OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

Bulletin d'information

1er trimestre 2019

DANS CE NUMERO

NOS PROCHAINS RENDEZ-VOUS PAGE 2

DANS LE DETAIL… PAGES 3 A 11

→Rencontres avec nos adhérents
→Evènements annuels
→Réunion-Débat
→Nouvelles Technologies
→Activités sportives douces
→Ateliers créatifs et manuels
→Autour de l'écriture
→Prévention Santé

L'OPABT VOUS INFORME PAGES 11 A 12

→Spectacles avec tarif préférentiel
→Voyage

Très chers (chères) Adhérent(e)s,

Le Conseil d'Administration, les Membres du Bureau, les Salariées et la soussignée vous adressent à toutes et à tous leurs meilleurs vœux :

Bonne Année 2019

L'année 2018 aura encore été une année très active pour notre Association : des nouvelles missions et activités, l'arrivée de deux nouvelles salariées, une implication toujours plus importante des bénévoles.

Merci à vous tous pour votre implication et pour votre confiance.

Souhaitons-nous, pour cette nouvelle année qui débute, de belles rencontres, de magnifiques échanges comme nous les apprécions tant.

Vous souhaitant bonne lecture de ce Bulletin

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 07/01	Ma 08/01	Me 09/01	Je 10/01	Ve 11/01
Matin	Réouverture au public				
Après-midi					
	Lu 14/01	**Ma 15/01**	**Me 16/01**	**Je 17/01**	**Ve 18/01**
Matin		Réunion d'info Ateliers Nutrition	Initiation Info 1/8	Ecriture	Gym Douce ☺
Après-midi	Chant ♬		Perfection. Info 1/8	Travaux manuels	**Galette des Rois**
	Lu 21/01	**Ma 22/01**	**Me 23/01**	**Je 24/01**	**Ve 25/01**
Matin			Initiation Info 2/8	Dictée	Gym Douce ☺
Après-midi		Marche	Perfection. Info 2/8	Tricot	Cyber'Aînés
	Lu 28/01	**Ma 29/01**	**Me 30/01**	**Je 31/01**	**Ve 01/02**
Matin		Atelier Nutrition 1/9	Initiation Info 3/8	Ecriture	Gym Douce ☺
Après-midi	Chant ♬		Perfection. Info 3/8		Cyber'Aînés
	Lu 04/02	**Ma 05/02**	**Me 06/02**	**Je 07/02**	**Ve 08/02**
Matin		Atelier Nutrition 2/9	Initiation Info 4/8	Dictée	Gym Douce ☺
Après-midi		Marche	Perfection. Info 4/8	Tricot	Cyber'Aînés
	Lu 11/02	**Ma 12/02**	**Me 13/02**	**Je 14/02**	**Ve 15/02**
Matin		Atelier Nutrition 3/9	Initiation Info 5/8	Ecriture	Gym Douce ☺
Après-midi	Chant ♬		Perfection. Info 5/8	Travaux manuels	Cyber'Aînés
	Lu 18/02	**Ma 19/02**	**Me 20/02**	**Je 21/02**	**Ve 22/02**
Matin		Atelier Nutrition 4/9	Initiation Info 6/8	Dictée	Gym Douce ☺ **Conseil d'Administration**
Après-midi		Marche	Perfection. Info 6/8	Tricot	Cyber'Aînés
	Lu 25/02	**Ma 26/02**	**Me 27/02**	**Je 28/02**	**Ve 01/03**
Matin		Atelier Nutrition 5/9	Initiation Info 7/8	Ecriture	Gym Douce ☺
Après-midi	Chant ♬	Réunion d'info « Le démarchage »	Perfection. Info 7/8	At. thématique d'informatique	Cyber'Aînés
	Lu 04/03	**Ma 05/03**	**Me 06/03**	**Je 07/03**	**Ve 08/03**
Matin		Atelier Nutrition 6/9	Initiation Info 8/8	Dictée	Gym Douce ☺
Après-midi		Marche	Perfection. Info 8/8	Tricot	**Assemblée Générale**
	Lu 11/03	**Ma 12/03**	**Me 13/03**	**Je 14/03**	**Ve 15/03**
Matin		Atelier Nutrition 7/9		Ecriture	Gym Douce ☺
Après-midi	Chant ♬			Travaux manuels	Cyber'Aînés
	Lu 18/03	**Ma 19/03**	**Me 20/03**	**Je 21/03**	**Ve 22/03**
Matin		Atelier Nutrition 8/9	Perfection. Info 1/8	Dictée	Gym Douce ☺
Après-midi		Marche	Initiation Info 1/8	Tricot	Cyber'Aînés
	Lu 25/03	**Ma 26/03**	**Me 27/03**	**Je 28/03**	**Ve 29/03**
Matin		Atelier Nutrition 9/9	Perfection. Info 2/8	Ecriture	Gym Douce ☺
Après-midi	Chant ♬		Initiation Info 2/8	At. thématique d'informatique	Cyber'Aînés

Dans le détail…

Rencontres avec nos adhérents

La Galette des Rois

Au programme : Pour commencer cette nouvelle année dans la bonne humeur, nous vous proposons de **déguster ensemble la traditionnelle Galette des Rois**. Lors de cet après-midi convivial, Claude BOBILLIER, Françoise LOUIS & Françoise DERVAUX (ayant participé à l'atelier Théâtre en 2017-2018) interpréteront un texte de Jean-Paul Alègre : « La dernière répétition ».

Quand ? **Vendredi 18 janvier 2019,** à partir de 14h30.

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 05 avril 2019,** à 14h00.

Où ? À l'OPABT.

Tarif : **GRATUIT.**

Inscription : **Avant le 29 mars 2019.**

- **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 ci-joint.

Réunion Débat

« Le Demarchage par telephone et a domicile »

Au programme : Le Centre Technique Régional de la Consommation (CTRC), avec le soutien de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie (Département du Territoire de Belfort), propose une réunion d'information animée par une juriste :
« Comment réagir et se protéger contre les pratiques commerciales de certains professionnels lors de démarchage à domicile ou par téléphone ? »

Quand ? **Mardi 26 février 2019,** de 14h30 à 16h30.

Où ? À l'OPABT.

Tarif : **GRATUIT.**

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

Nouvelles Technologies

NOUVEAU : Les ateliers « Nouvelles Technologies » evoluent !

En septembre 2018, Eva HAZEBROUCQ a rejoint l'équipe de l'OPABT en tant qu'Animatrice Numérique. Cela signifie que l'association dispose à présent d'une professionnelle dédiée aux activités numériques toujours plus demandées par les adhérents.

Eva s'est attelée, dès son arrivée, à réactualiser le contenu des ateliers en fonction des avancées technologiques tout en garantissant l'accès et la compréhension pour le plus grand nombre.

Ainsi, vous constaterez ci-après qu'une séance a été ajoutée aux stages d'initiation et de perfectionnement mais également que de nouvelles activités font leur apparition en 2019.

Il est néanmoins à noter que les contenus proposés par l'OPABT restent simples pour un usage pratique au quotidien. L'OPABT ne saurait répondre aux demandes trop « spécifiques » ou relevant de la formation continue. Sa mission première est la démocratisation de l'informatique et de l'internet en direction des retraités.

Initiations a l'informatique et Internet NOUVEAU

Au programme : Stage de 16h (8 séances de 2h) destiné à des personnes n'ayant aucune ou peu de connaissances en informatique. L'objectif est de découvrir l'outil informatique, ses possibilités et de se familiariser avec les fonctions de base.

Quand ? En 2019, 3 stages seront proposés dans les locaux de l'OPABT. Chaque stage peut accueillir 8 participants au maximum.

Session de janvier-mars 2019 : mercredis **16/01 – 23/01 – 30/01 – 06/02 – 13/02 – 20/02 – 27/02 – 06/03** de 09h00 à 11h00.

Session de mars-mai 2019 : mercredis **20/03 – 27/03 – 03/04 – 10/04 – 17/04 – 24/04 – 15/05 – 22/05** de 14h00 à 16h00.

Session de septembre-novembre 2019 : mercredis **18/09 – 25/09 – 02/10 – 09/10 – 16/10 – 23/10 – 30/10 – 06/11** de 09h00 à 11h00.

Où ? À l'OPABT.

Tarif : **40 €** (soit 2,50€ / heure ; inscription confirmée par le paiement du stage).

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

A noter : Ce même stage peut être proposé dans toutes les communes du Territoire de Belfort (sur initiative d'une municipalité, d'un club ou d'une association de retraités). Le prix demandé à l'extérieur de l'OPABT implique des frais de déplacement. Pour plus de précisions, merci de contacter l'équipe de l'OPABT.

Informations complémentaires
Quel est le contenu du stage d'initiation ?

- **Séance 1 : L'ordinateur et son utilisation de base**
  Présentation de l'ordinateur – Démarrer l'ordinateur – Utiliser la souris – Le bureau Windows – Eteindre l'ordinateur
- **Séances 2 & 3 : L'utilisation du clavier**
  Composition du clavier – Déplacements sur la page – Lettres et caractères du clavier
- **Séances 4, 5 & 6 : La gestion des dossiers et fichiers**
  Stockage des fichiers – Les types de documents – Enregistrer un fichier – Déplacer un fichier – Créer un dossier – La corbeille
- **Séances 7 & 8 : Le web**
  Obtenir internet – La connexion internet (filaire / wifi) – Le navigateur internet – L'URL ou la barre d'adresse – Réaliser une recherche

Nouvelles Technologies (suite)

PERFECTIONNEMENT A L'INFORMATIQUE ET INTERNET

NOUVEAU

Au programme : Stage de 16h (8 séances de 2h) destiné à des personnes ayant suivi le cours d'initiation ou souhaitant approfondir leurs connaissances. Certains prérequis sont nécessaires pour intégrer le stage de perfectionnement.

Quand ? En 2019, 3 stages seront proposés dans les locaux de l'OPABT. Chaque stage peut accueillir 8 participants au maximum.

Session de janvier-mars 2019 : mercredis **16/01 – 23/01 – 30/01 – 06/02 – 13/02 – 20/02 – 27/02 – 06/03** de 14h00 à 16h00. **COMPLET !**

Session de mars-mai 2019 : mercredis **20/03 – 27/03 – 03/04 – 10/04 – 17/04 – 24/04 – 15/05 – 22/05** de 09h00 à 11h00.

Session de septembre-novembre 2019 : mercredis **18/09 – 25/09 – 02/10 – 09/10 – 16/10 – 23/10 – 30/10 – 06/11** de 14h00 à 16h00.

Où ? À l'OPABT.

Tarif : **40 €** (soit 2,50€ / heure ; inscription confirmée par le paiement du stage).

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

A noter : Ce même stage peut être proposé dans toutes les communes du Territoire de Belfort (sur initiative d'une municipalité, d'un club ou d'une association de retraités). Le prix demandé à l'extérieur de l'OPABT implique des frais de déplacement. Pour plus de précisions, merci de contacter l'équipe de l'OPABT.

Informations complémentaires

Quel est le contenu du stage de perfectionnement ?

- **Séances 1 & 2 : Culture web (Internet)**
  Navigateur et moteur de recherche – Nom de domaine – Réaliser une recherche – Communiquer sur Internet – Messagerie instantannée – Les règles de navigation sur Internet
- **Séances 3 & 4 : Messagerie et gestion des mails**
  Le principe des mails – Les plateformes de messagerie – Rédiger un mail – Ajouter et gerér les pièces jointes – Gérer les indésirables – Classer les mails par dossiers – Envoyer un fichier volumineux
- **Séances 5 & 6 : Le traitement de textes**
  Les logiciels de traitement de textes – Saisir un texte – Mettre en forme un texte (gras, souligné, italique, couleurs…) – Insérer une image
- **Séances 7 & 8 : Le transfert des photos**
  Brancher son matériel (appareil photo, smartphone…) – Déplacer les photos sur son ordinateur – Organiser ses photos – Transférer sur clé usb ou disque dur – Retouches de photos simples

ATELIERS THEMATIQUES D'INFORMATIQUE

NOUVEAU

Au programme : Un atelier informatique ponctuel qui aborde une thématique spécifique (ne nécessitant que quelques heures d'apprentissage). Cet atelier peut accueillir 10 participants au maximum.

Quand ?

- **Jeudi 28 février 2019,** de 14h00 à 17h00 : **Réaliser un diaporama grâce à un logiciel de présentation.**
- **Jeudi 28 mars 2019,** de 14h00 à 17h00 : ***Le cloud*,* une nouvelle manière de stocker ses fichiers.**

  ** Le cloud permet de ne pas perdre ses fichiers et d'accéder à ses données depuis n'importe quel ordinateur, n'importe où dans le monde.*

Où ? À l'OPABT.

Tarif : **8 €** (inscription confirmée par le paiement de l'atelier).

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

A noter : Ce même atelier peut être proposé dans toutes les communes du Territoire de Belfort (sur initiative d'une municipalité, d'un club ou d'une association de retraités). Le prix demandé à l'extérieur de l'OPABT implique des frais de déplacement. Pour plus de précisions, merci de contacter l'équipe de l'OPABT.

Informations complémentaires

Ces ateliers sont ouverts à tous mais certains prérequis s'avèrent indispensables.

Pour l'Atelier «Réaliser un diaporama grâce à un logiciel de présentation »

- Savoir utiliser la souris
- Connaître les bases dans l'utilisation d'un logiciel de traitement de texte type Word ou Writer
- Disposer d'un des logiciels suivants : Powerpoint, Impress ou Presentation (Ce point sera vérifié avec l'animatrice)

Pour l'Atelier « Le cloud, une nouvelle manière de stocker ses fichiers »

- Savoir naviguer sur Internet
- Maîtriser la gestion des fichiers sur un ordinateur
- Disposer d'une adresse mail (connaître ses identifiant et mot de passe)

Nouvelles Technologies (suite)

Le Cyber'Aines Version « Collectif »

Au programme : Une équipe de 3 bénévoles (Pierre BARRAT, Jean-Jacques HEYMANS et Willy MONA) est présente pour 8 personnes maximum afin :
- de vous aider à résoudre quelques difficultés rencontrées dans la pratique de l'informatique ;
- d'aider d'éventuels participants aux stages d'initiation ou de perfectionnement (cf. pages 4 & 5) à s' « entraîner » entre deux séances.

Pendant 1h30, les bénévoles passent auprès des 8 présents afin de répondre aux questions propres à chacun.

Quand ? Important ! Un seul créneau est proposé contre deux auparavant. Le Cyber'Aînés (en collectif) est proposé tous les vendredis après-midi, de 14h00 à 15h30 (8 personnes maximum).

A noter : L'activité ne reprendra que le vendredi 25/01 et n'aura pas lieu le 08/03 (Assemblée Générale)

Où ? À l'OPABT.

Tarif : GRATUIT.

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

Pour les personnes :
- souhaitant être accompagnées exclusivement de manière individuelle sur un temps défini ;
- ou dont la difficulté / le questionnement nécessite un temps d'aide plus long ;
les bénévoles informatiques proposent le Cyber'Aînés version « face à face » (cf. encart suivant)

Le Cyber'Aines Version « Face a Face » NOUVEAU

Au programme : Une aide ponctuelle en face à face avec l'un des 3 bénévoles (Pierre BARRAT, Jean-Jacques HEYMANS et Willy MONA) pour « résoudre » quelques difficultés ou approfondir un sujet nécessitant un accompagnement individuel.

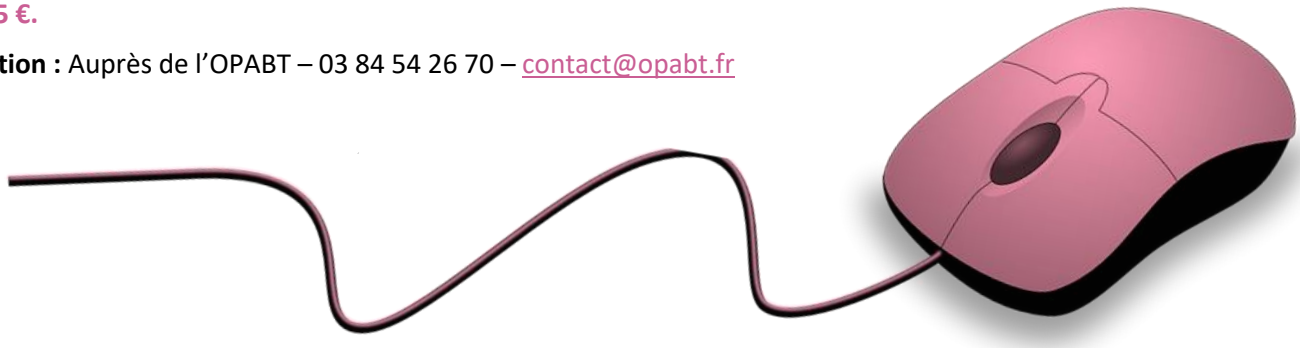
Quand ? Tous les vendredis après-midi, de 15h30 à 17h00
(3 personnes maximum)

A noter : L'activité ne reprendra que le vendredi 25/01 et n'aura pas lieu le 08/03 (Assemblée Générale)

Où ? À l'OPABT.

Tarif : 5 €.

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



AIDE INDIVIDUELLE AUX DEMARCHES ADMINISTRATIVES EN LIGNE

Au programme : Une aide individuelle pour vous aider à réaliser des **démarches administratives en ligne.** Exemples : déclarer ses revenus en ligne, accéder à ses factures en ligne (éléctricité, gaz, eau, téléphonie…), vérifier ses remboursements (Sécurité Sociale, Mutuelle…), obtenir des reçus et attestations (Assurance Retraite, Caisses de retraite complémentaire…)

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

AIDE INDIVIDUELLE A L'UTILISATION D'UN APPAREIL NUMERIQUE

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 ? À votre convenance **(Prise de rendez-vous indispensable)**

Où ? À l'OPABT.

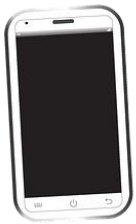
Tarif : 5 €.

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

A noter : Cette activité peut être proposée dans toutes les communes du Territoire de Belfort (sur initiative d'une municipalité, d'un club ou d'une association de retraités). L'OPABT peut en effet programmer, sur une journée, 7 créneaux d'une heure, permettant aux personnes intéressées d'accéder à cette activité sans avoir à se déplacer sur Belfort.
Le prix demandé à l'extérieur de l'OPABT implique des frais de déplacement. Pour plus de précisions, merci de contacter l'équipe de l'OPABT.

Comment se déroule une séance ?

- Vous réservez un créneau d'une heure.
- 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.



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)
22/01 – 05/02 – 19/02 – 05/03 – 19/03

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 : Un atelier « Gym Douce » pour entretenir votre corps, l'assouplir et le muscler tout en douceur.

Au vu du nombre de participants, l'OPABT a dédoublé cette activité au cours du 4e trimestre 2018. Au 1er trimestre 2019, 2 créneaux sont à nouveau proposés, l'un toujours animé par Jeannette PAILLE, le second animé par Constance FRANÇOIS.

Quand ? **Tous les vendredis matin**
un premier groupe, de 9h00 à 10h00, animé par Jeannette PAILLE
et un second de 10h15 à 11h15, animé par Constance FRANÇOIS

18/01 – 25/01 (Attention : pas de gym les 04 et 11/01)
01/02 – 08/02 – 15/02 – 22/02 – 01/03 – 08/03 – 15/03 – 22/03 – 29/03

Où ? À l'OPABT.

Tarif : **Session Janvier/Mars 2019 : 25 €** (soit 2,50€ / heure)

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

Ateliers créatifs et manuels

Atelier « Cafe Tricot The »

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.

Quand ? **Un jeudi sur deux**, de 14h00 à 16h00.
24/01 – 07/02 – 21/02 – 07/03 – 21/03

Où ? À 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 chant « Bon air, bonne humeur »

Au programme : Martine BENOIT, secrétaire de l'OPABT, férue de musique depuis plus de dix ans, souhaite partager sa passion du chant.

Au fil des séances, elle vous initie 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.
14/01 – 28/01 – 11/02 – 25/02 – 11/03 – 25/03

Où ? À 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 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.

- **17/01 :** Réalisation d'une **mini lampe de chevet.**
- **14/02 :** Réalisation d'une **boîte à explosion** (scrapbooking).
- **14/03 :** Préparons Pâques : réalisation d'un **lapin en pompon dans son pot de fleur.**

Où ? À 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

Autour de l'écriture

Atelier creatif « Pirouettes de Plumes »

Changement : Au cours de ce premier trimestre 2019, l'atelier d'écriture ne sera proposé que le jeudi matin (et non plus le lundi après-midi).

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.

A la suite du départ de Myriam, animatrice de cet atelier, ce sont 2 participants de longue date qui ont pris la relève avec brio : Claude BOBILLIER et Françoise LOUIS. En 2019, cette activité n'aura lieu qu'un jeudi sur deux, comme lors de sa création. Nos deux bénévoles animeront à tour de rôle les différents ateliers.

L'ecriture est la peinture de la voix (Voltaire)

Quand ? **Un jeudi sur deux,** de 09h00 à 11h00.
17/01 – 31/01 – 14/02 – 28/02 – 14/03 – 28/03

Où ? À l'OPABT.

Tarif : **GRATUIT.**

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

L'OPABT, a l'ecoute de ses adherents

L'Atelier Anglais « English 1,2,3 » n'a pas été reconduit pour la saison 2018/2019 faute d'un nombre de participants suffisant. Néanmoins, la demande d' « apprendre l'anglais » semble persister. Ainsi, l'équipe de l'OPABT va réaliser une enquête auprès de ses adhérents, courant 2019, afin de connaître les attentes précises vis-à-vis de l'apprentissage de l'anglais et proposer dans les prochains mois un atelier plus en adéquation avec celles-ci.

Autour de l'écriture (suite)

Atelier « Dictee »

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.
24/01 – 07/02 – 21/02 – 07/03 – 21/03

Où ? À l'OPABT.

Tarif : GRATUIT.

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

Prévention Santé

Atelier « La nutrition, où en etes-vous ? »

Au programme : « Les besoins nutritionnels évoluent avec le temps : ils ne diminuent pas avec l'âge et certains augmentent. Ce serait donc une erreur de penser qu'en vieillissant, il faut manger moins. En revanche, il est important de veiller à manger mieux et à bouger tous les jours. »

Pour vous informer au mieux, un atelier « La nutrition, où en êtes-vous » est organisé dans les locaux de l'OPABT au cours du 1er trimestre 2019. Cet atelier, qui se compose de 9 séances de 2h, sera animé par Isabelle DOBRILA, Diététicienne Nutritionniste, accompagnée sur une séance par un professionnel de l'Activité Physique Adaptée.

Quand ?
Réunion d'information : Mardi 15 janvier 2019, à 09h00.
Atelier Nutrition : 9 mardis matin, de 09h00 à 11h00.
29/01 – 05/02 – 12/02 – 19/02 – 26/02 – 05/03 – 12/03 – 19/03 – 26/03

Où ? À l'OPABT.

Tarif : 20 € pour l'ensemble de l'atelier.
L'inscription devra être confirmée par le règlement de 20 € par chèque à l'ordre du Gie IMPA.
Toute personne inscrite s'engage à suivre l'ensemble des séances.

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

Informations complémentaires.

L'Atelier se compose de 9 séances de 2h organisées de la manière suivante :

- Un atelier nutrition, comment ça marche ?
- La nutrition, de quoi parle-t-on ?
- Quelles recommandations alimentaires ?
- Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?
- Quelles recommandations en activité physique ?
- Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?
- Quelles sont mes habitudes alimentaires ?
- Quelles actions mettre en place ?
- Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?

Prévention Santé (suite)

ATELIER « FORCE ET FORME AU QUOTIDIEN »

Au programme : « De nombreuses études montrent qu'une activité physique quotidienne permet de retarder les effets du vieillissement et de mener une vie de meilleure qualité ».

L'atelier « Force et Forme au Quotidien » prévu au 2e trimestre 2019 propose de lutter contre la sédentarité en valorisant l'activité intégrée à la vie quotidienne (marche, jardinage, tâches ménagères…) combinée à un programme d'activité physique adapté aux besoins des seniors.

Il sera animé par Thomas VINCENT, intervenant diplômé de l'Activité Physique Adaptée.

Quand ? Réunion d'information : Lundi 1er avril 2019, à 09h30.
Atelier Force et Forme au quotidien : Il débutera par une séance individuelle de 30 min le lundi 08 avril. Il se poursuivra par des séances collectives, **2 fois par semaine, les lundis et jeudis matin,** de 09h30 à 11h00 (entre le 29/04 et le 17/06). Il se terminera par une séance individuelle de 30 min le jeudi 20 juin.

Où ? Dans les locaux de l'OPABT et en extérieur.

Tarif : 20 € pour l'ensemble de l'atelier.
L'inscription devra être confirmée par le règlement de 20 € par chèque à l'ordre du Gie IMPA. Toute personne inscrite s'engage à suivre l'ensemble des séances.

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

Informations complémentaires.

L'Atelier se compose de :

- 1 séance « diagnostic » individuelle de 30 minutes.
- 12 séances collectives de 1h30 (2 séances par semaine). Une séance-type, c'est : 30 minutes de marche en extérieur, des exercices de renforcement musculaire ainsi que des exercices d'étirement, d'assouplissement et de relaxation.
- 1 programme de 30 minutes à réaliser à domicile, en autonomie, une fois par semaine (avec prêt de matériel).
- 1 séance individuelle de 30 minutes qui permet d'évaluer les progrès.

L'OPABT vous informe

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

Spectacles avec tarif préférentiel

PROJET 90

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

- **BEN ET ARNAUD TSAMERE, le jeudi 17 janvier 2019 à 20h30, Maison du Peuple de Belfort.**
  En solo, Arnaud Tsamere a fait plusieurs fois le Tour de France avec « Chose promise » et « Confidences sur pas mal de trucs plus ou moins confidentiels » et Ben avec « Eco responsable ». Nous les retrouvons sur scène en duo dans un spectacle écrit à 4 mains.
- **LE MARIAGE NUIT GRAVEMENT A LA SANTE, le vendredi 15 février 2019 à 20h00, Maison du Peuple de Belfort.**
  « Business woman » et « homme au foyer » : chez Sophie et Romain autant dire que c'est le monde à l'envers ! Chacun y trouve son compte, jusqu'au jour ou Micheline Du Puy Montbrun, bien décidée à marier son fils débarque à l'improviste afin de rencontrer la fameuse Sophie… Le hic, c'est qu'elle ne se doute pas que son viril de Rominou se prend pour une « desperate housewife »...
  Portes qui claquent, qui proquo, et courses poursuites, attention, une comédie explosive !
- **LA BAJON, le vendredi 22 février 2019 à 20h00, Maison du Peuple de Belfort.**
  La Bajon est intégralement remboursée par la Sécurité Sociale - Tous les Grands de ce monde consultent La Bajon avant d'agir pour le bien de l'Humanité - La Bajon est inscrite au patrimoine de l'Unesco - La Bajon ne mourra jamais, Dieu ne le permettra pas - La Bajon estime que ce petit préambule devrait vous suffire pour venir l'applaudir

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

Voyage

La Bretagne du Sud et ses tresors (Du 28/04 au 05/05/2019 soit 8 jours) avec les autocars Doillon

Au programme :

JOUR 1 : MONTBELIARD – ERDEVEN : Accueil tôt le matin et départ. Déjeuner en cours de route. Arrivée en fin d'après-midi à Erdeven. Installation au village vacances, dîner et logement.

DU JOUR 1 AU JOUR 8 : SEJOUR A KERAVEL VACANCES A ERDEVEN : À 600 m de la plage. Vous serez hébergés dans des appartements de plain-pied, avec jardin privatif, téléphone, télévision. Draps et serviettes fournis, ménage quotidien assuré. A disposition : piscine couverte et chauffée à 29°, aquagym, terrains de pétanque, piscine extérieure. Animations des soirées : cabaret, dîner chandelles, un repas de fruits de mer.

JOUR 2 HUITRES – STE ANNE D'AURAY : Découverte de votre lieu de séjour. En fin de matinée, dégustation d'huîtres. Déjeuner. L'après-midi, visite de Sainte Anne d'Auray, haut lieu de pèlerinage breton par excellence, avec sa basilique édifiée au XIXe siècle qui porte à 80 m la statue de Ste Anne et la Scala Santa. Chaque année, ce lieu rassemble de nombreux fidèles, Ste Anne étant très aimée en Bretagne. Retour à l'hôtel en fin de journée. Dîner. Soirée animée.

JOUR 3 QUIBERON – CARNAC – LA TRINITE SUR MER : Le matin, départ pour Quiberon et sa fantastique côte sauvage. Arrêt dans la célèbre station balnéaire. Visite de la conserverie « La Belle Iloise » (atelier de fabrication des conserves de sardines « à l'ancienne »). Déjeuner. L'après-midi, découverte de Carnac, voyage dans le temps avec la traversée des fameux alignements de menhirs rassemblant plus de 3000 pierres, dont certaines pèsent près de 100 tonnes, dressées par l'homme il y a plus de 5000 ans… Puis promenade à La Trinité sur mer, grand port de voiliers transocéaniques, et port d'attache du regretté Eric Tabarly. Au retour, arrêt dans une biscuiterie bretonne. Retour à Erdeven. Dîner. Soirée animée.

JOUR 4 BELLE-ILE EN MER : Excursion de la journée à Belle-Ile en Mer. Embarquement à Quiberon pour ¾ d'heure de traversée. Arrivée au Palais, « la capitale » veillée par son impressionnante Citadelle, où vous serez pris en charge par un autocar local. Départ pour Kervilahouen, village des « Impressionnistes » surveillé par le Grand Phare. Le site des Aiguilles de Port Coton vous permettra de contempler les rochers immortalisés par Claude Monet. Déjeuner à La pointe du Cardinal à Sauzon. L'après-midi, continuation par la Pointe des Poulains et le site consacré à Sarah Bernardt ; la Grotte de l'Apothicairerie et enfin le charmant petit port de Sauzon. Retour à Erdeven. Dîner. Soirée animée.

JOUR 5 : MARCHE LOCAL – GOLFE DU MORBIHAN : Le matin, promenade sur un marché local. Déjeuner. L'après-midi, excursion dans le golfe du Morbihan, véritable « petite mer » intérieure. Embarquement à Locmariaquer sur un bateau et navigation entre les îles de Gavrinis, Er-Lannic et l'Ile aux Moines. Retour à Locmariaquer. Dîner. Soirée animée.

JOUR 6 : QUIMPER – LOCRONAN – CONCARNEAU : Le matin, départ vers Quimper. Découverte de la vieille ville avec ses maisons à colombage et encorbellements typiques du Moyen âge entourant sa cathédrale St Corentin, joyau gothique. Vous pourrez admirer ses remarquables vitraux. Poursuite vers Locronan, petite cité de caractère à l'artisanat prospère. Déjeuner dans une crêperie. L'après-midi, balade à Concarneau, port de pêche très actif, dont la principale richesse reste la ville close enceinte de remparts. Temps libre. Retour à Erdeven pour le dîner. Soirée.

JOUR 7 : VANNES – PORT LOUIS : Le matin, route vers Vannes. Visite de la ville : cité médiévale aux nombreuses maisons à colombage et à l'imposante église. Temps libre dans ses petites rues pavées et sur son marché. Déjeuner. L'après-midi, départ vers Port Louis. Cet ancien petit port Thonier a conservé sa citadelle du XVIe siècle ainsi que des maisons d'époque. Arrêt à la pointe pour apprécier le point de vue sur Lorient et l'île de Groix, puis l'île de Saint Cado et sa chapelle romane reliée à la terre par une digue de pierres d'une centaine de mètres. Il faut s'y rendre à pied pour mieux apprécier les couleurs changeantes du paysage. Retour à Erdeven. Dîner. Soirée animée.

JOUR 8 : ERDEVEN - MONTBELIARD : Petit déjeuner. Route vers l'est. Déjeuner en cours de route. Arrivée en fin de journée.

Tarif : entre 985 € (prix par personne de 30 à 34 personnes) et 1 180 € (20 à 24 personnes) Ce prix comprend le transport en autocar, le logement en chambre double, la pension complète du déjeuner du 1er jour au déjeuner du dernier jour (1/4 vin inclus aux repas), les excursions. Ce prix ne comprend pas le supplément chambre individuelle (150 €), les dépenses personnelles et les assurances annulation assistance rapatriement (37 €).

Informations complémentaires et Inscription : Auprès de Jeannette ANDREOLETTI – 15 rue du Château 90200 GROSMAGNY Cidex 53 – Tél. 03 84 29 00 17