'il s'était plutôt consacré au cinéma et à la télévision, le voici à nouveau sur scène avec son répertoire désopilant, qui n'a pas pris une ride : "Le dentiste", "Les organes", "Le barbecue"…

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 10 à 19 €)** sur présentation de la carte OPABT :

- **Théâtre/Musique « Courir » le mercredi 04 avril 2018 à 20h00 au Granit.**

L'histoire du coureur de fond Emil Zátopek racontée à un rythme effréné en mots et en musique. Un conte moderne, une histoire humaine extraordinaire qui résonne au présent.
À partir du roman éponyme de Jean Echenoz, Thierry Romanens et le trio de musiciens Format A'3 mêlent le récit à l'énergie du concert pour une immersion dans la vie de la locomotive tchèque, le coureur de fond le plus titré de l'histoire. Celui qui remporte trois fois l'or aux Jeux Olympiques d'Helsinki en 1952, au 10 000 mètres, 5 000 mètres et au marathon, qui a battu huit records du monde en 1953, est aussi connu pour son engagement politique. Les communistes ne lui pardonnèrent jamais d'avoir soutenu Dubček lors du Printemps de Prague.

- **Théâtre « Plus léger que l'air », le jeudi 03 mai 2018 à 20h00 au Granit.**

Jean Lacornerie tire du roman éponyme de l'Argentin Federico Jeanmaire, un thriller atrocement drôle et légèrement angoissant.
Élizabeth Macocco interprète Faila, une vieille dame de 94 ans. Un jour, elle se fait suivre jusqu'à chez elle par un petit voyou nommé Santi, qui en veut à son argent. Mal lui a pris, car Faila n'a pas l'intention de se laisser faire et prétexte cacher ses biens dans la salle de bains pour l'y séquestrer. La situation s'inverse et la victime devient le bourreau. Naît alors un dialogue entre ce jeune garçon enfermé, qu'on entend mais qu'on ne verra pas, et cette vieille dame qui n'a visiblement personne à qui parler. Dans ce huis clos, deux histoires s'entrecroisent : celle de la solitude et une autre, plus fantasque, d'une mère disparue rêvant de devenir aviatrice.

- **Musique « Tuck & Patti », le mardi 15 mai 2018 à 20h00 au Granit.**

Le duo chant guitare est un domaine musical qui compte dans son panthéon quelques artistes mondialement reconnus. À côté du "monument" Joe Pass-Ella Fitzgerald, s'est imposé depuis plusieurs décennies un duo moins médiatique, mais qui provoque l'adhésion, le respect et l'admiration de ceux qui les croisent: Tuck & Patti.

Patti est une chanteuse/arrangeuse dotée d'une voix superbe, chaude, puissante et délicate, teintée de gospel ; au feeling et à l'élégance remarquable. Tuck est un guitariste qui a réinventé avec ses dix doigts le trio guitare, basse, batterie à lui tout seul. Rythmique, walking bass, percussions, tout y passe et le moins que l'on puisse dire est que les apprentis guitaristes, et même les bons instrumentistes, restent bouche bée devant un tel phénomène.

- **Danse « Ballet de Lorraine », le jeudi 17 mai 2018 à 19h00 à la Maison du Peuple de Belfort.**

La danse contemporaine dans tous ses états à découvrir à travers trois pièces interprétées par l'une des compagnies les plus importantes d'Europe, le CCN-Ballet de Lorraine.
Dirigé depuis 2011 par Petter Jacobsson, le Centre Chorégraphique National-Ballet de Lorraine est dédié aux écritures chorégraphiques contemporaines. Lors de cette soirée, le CCN-Ballet de Lorraine mettra en lumière trois pièces « Devoted » de Cecilia Bengolea et François Chaignaud, « Duo » de William Forsythe ainsi que « Sounddance » de Merce Cunningham.

- **Musique « Carte Blanche à Jan Vanek », le vendredi 1er juin 2018 à 20h00 au Granit.**

Son passage au Granit lors d'un concert-sandwich la saison dernière a marqué les esprits.
Le voici donc de nouveau invité pour une carte blanche aux portes du jazz, des musiques progressives et des musiques du monde.
Né à Belfort, Jan Vanek est franco-tchèque. C'est un musicien généreux, sorte de chaman qui a le don de se nourrir de tout ce qui l'entoure pour le transmettre et remplir d'énergie son auditoire. Sa musique, instinctive, respire l'authenticité. Guitariste et poly-instrumentiste autodidacte, il puise ses inspirations aux quatre coins du monde, ramenant comme souvenir de voyages de nouvelles sonorités et de nouveaux instruments.

Renseignements : Le Granit au 03 84 58 67 67

Bibliothèque sonore de Belfort

Avec la bibliothèque sonore de Belfort, le plaisir de lire, la joie de partager

Un problème important de vue ? Un problème empêchant de lire une personne de votre entourage ? Le plaisir de lire retrouvé par le prêt gratuit et en franchise postale de livres et de revues sonores.

Les personnes empêchées de lire par un handicap médicalement attesté, peuvent emprunter sur CD/MP3, clef USB, ou carte SD les quelque 2 700 livres de notre catalogue. Une trentaine de revues nationales hebdomadaires ou mensuelles (Notre Temps, Géo, Historia, Pèlerin, Le Point, Le Canard Enchaîné, Science et Vie, 60 Millions de Consommateurs…) est également disponible au fil de leur parution.

Un serveur national regroupant les meilleurs enregistrements des 114 Bibliothèques Sonores de France, soit 7 600 ouvrages peuvent être téléchargés gratuitement.

Dans la limite de nos disponibilités, des lecteurs spécialement adaptés à leur handicap sont proposés aux audiolecteurs, avec un contrat de prêt gratuit.

Renseignements : Bibliothèque sonore au 03 84 21 01 97

Ligue contre le cancer 90

L'OPABT, un point de collecte de vos téléphones portables hors service au profit de la Ligue Contre Le Cancer 90.

La Ligue Contre Le Cancer récupère également vos anciennes radiographies ainsi que vos cartouches d'encre usagées (à ramener impérativement au siège de la Ligue directement : 25 Grand'Rue (Vieille Ville) à Belfort).

Election de Super Mamie

Dimanche 15 avril à 14h30 à la Maison du Peuple de Belfort

Pour s'inscrire en tant que « super mamie » :
6 familles seront présélectionnées par le Comité Super Mamie. **3 personnes par famille** en scène : la Super Mamie, un de ses enfants et un de ses petits-enfants. **3 séquences qualificatives :**

- **Présentation** : l'enfant de la candidate parle de sa famille, de ses valeurs et des actions de bénévolat ou de solidarité de sa maman.
- **Emotion** : Le petit-enfant rend hommage à sa Super Mamie.
- **Challenge** : Super Mamie s'illustre dans sa passion : chant, danse, peinture, sketch, sport …

Un jury, composé de personnalités et le public éliront la Super Mamie du Territoire de Belfort 2018 qui participera ensuite à la finale nationale de l'élection de la Super Mamie France 2018.

Pour s'inscrire, 2 possibilités : par téléphone au Comité Super Mamie **06 80 30 90 08**
ou par email : **comitesupermamie@wanadoo.fr**

Pour assister à l'élection en tant que spectateur :
Entrée gratuite, sur réservation dans la limite des places disponibles au 03 84 54 56 41

VILLE DE BELFORT

Organise l'élection de la

Super Mamie®

du Territoire de Belfort 2018

Dimanche 15 avril à 14H30 : Gymnase

à la **Maison du Peuple**

Place de la Résistance - **Belfort**

Présentée par

Fabienne OLLIER,

Créatrice des élections de Super Mamie, et

Sophie DAREL

Invités Vedettes

Avec en Spectacle

Clémence & José de

LA COMPAGNIE CRÉOLE

C'est Bon pour le Moral !

Vous êtes une grand-mère **dynamique** Sans critère d'âge

Vous avez un talent, une passion, vous pratiquez une activité artistique, sportive ...

C'est le moment de vous inscrire au concours !
Inscription gratuite

Vivez une journée exceptionnelle en famille tout en mettant à l'honneur votre association .

Inscriptions au 06 80 30 90 08

Réservation des places pour assister au spectacle

Entrée gratuite sur réservation dans la limite des places disponibles au 03 84 54 56 41

Super Mamie Comité officiel

22ème Tournée Nationale des élections de Super Mamies

France Dimanche

Découvrez

À PARTIR DE 60 ANS

LES ATELIERS BONS JOURS

VIVEZ INTENSÉMENT VOTRE RETRAITE

plus de **400** ateliers par an en Bourgogne-Franche-Comté

- Des **ateliers labellisés** et animés par des professionnels.
- Des séances collectives **adaptées à vos besoins et proches de chez vous**.
- **20 €** par atelier quel que soit le nombre de séances.

Renseignements et inscriptions sur le Territoire de Belfort :

OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

Tél. 03 84 54 26 70
prevention@opabt.fr

La nutrition, où en êtes-vous ?

Repères et conseils pour mieux manger et mieux bouger

9 séances — 2h temps/séance

- Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?
- Où trouver les bonnes informations pour bien manger ?
- Comment manger et bouger avec plaisir au quotidien ?

L'équilibre, où en êtes-vous ?

Exercices physiques pour garder l'équilibre

12 séances — 1h temps/séance

- Quels sont les bons réflexes pour éviter une chute ou une perte d'équilibre ?
- Comment bien se relever ?

Force et forme au quotidien

Exercices adaptés et variés en lien avec votre quotidien

12 séances — 1h30 temps/séance

- Comment maintenir ou développer en douceur votre endurance, votre force et votre souplesse ?
- Mesurez vos capacités physiques avant et après l'atelier.

Peps Eurêka

Des astuces et des exercices pour donner du PEPS à vos neurones et à votre vie.

10 séances — 2h30 temps/séance

- Comment fonctionne votre mémoire ?
- Quels sont les facteurs qui contribuent à la préserver ?

Le sommeil, où en êtes-vous ?

Repères et conseils pour un meilleur sommeil

8 séances — 2h temps/séance

- À quoi sert le sommeil ?
- Comment mieux dormir ?

Bon'us tonus

Astuces pour prendre soin de votre santé et celle de votre maison

7 séances — 2h temps/séance

- Comment comprendre son ordonnance et mieux gérer votre prise médicamenteuse ?
- Quelle place pour les médecines alternatives ?
- Comment améliorer la qualité de l'air intérieur de votre logement ?

Vitalité

Partage d' expériences pour prendre soin de soi et améliorer sa qualité de vie

6 séances — 2h30 temps/séance

- Connaissez-vous les alliés du mieux vivre ?
- Pensez-vous avoir les bons réflexes pour préserver votre capital santé ?

Actions cofinancés avec le soutien de :