OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

BULLETIN D'INFORMATIONS

Février-Mars 2021
NUMERO 41

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

Très chers (chères) Adhérent(e)s,

Vous le savez, concernant la reprise des activités collectives, nous allons devoir attendre encore au vu des mesures gouvernementales. Nous vous tiendrons bien évidemment informés au fur et à mesure de l'évolution de la situation.

En attendant, vous trouverez ci-après des informations concernant les modalités d'accueil de l'association (également susceptibles d'être modifiées en fonctions de nouvelles mesures sanitaires) ainsi que des propositions d'activités.

Retenez, dans tous les cas, que toute l'équipe reste à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

Prenez bien soin de vous !

Bien Cordialement.
Michèle GASSER, Présidente.

MODALITES D'ACCUEIL	P. 2
AIDE ADMINISTRATIVE	P. 3
E-SENIORS 90	P. 4
ACTIVITÉS EN DISTANCIEL	P. 5
ATELIERS EN EXTERIEUR	P. 6
PREVENTION	P. 7

OPABT - 3 Place de la Commune 90000 BELFORT - Tél. 03 84 54 26 70 - E-mail : contact@opabt.fr

MODALITES D'ACCUEIL

L'OPABT assure un **accueil physique**, **sur rendez-vous préalable** :
les lundis et vendredis de 09h à 12h et de 14h à 17h.
pour :

- Une demande d'information et/ou d'orientation
- Une simple visite de « courtoisie » aux équipes
- La lecture du journal
- **Des aides et accompagnements individuels sur ordinateur ou appareil numérique** (tablette, smartphone…). Comme précédemment, des mesures ont été prises pour permettre le respect des règles d'hygiène et de distanciation physique. *Cf page 3*

En parallèle, l'OPABT continue d'assurer l'**accueil téléphonique**,
du lundi au vendredi de 09h à 12h et de 14h à 17h
au numéro habituel : 03 84 54 26 70.

RAPPEL SUR LES MODALITÉS D'ACCUEIL À L'OPABT

A votre arrivée, il convient d'utiliser la sonnette signalée à l'extérieur.
Dans les locaux, les mesures suivantes sont à respecter impérativement :

Lavage des mains à la solution hydro-alcoolique à l'entrée et à la sortie de l'OPABT.
(mise à disposition par l'OPABT)

Port du masque obligatoire.
(Merci de venir avec votre masque personnel)

Respect des distanciations physiques

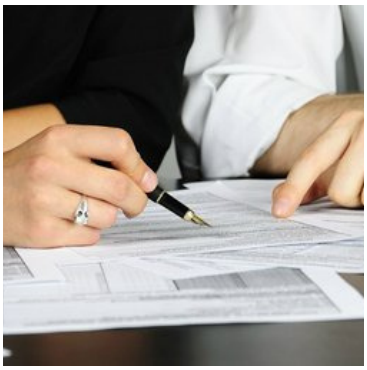
Reporter sa venue à l'OPABT en cas de maladie d'un proche ou de soi-même

Désinfection régulière par les salariées de leurs espaces de travail et espaces utilisés par les usagers.

AIDE ADMINISTRATIVE

L'OPABT vous propose de vous aider dans vos démarches administratives. Ce service proposé par l'OPABT reste simple et ancré dans le quotidien des adhérents. L'OPABT ne saurait répondre aux demandes trop "spécifiques" ou relevant du secteur de l'entreprise. L'OPABT s'engage, comme dans toutes ses activités, à garantir la confidentialité.

VERSION "PAPIER"



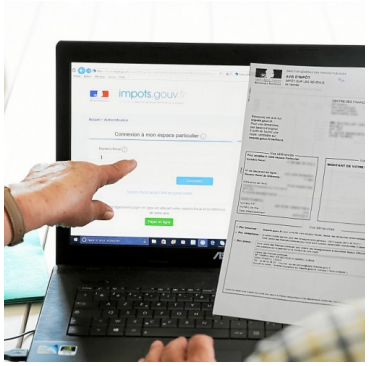
Pendant plusieurs années, **Françoise LOUIS**, en tant que bénévole au sein d'une association caritative, a accompagné de nombreuses personnes sur le plan administratif.

Aujourd'hui, elle qui est par ailleurs bénévole de l'atelier d'écriture "Pirouettes de Plumes", propose de vous accompagner dans la réalisation de tâches administratives "papier" (rédaction de courriers, constitution de dossiers, remplissage de formulaires, aide à la compréhension d'une procédure, demande de documents officiels...)

Sur prise de rendez-vous, à l'OPABT

Tarif : Gratuit. *La cotisation 2021 à l'OPABT est néanmoins nécessaire*

DÉMARCHES ADMINISTRATIVES EN LIGNE



Vous réservez un créneau d'une heure durant lequel vous serez accompagné, par **Manuella SCIUTO**, directrice, 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...)

Sur prise de rendez-vous, à l'OPABT

Tarif : 5 € / créneau d'1 heure. *La cotisation 2021 à l'OPABT est nécessaire*

AIDE INDIVIDUELLE SUR ORDINATEUR OU APPAREIL NUMÉRIQUE

La période que nous vivons depuis plusieurs mois a montré toute l'importance des nouvelles technologies pour maintenir le lien avec les proches et amis : les appels téléphoniques, les "visios" (appels vidéo) ont explosé !

Dès que nous pouvons accueillir du public dans nos locaux, Eva HAZEBROUCQ, animatrice numérique mais aussi Marion BRUMPTER, Volontaire en Service Civique, multiplient les rendez-vous individuels pour pallier les difficultés rencontrées.

Plus que jamais, l'OPABT se met à votre disposition pour vous aider dans l'utilisation des nouvelles technologies !

Au programme, une aide individuelle :

- Soit pour vous initier à l'utilisation de votre téléphone portable, tablette ou appareil photo numérique
- Soit pour vous aider à résoudre quelques difficultés rencontrées dans l'utilisation quotidienne de l'ordinateur

En pratique, vous réservez un créneau et venez avec votre matériel et les accessoires si besoin. Vous posez vos questions et prenez note des astuces et des conseils pour élaborer votre propre guide.

Sur prise de rendez-vous, à l'OPABT

Tarif : 5 € / créneau d'1 heure. *La cotisation 2021 à l'OPABT est nécessaire*

IMPORTANT !

Concernant les aides individuelles (administratives, informatiques et numériques) - pages 3 & 4

- **L'inscription préalable est obligatoire**.
- Au-delà des règles appliquées dans les locaux, des mesures complémentaires sont prises : désinfection de l'espace et du matériel, utilisation du vidéoprojecteur autant que possible pour éviter une trop grande proximité entre l'animateur et le participant.
- Comptez un temps d'1h15 (1h d'aide + 15 min pour les mesures d'hygiène) contre 1h auparavant

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.

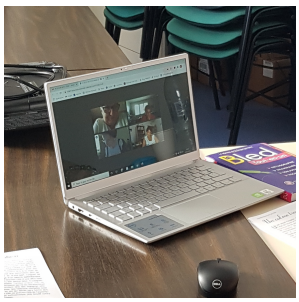
Un jeudi sur deux, PAR E-MAIL

Le sujet est transmis par mail. Les participants renvoient leur production. Une compilation est réalisée et partagée entre tous les participants.

Pour les personnes intéressées, merci de vous faire connaitre par mail : ensemble@opabt.fr ou par téléphone : 03 84 54 26 70

Tarif : Gratuit. *La cotisation 2021 à l'OPABT est néanmoins nécessaire*

ATELIER "DICTÉE"



Patricia JEANMOUGIN, Adhérente de l'association BELF'ORTHO, vous propose de (re)découvrir les subtilités de la langue française.

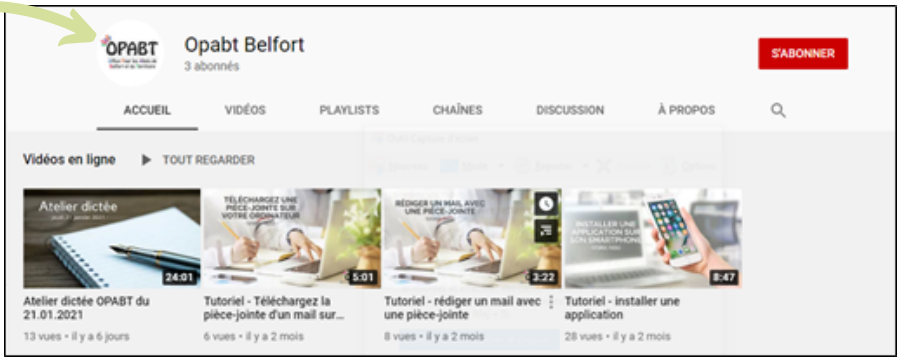
Un jeudi sur deux, à 09h30, EN VISIO-CONFERENCE (par Zoom)

Pour les personnes intéressées, merci de vous faire connaitre par mail : ensemble@opabt.fr ou par téléphone : 03 84 54 26 70 afin que nous puissions vous transmettre le lien de connexion sur Zoom

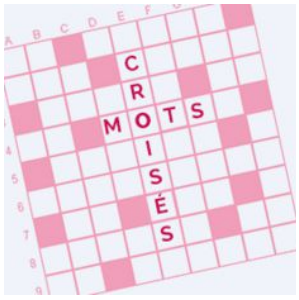
Tarif : Gratuit. *La cotisation 2021 à l'OPABT est néanmoins nécessaire*

NOUVEAU ! LA CHAINE YOUTUBE DE L'OPABT

Une fois l'atelier terminé, la dictée est également partagée sur la chaîne Youtube de l'OPABT **(Opabt Belfort)** pour celles et ceux qui préfèrent cet outil ou qui n'auraient pas pu assister à l'atelier.



ATELIER "JEUX DE MEMOIRE"



Atelier proposé successivement par Patricia JEANMOUGIN et Françoise LOUIS.
Patricia JEANMOUGIN propose différents jeux tels que anagrammes, textes à trous, quiz… afin d'entretenir la mémoire et le vocabulaire.
Françoise LOUIS propose notamment des questions de culture générale, avec un thème original à chaque séance.
Il s'agit, avant tout, d'une activité collective et surtout collaborative : Le support du jeu est diffusé et les participants tentent de trouver la/les solution(s) ensemble.

Tous les lundis, à 14h30, EN VISIO-CONFERENCE (par Zoom)

Pour les personnes intéressées, merci de vous faire connaitre par mail : ensemble@opabt.fr ou par téléphone : 03 84 54 26 70 afin que nous puissions vous transmettre le lien de connexion sur Zoom

Tarif : Gratuit. *La cotisation 2021 à l'OPABT est néanmoins nécessaire*

ACTIVITÉS EN EXTERIEUR

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
(sous réserve des conditions météorologiques)
Lieu de rendez-vous précisé dans le mail d'invitation avant chaque marche.

Dates : **Dès que les conditions météorologiques seront plus favorables, le groupe randonnée reprendra son activité en tenant compte des règles sanitaires en vigueur (actuellement groupe de 6 personnes dont l'animateur).**

Tarif : Gratuit. *La cotisation 2021 à l'OPABT est néanmoins nécessaire*

Merci de prévoir de l'eau, de bonnes chaussures, des vêtements confortables et un flacon de gel hydroalcoolique.

En cette période où les activités collectives en présentiel sont impossibles, les Ateliers Bons Jours sont toujours à vos côtés pour vous accompagner et vous proposer, avec leur partenaire Happyvisio, plus de 100 conférences et de nouveaux ateliers digitaux 2.0.

LES CONFERENCES EN LIGNE

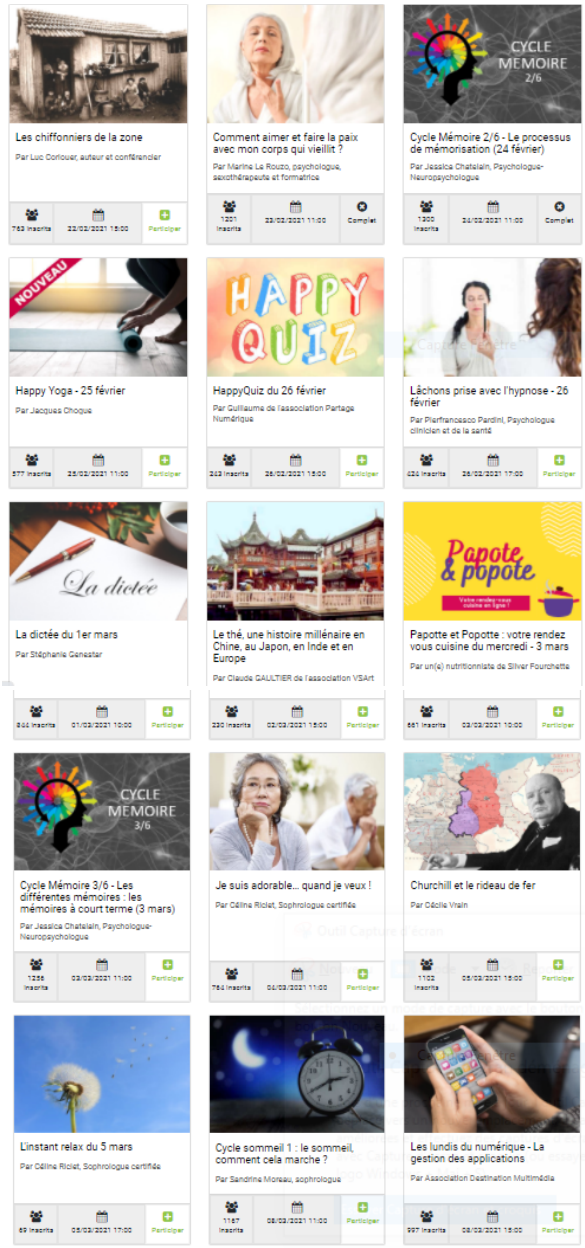
Le programme de prévention Les Ateliers Bons Jours, porté par l'OPABT dans le 90, en partenariat avec Happyvisio, propose un cycle de conférences, avec des thématiques diverses et variées. En effet ces conférences ne sont pas spécifiques à la santé. L'objectif est justement de permettre aux seniors de s'intéresser à d'autres thématiques et d'apprendre tout en restant chez eux.

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à contacter Pauline au 07 84 61 18 99

Le principe est simple et gratuit :

- Aller sur le site d'HappyVisio et s'inscrire (ou créer un compte) : **www.happyvisio.com**
- Le code partenaire à utiliser est : **ABJ90** (attention à ne pas confondre avec le mot de passe qui est à choisir par vous-même)

  En cas de difficultés, une ligne téléphonique est à votre disposition : 01 76 28 40 84
- Dans l'onglet « Mes conférences », vous trouvez la liste des conférences programmées. IMPORTANT : Si vous ne pouvez pas assister à l'un des sujets qui vous intéresse, vous pourrez le suivre en différé (voir dans l'onglet « Replay », les conférences passées).
- Les fois suivantes, vous n'aurez qu'à vous connecter avec votre adresse mail et votre mot de passe (à ne pas confondre avec le code partenaire)



LES ATELIERS 2.0

Les Ateliers Bons Jours proposent également de nouveaux ateliers directement accessibles depuis chez soi ! Les animateurs sont formés spécifiquement au dispositif & les programmes ont été adaptés au format numérique, pour être clairs et offrir un confort de compréhension maximal.

Le sommeil est un besoin physiologique et fondamental : il est à la fois déterminant d'une bonne santé et un indicateur de qualité de vie. Avec cet atelier nous vous aiderons à comprendre votre sommeil et vous apporterons les connaissances et les astuces qui vous permettront de mieux dormir.

Au programme : comment appréhender positivement la retraite, les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible (nutrition, équilibre, sommeil, mémoire, relaxation…) et au choix soit des exercices physiques soit des recommandations pour rendre sa maison plus sûre et adaptée.

A tout âge, les ateliers collectifs d'exercices physiques ont prouvé leur efficacité pour réduire le taux de chutes et améliorer la qualité de vie. Nous vous apporterons la connaissance des mécanismes impliqués dans l'équilibre et vous guiderons à une pratique quotidienne d'activité physique. Nous vous donnerons les clés pour garder l'équilibre.

Les besoins nutritionnels évoluent avec le temps : ils ne diminuent pas avec l'âge et certains augmentent. Il est important de veiller à manger mieux et à bouger tous les jours. Une alimentation suffisante et équilibrée ainsi qu'une activité physique régulière contribuent à améliorer la qualité de vie et réduire l'apparition de maladies chroniques.

Pour prendre soin de soi, il existe deux domaines sur lesquels il est possible d'agir : une bonne prise médicamenteuse et des astuces naturelles pour son bien être, et la qualité de l'air dans leur logement. Cet atelier vous présentera des astuces naturelles pour améliorer votre quotidien.

Pour pouvoir vieillir chez soi, il est parfois nécessaire d'adapter son logement. Cela peut passer par des aménagements simples, voire par des travaux. Au cours de cet atelier, vous obtiendrez des conseils pratiques pour vous sentir bien et en sécurité dans votre espace de vie. Vous pourrez également découvrir les parcours vers les aides publiques existantes.

Pour connaître les dates des ateliers, pour vous inscrire... Contactez Pauline au 07 84 61 18 99