

BULLETIN D'INFORMATIONS

1er trimestre 2020



SE DIVERTIR | APPRENDRE | SE LANCER DES DÉFIS | PARTAGER SA PASSION | CRÉER DU LIEN

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 voeux

Bonne année 2020

Souhaitons pour notre association que cette nouvelle année soit aussi riche en rencontres et en partages que l'a été 2019.

2019 fut en effet une belle année : des activités qui ont fait le plein, de nombreuses nouveautés, des bénévoles toujours plus impliqués. Je les remercie tout particulièrement pour avoir pris la décision de poursuivre leur implication durant l'été, période où de nombreuses structures diminuent ou stoppent leur activité.

Nous aurons l'occasion de vous détailler notre bilan d'activités lors de notre Assemblée Générale qui se déroulera courant mars 2020.

Vous souhaitant bonne lecture de ce bulletin.

Bien Amicalement, Michèle GASSER, Présidente.

DANS CE NUMÉRO

PROGRAMME P. 2
ÉVÈNEMENTS P. 3 à 4
PRÉVENTION P. 5 à 6
ACTIVITÉS SPORTIVES DOUCES P. 7
ATELIERS CRÉATIFS P. 8
LECTURE, ÉCRITURE P. 9

E-SENIORS 90



P. 10 à 12







PROGRAMME

ler trimestre 2020

NUMERO 36 - PAGE :











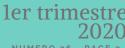


NB. Ce calendrier n'est pas exhaustif. N'y figurent pas les activités réalisées hors locaux OPABT, sur demande d'un club ou d'une municipalité (ateliers informatiques et numériques, ateliers de prévention Santé "Les Bons Jours"...)

ſ	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
	06-janv	07-janv	08-janv	09-janv	10-janv	
Matin	Réouverture au public					
Après-midi	1000 to	·				
	13-janv	14-janv	15-janv	16-janv	17-janv	
Matin	3.10	Perfection. Info 1/8		Ecriture	Gym	
Après-midi	Chant	Initiation Info 1/8			Galette des Rois	
	20-janv	21-janv	22-janv	23-janv	24-janv	
Matin		Perfection. Info 2/8		Dictée	Gym	
Après-midi		Initiation Info 2/8		Tricot	Cyber'Aînés	
Apres man		Marche			Control of the Contro	
	27-janv	28-janv	29-janv	30-janv	31-janv	
Matin		Perfection. Info 3/8		Ecriture	Journée Prévention	
Après-midi	Chant	Initiation Info 3/8		Travaux Manuels	Santé	
	03-févr	04-févr	05-févr	06-févr	07-févr	
Matin		Perfection. Info 4/8		Dictée	Gym	
Après-midi		Initiation Info 4/8		Tricot	Cyber'Aînés	
Apres-Illiai		Marche				
87	10-févr	11-févr	12-févr	13-févr	14-févr	
Matin	At. Nutrition 1/9			Ecriture	Gym	
Après-midi	Chant				Cyber'Aînés	
	17-févr	18-févr	19-févr	20-févr	21-févr	
Matin	At. Nutrition 2/9	Perfection. Info 5/8		Dictée	Gym	
Après-midi		Initiation Info 5/8	At. Equilibre 1/12	Tricot	Cyber'Aînés	
Apres-Illiui		Marche	At. Equilible 1/12	THEOL	Cybel Allies	
	24-févr	25-févr	26-févr	27-févr	28-févr	
Matin	At. Nutrition 3/9	Perfection. Info 6/8		Ecriture	Gym	
Après-midi	Chant	Initiation Info 6/8	At. Equilibre 2/12	Travaux Manuels	Cyber'Aînés	
	02-mars	03-mars	04-mars	05-mars	06-mars	
Matin	At. Nutrition 4/9	Perfection. Info 7/8		Dictée	Gym	
Apròs midi	At. thématique	Initiation Info 7/8	At. Equilibre 3/12	Tricot	Cubor! Aînéo	
Après-midi	d'informatique	Marche	At. Equilibre 3/12	HICOL	Cyber'Aînés	
	09-mars	10-mars	11-mars	12-mars	13-mars	
Matin	At. Nutrition 5/9	Perfection. Info 8/8		Ecriture	Gym	
Après-midi	Chant	Initiation Info 8/8	At. Equilibre 4/12		Assemblée Générale	
	16-mars	17-mars	18-mars	19-mars	20-mars	
Matin	At. Nutrition 6/9			Dictée	Gym	
Après-midi		Marche	At. Equilibre 5/12	Tricot	Cyber'Aînés	
	23-mars	24-mars	25-mars	26-mars	27-mars	
Matin	At. Nutrition 7/9			Ecriture	Gym	
Après-midi	Chant		At. Equilibre 6/12	Travaux Manuels	Cyber'Aînés	
	30-mars	31-mars	01-avr	02-avr	03-avr	
Matin	At. Nutrition 8/9			Dictée	Gym	
					0 1 100 /	
Après-midi		Marche	At. Equilibre 7/12	Tricot	Cyber'Aînés	



ÉVÈNEMENTS















THÉÂTRE DÉBAT

ET SI LA VIE COMMENÇAIT À LA RETRAITE? LES BONNES ZASTUCES

Une pièce de théâtre, sur base de l'émission "Les Zastuces" diffusée sur France 3, pour échanger autour du "bien-vieillir".

Lundi 06 janvier 2020, à 15h00, à la salle des fêtes de Giromagny

Tarif: Gratuit.

Voir l'affiche insérée au centre de ce bulletin d'informations.



GALETTE DES ROIS

Pour commencer cette nouvelle année dans la bonne humeur, nous vous proposons de déguster ensemble la traditionnelle Galette des Rois. Martine BENOIT et les participants de l'atelier chant "Bon Air, Bonne Humeur" animeront cet après-midi-convivial en musique.

Vendredi 17 janvier 2020, à partir de 14h30, à l'OPABT

Tarif: Gratuit.

Inscription impérative auprès de l'OPABT, pour des raisons d'organisation.



CONCOURS DE TAROT

Concours de Tarot ouvert à tous les adhérents. L'arbitrage sera assuré par Marcel Rabinovitch. 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.

Vendredi 03 avril 2020, à 14h00, à l'OPABT

Tarif: Gratuit.

Inscription impérative avant le 27 mars 2020.

- Pour les adhérents individuels, directement auprès de l'OPABT
- Pour les clubs fédérés, nous retourner le borderau d'inscription ci-joint







ÉVÈNEMENTS

ler trimestr















Le Gie IMPA, groupement inter-régimes des caisses de retraite en Bourgogne - Franche-Comté (Carsat, MSA, Sécurité Sociale des Indépendants) et l'OPABT, Coordination des Ateliers Bons Jours sur le 90, en partenariat avec la Conférence des financeurs du Territoire de Belfort ont le plaisir de vous convier à une

Journée Prévention

Vendredi 31 janvier 2020, à 10h00 à l'OPABT, 3 place de la Commune - BELFORT

Au programme :

Conférence "Vieillir en Santé" 10h00

par Docteur Gérard SIMON, médecin gériatre

12h00 Brunch

Buffet offert aux participants

Ateliers de mise en pratique, animés par des 12h30

intervenants formés

Découverte de 4 ateliers. Environ 15 minutes

par atelier.

"La nutrition, où en êtes-vous ?"

"Le sommeil, où en êtes-vous ?" "L'équilibre, où en êtes-vous ?"

"La mémoire, Peps Eureka"



Pour faire suite à cette Journée Prévention - durant laquelle vous aurez pu "tester" certains ateliers - 3 d'entre eux sont proposés à Belfort au cours de ce 1er trimestre 2020.(cf. pages suivantes)





MPA





















PRÉVENTION

ler trimesti

NUMERO 36













ATELIER MÉMOIRE "PEPS EUREKA"

Cet atelier a pour objectifs de :

- comprendre le fonctionnement de sa mémoire
- prendre conscience des facteurs susceptibles d'en optimiser l'efficacité ou au contraire de l'entraver
- agir sur ces facteurs en adaptant ses habitudes, en utilisant des stratégies de mémorisation
- devenir acteur de son mieux-vivre et dédramatiser les trous de mémoire
- avoir confiance en soi et en ses propres ressources

Vendredi 14/02/2020, à 09h, au CCAS de Belfort : Réunion animée par Mme Andréa MARIE, neuropsychologue - suivie d'un entretien individuel pour chaque futur participant à l'Atelier (créneau de 15 min / personne)

Les 10 séances de l'Atelier se dérouleront ensuite les vendredis, de 09h à 11h30, au CCAS de Belfort, entre le 21/02 et le 24/04/2020

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.



L'Atelier se compose de 10 séances de 2 heures 30 après un premier entretien avec un professionnel de santé.

Attention! Nouvelle adresse du CCAS de Belfort : 14 bis rue du Général Strolz 90000 Belfort

ATELIER "LA NUTRITION, OÙ EN ÊTES-VOUS ?"

Cet atelier a pour objectifs de :

- comprendre les effets de l'âge sur ses besoins nutritionnels et adapter ses comportements alimentaires
- comprendre les recommandations protectrices de santé du Programme National Nutrition Santé (PNNS)
- mettre à jour ses connaissances sur les produits alimentaires, les organes digestifs et l'hygiène bucco-dentaire
- favoriser un mode de vie actif par la pratique quotidienne d'activités physiques



L'Atelier se compose de 9 séances de 2 heures.

Les 9 séances de l'Atelier se dérouleront les lundis de 09h30 à 11h30, à l'OPABT, entre le 10/02 et le 06/04/2020.

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.



PRÉVENTION















ATELIER "L'ÉQUILIBRE, OÙ EN ÊTES-VOUS ?"

Cet atelier a pour objectifs de :

- réveiller et stimuler la fonction d'équilibration
- apprendre à se relever du sol et diminuer l'impact psychologique de la chute : la dédramatiser
- développer la confiance en soi
- améliorer l'équilibre statique et dynamique et la perception subjective de l'équilibre
- encourager les personnes à pratiquer une activité physique adaptée pérenne et régulière
- sensibiliser à l'aménagement de son intérieur pour limiter le risque de chute

Les 12 séances de l'Atelier se dérouleront les mercredis, de 14h30 à 15h30, à l'OPABT, entre le 19/02 et le 06/05/2020.

L'Atelier se compose de 12 séances de 1 heure :

- 1 première séance de "diagnostic individuel"
- 10 séances collectives
- dernière séance d'évaluation individuelle valoriser progrès des participants.

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.

Divers ateliers de prévention santé sont proposés tout au long de l'année sur différentes communes du Territoire de Belfort (cf. ci-desous les 7 thématiques du dispositif "Les Ateliers Bons Jours").

Pour tout renseignement: Tél. 03 84 54 26 70

ou E-mail: prevention@opabt.fr



Peps Eurêka

Des astuces et des exercices pour donner du peps à vos neurones et à votre vie - 10 séances



La nutrition, où en êtes-vous?

Des repères et des conseils pour mieux manger et mieux bouger - 9 séances



Le sommeil, où en êtes-vous?

A quoi sert le sommeil? Comment mieux dormir? 8 séances



L'équilibre, où en êtes-vous?

Des exercices physiques et adaptés pour garder l'équilibre - 12 séances



Bon'us tonus

Des astuces pour prendre soin de votre santé et de celle de votre maison - 7 séances



Force et forme au quotidien

Des exercices variés en lien avec votre quotidien pour préserver votre physique - 12 séances



Vitalité

Partager son expérience pour prendre soin de soi et améliorer sa qualité de vie - 6 séances



ACTIVITÉS SPORTIVES DOUCES















GYM DOUCE

Atelier animé par Jeannette PAILLE pour entretenir votre corps, l'assouplir et le muscler tout en douceur.

Tous les vendredis matin, de 09h00 à 10h00, à l'OPABT

Séances du 1er trimestre 2020 :

• Janvier: 17 - 24. Attention pas de gym le 10 et le 31

 Février : 07 - 14 - 21 - 28 Mars: 06 - 13 - 20 - 27

Session Janvier-Mars 2020 : 25 € payables au plus tard le

24/01/2020.



GYM D'ENTRETIEN

Atelier animé par un Éducateur d'Activités Physiques Adaptées. Des activités variées : stretching, renforcement musculaire doux, coordination.

Tous les vendredis matin, de 10h15 à 11h15, à l'OPABT

Séances du 1er trimestre 2020 :

• Janvier: 17 - 24. Attention pas de gym le 10 et le 31

• Février: 07 - 14 - 21 - 28 • Mars: 06 - 13 - 20 - 27

Session Janvier-Mars 2020 : 25 € payables au plus tard le

24/01/2020.



MARCHE "LES PIEDS SUR TERRE"

Luc BITTIGER vous propose de marcher en groupe en toute convivialité, avec toujours des explications et anecdotes au fil des promenades.

Un mardi sur deux, à partir de 14h00

(sous réserve des conditions météorologiques)

Lieu de rendez-vous précisé dans le mail d'invitation avant chaque marche

Marches du 1er trimestre 2020 :

• Janvier : 21 | Février : 04 - 18 | Mars : 03 - 17 - 31

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







ATELIERS CRÉATIFS



IUMERO 36 - PAG













ATELIER "CAFÉ TRICOT THÉ"

Béatrice PROUST, passionnée de Tricot et de Crochet, vous propose un moment convivial pour prendre le temps de pratiquer ces activités souvent solitaires.

Un jeudi sur deux, de 14h00 à 16h00, à l'OPABT

Séances du 1er trimestre 2020 :

• Janvier : 23 | Février : 06 - 20 | Mars : 05 - 19

Tarif: Gratuit.

Merci de vous munir de votre matériel pour cette activité.



ATELIER CHANT "BON AIR, BONNE HUMEUR"

Martine BENOIT, férue de musique depuis plus de 10 ans partage 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.

Un lundi sur deux, de 14h00 à 16h00, à l'OPABT

Séances du 1er trimestre 2020 :

• Janvier: 13 - 27 | Février: 10 - 24 | Mars: 09 - 23

Tarif: Gratuit.

ATELIER "TRAVAUX MANUELS"

Annie NUNINGER, qui baigne dans le "fait maison" depuis toute petite, vous invite à participer à une parenthèse créative.

Un jeudi par mois, de 14h00 à 17h00, à l'OPABT

Séances du 1er trimestre 2020 :

- 30 Janvier : Et si on faisait nos perles en papier...
- 27 Février : Petite poupée toute en rondeur
- 26 Mars : Préparons Pâques... Un petit panier en scrapbooking pour nos oeufs en chocolat.

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







LECTURE, ÉCRITURE

















ATELIER D'ÉCRITURE "PIROUETTES DE PLUMES"

Atelier animé successivement par Claude BOBILLIER et Françoise LOUIS. Un 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.

Un jeudi sur deux, de 09h00 à 11h00, à l'OPABT

Séances du 1er trimestre 2020 :

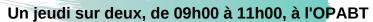
• Janvier : 16 - 30 | Février : 13 - 27 | Mars : 12 - 26

Tarif: Gratuit.



ATELIER "DICTÉE"

Patricia JEANMOUGIN, Présidente de l'association BELF'ORTHO, vous propose de (re)découvrir les subtilités de la langue française. La séance débute par la dictée. Le texte corrigé est ensuite distribué individuellement. La séance se poursuit par des échanges sur les difficultés avant de partager ensemble principales auelaues gourmandises.



Séances du 1er trimestre 2020 :

• Janvier : 23 | Février : 06 - 20 | Mars : 05 - 19

Tarif: Gratuit.

TROC DE LIVRES

L'OPABT vous propose un système d'échanges de livres (et non de prêt comme en bibliothèque). Vous pouvez donc emporter, chez vous le(s) livre(s) qui vous intéresse(nt). A l'inverse, si vous avez trop d'ouvrages chez vous, pas trop anciens et en bon état, profitez de notre système d'échanges pour leur donner une seconde vie.

Aux horaires d'ouverture de l'association, dans la petite salle d'animation de l'OPABT

Tarif: Gratuit.







E-SENIORS 90 UNE RETRAITE CONNECTÉE!

ler trimestre 2020 NUMERO 36 - PAGE 10













Ce programme qui vise à lutter contre la fracture numérique se compose de stages et ateliers informatiques collectifs ; d'aides individuelles (appareils numériques, administration en ligne) ; d'actions et sorties alliant Culture/Loisirs et Numérique.

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 du numérique en direction des séniors.

STAGE D'INITIATION À L'INFORMATIQUE

Stage de 16 h (8 x 2 h) 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.

Séance 1 L'ordinateur et son utilisation de base

Démarrer et éteindre l'ordinateur | Utiliser la souris | Le bureau

Séances 2 & 3 L'utilisation du clavier

Les différentes touches du clavier | Se déplacer sur une page | Utiliser le clavier

Séances 4, 5 & 6 Les dossiers et fichiers

Stocker ses documents, photos, vidéos... | Créer un dossier pour y enregistrer, déplacer des fichiers | Gérer la corbeille

Séances 7 & 8

Obtenir et se connecter à internet | Utiliser un navigateur internet | Réaliser une recherche

1 stage à l'OPABT au 1er trimestre 2020, les mardis, de 14h00 à 16h00

Janvier: 14 - 21 - 28 | Février: 04 - 18 - 25 | Mars: 03 - 10

Tarif : 40 € le stage de 16 heures. Inscription confirmée par le paiement du stage.

STAGE DE PERFECTIONNEMENT À L'INFORMATIQUE

Stage de 16 h (8 x 2 h) destiné à des personnes ayant suivi le stage d'initiation ou souhaitant approfondir leurs connaissances. Certains prérequis précisés à l'inscription sont nécessaires.

Séances 1 & 2 Culture Web (Internet)

Réaliser une recherche | Communiquer sur Internet | Utiliser une messagerie instantanée | Comprendre les règles de navigation

Séances 3 & 4 Messagerie et mails

Rédiger un mail | Ajouter et gérer les pièces jointes | Gérer les indésirables | Classer les mails

Séances 5 & 6 Le traitement de textes

Saisir un texte | Mettre en forme un texte | Insérer une image

Séances 7 & 8 Le transfert de photos

Brancher son appareil | Déplacer et organiser ses photos sur l'ordinateur | Transférer sur clé usb ou disque dur | Faire des retouches photos simples

1 stage à l'OPABT au 1er trimestre 2020, les mardis, de 09h30 à 11h30

Janvier: 14 - 21 - 28 | Février: 04 - 18 - 25 | Mars: 03 - 10

Tarif : 40 € le stage de 16 heures. Inscription confirmée par le paiement du stage.



E-SENIORS 90 UNE RETRAITE CONNECTÉE!

ler trime













CYBER'AÎNÉS (SUR ORDINATEUR EXCLUSIVEMENT)

VERSION "COLLECTIF"

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
- de vous aider, en tant que participant à un stage informatique, à vous "entraîner" entre deux séances.

Tous les vendredis après-midi, de 14h00 à 15h30, à l'OPABT

Tarif: Gratuit. Inscription obligatoire, places limitées.

VERSION "FACE À FACE"

Une aide ponctuelle, en face à face avec l'un des 3 bénévoles pour "résoudre" quelques difficultés ou approfondir un sujet nécessitant un accompagnement individuel.

Tous les vendredis après-midi, de 15h30 à 17h00, à l'OPABT

Tarif : 5 €. Inscription obligatoire, places limitées.

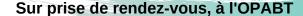


UTILISATION D'UN APPAREIL NUMÉRIQUE

Vous réservez un créneau d'une heure et venez ensuite avec votre appareil numérique (tablette, smartphone... ainsi que les accessoires). Durant le rendez-vous, vous posez toutes vos questions (listées à l'avance) afin de mieux comprendre et utiliser votre appareil.



Vous réservez un créneau d'une heure durant lequel vous serez accompagné dans la réalisation de démarches administratives en ligne. Exemples: Déclarer ses revenus en ligne, accéder à ses factures en ligne (éléctricité, gaz, téléphonie...), vérifier ses remboursements (Sécurité Sociale, Mutuelle...), obtenir des reçus et attestations (Caisses de retraite...)



Tarif: 5 € / créneau d'1 heure.









Page OPABT - Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire



E-SENIORS 90 UNE RETRAITE CONNECTÉE!

ler trime















ATELIER THÉMATIQUE D'INFORMATIQUE

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

Lundi 02 mars 2020, de 14h00 à 17h00 | Thème : Réserver son voyage en ligne

Cet atelier est ouvert à tous mais certains préreguis s'avèrent indispensables:

- Être à l'aise avec la navigation sur Internet
- Disposer d'une adresse mail (connaître ses identifiant et mot de passe)

Tarif : 8 €. Inscription confirmée par le paiement de l'atelier.



SALON DE L'ACCESSIBILITÉ ET DES SERVICES À LA PORTÉE DE TOUS À BELFORT

Vous envisagez d'aménager votre logement pour le rendre plus confortable et fonctionnel ? À adapter celui d'un proche qui a des difficultés à se déplacer ? À faciliter l'accès à votre résidence ou à un lieu public?

La Chambre des entreprises artisanales du bâtiment (CAPEB) vous donne rendez-vous les 12 et 13/02/2020 à la salle des fêtes de Belfort. 2 journées au cours desquelles vous pourrez découvrir des solutions concrètes et pratiques pour mieux vivre au quotidien « dedans - dehors », comme par exemple, transformer une salle de bains, commander à distance des équipements de la maison, sécuriser ses déplacements...

Des conseillers habitat, des concepteurs, des professionnels de la santé et du bâtiment vous donneront les clefs pour bien échafauder votre projet, des aides financières existantes à la réalisation des travaux.



La Ville de Belfort, le Département et les services de l'Etat sont étroitement associés à la manifestation gratuite et ouverte à tous publics, ils y animeront des ateliers d'informations en lien avec des associations. Dans ce cadre-là, l'équipe de l'OPABT et des "Ateliers Bons Jours" seront présents sur ces 2 journées.