Rapport d'activités 2020

OPABT

Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

3 place de la Commune
90000 BELFORT
Tél. 03 84 54 26 70

Sommaire

UNE ANNEE 2020 BOULEVERSÉE **3**
Rappel du contexte 4

FONCTIONNEMENT DE L'ASSOCIATION **5**
Ressources humaines 6
Le public 8
Instances statutaires 10

ACTIVITES 2020 **11**
Les Ateliers Bons Jours 12
Les Ateliers Animation 17
Les Ateliers Bénévoles 22
Les Ateliers Ponctuels 26
Autres Activités 27

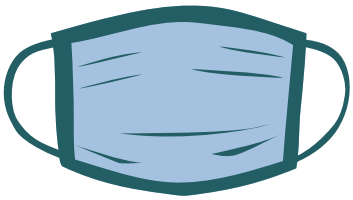
ENSEIGNEMENTS ET PERSPECTIVES **30**
Enseignements 2020 31
Perspectives 2021 33

ANNEXES **37**
Témoignages Adhérents 38

Une année 2020 bouleversée

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

Rappel du contexte



Année 2020

01/01 16/03 11/05 02/06 30/10 15/12 31/12

Confinement national

Réouverture des locaux OPABT sous conditions et reprise adaptée de certaines activités

Confinement national

Fonctionnement de l'association

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

Ressources humaines

LE PERSONNEL PERMANENT

Au 31 décembre 2020, les ressources humaines salariées sont de 2,8 ETP :

Direction : Manuella SCIUTO (1 ETP)
Animation OPABT / Coordination des Ateliers Bons Jours : Pauline PORTUESE (1 ETP)
Animation Numérique / Administratif : Eva HAZEBROUCQ (0,8 ETP)

Particularités 2020 :

- Pauline PORTUESE, en arrêt pour maternité du 10 janvier au 25 juin 2020, a été remplacée, sur sa mission de Coordination des Ateliers Bons Jours, par Camille MARTIN-BATAILLE (CDD de 24h hebdomadaires du 27 janvier au 26 juin 2020).

- Sur la première période de confinement, l'OPABT a eu recours au dispositif d'activité partielle :
  Eva HAZEBROUCQ ne travaillait plus (garde d'enfant de moins de 3 ans) ;
  Camille MARTIN-BATAILLE était en télétravail 1/4 du temps, les Ateliers Bons Jours étant à l'arrêt total ;
  Manuella SCIUTO était en télétravail sur environ 80% de son temps de travail et assurait, autant que possible, le maintien du lien avec les adhérents de l'association.

- Sur la deuxième période de confinement, les salariées ont effectué des missions en télétravail (coordination des Ateliers Bons Jours Version 2.0 ; maintien du lien avec les adhérents par téléphone ou mail ; réalisation et diffusion d'une Gazette;...)

  L'ensemble de ces éléments seront présentés ultérieurement plus en détail.

Ressources humaines

LES BENEVOLES

En 2020, on compte 10 activités animées par 10 bénévoles

CYBER'AÎNÉS
P. BARRAT
J-J. HEYMANS

GYM DOUCE
J. PAILLE

DICTÉE
P. JEANMOUGIN

MARCHE
L. BITTIGER

CHANT
M. BENOIT

AIDE ADMINISTRATIVE
F. LOUIS

TRAVAUX MANUELS
A. NUNINGER

ECRITURE
F. LOUIS
C. BOBILLIER

"PARLONS DE..."
F. LOUIS

"CAFÉ TRICOT THÉ"
B. PROUST

LES STAGIAIRES ET/OU VOLONTAIRES EN SERVICE CIVIQUE

En 2020, l'OPABT a accueilli :

- Justine DESSERTENNE, étudiante en Licence Professionnelle Intervention Sociale à l'IUT de Belfort. Son stage avait débuté en septembre 2019 pour se terminer le 29 mai 2020. Elle avait réalisé, fin 2019, un questionnaire permettant de recueillir les attentes des adhérents en termes d'activités. Le 1er semestre 2020 aurait du permettre la mise en place d'activités nouvelles, la pandémie en a décidé autrement.
- Léon GALLET, Volontaire en Service Civique. La mission avait débuté le 02 décembre 2019 pour se terminer le 30 juin 2020. Elle était notamment orientée vers les activités informatiques et numériques.

- Lucille ROBLES et Jérémy DUHAMEL, étudiants en Licence Professionnelle Intervention Sociale à l'IUT de Belfort. Leur stage a débuté en septembre 2020 et se terminera fin mai 2021. Tous deux ont pour mission la mise en place d'activités nouvelles (faisant suite au questionnaire diffusé fin 2019).
- Marion BRUMPTER, Volontaire en Service Civique depuis le 07 octobre pour une période de 7 mois. Sa mission est également orientée vers les activités informatiques et numériques.

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

Le Public

L'ADHESION COLLECTIVE

Les associations / Clubs fédérés par l'OPABT se répartissent de la manière suivante :

	Année 2020
Associations de Belfort Associations ayant leur siège sur Belfort Cotisation : 2,80 € / adhérent Certaines d'entre elles voient leur cotisation prise en charge par la Ville de Belfort. Celles-ci sont par ailleurs subventionnées par la Ville de Belfort	7 Associations 395 adhérents
Associations Hors de Belfort Associations ayant leur siège hors de Belfort Cotisation : 2,80 € / adhérent Celles-ci sont par ailleurs subventionnées par le Conseil Départemental 90	31 Associations 1 458 adhérents
Associations à Statut Particulier Associations de retraités à caractère syndical et/ou professionnel Cotisation : 31 € forfaitaire	4 Associations 522 adhérents

TOTAL 2020 :
42 ASSOCIATIONS / CLUBS DE RETRAITÉS
2 375 ADHÉRENTS

Si le nombre de clubs/associations de retraités reste constant ces dernières années, le nombre d'adhérents ne cesse de baisser. Le renouvellement est difficile.
Pour l'année 2021, l'OPABT sait qu'au moins 5 clubs/associations ne reprendront pas leur activité du fait de la pandémie (stoppant également leur adhésion à l'OPABT).

Le Public

L'ADHESION INDIVIDUELLE

Les adhérents individuels sont les personnes n'adhérant pas à un des clubs fédérés par l'OPABT mais souhaitant bénéficier des services et activités proposés à l'OPABT.

TOTAL 2020 : 155 ADHÉRENTS

(contre 198 en 2019)

Parmi ces adhérents :

- 113 sont des femmes (73%) et 42 sont des hommes (27%)
- l'âge moyen est de73,9 ans (minimum : 54,9 - maximum : 93,8)
- 116 habitent Belfort (74,8%) et 39 d'autres communes du Département (25.2%)

IMPORTANT !

Etudier exclusivement les chiffres d'adhésion ne reflète pas l'activité totale de l'OPABT. Il convient également d'examiner les chiffres de la participation aux activités.

En effet, l'adhésion n'est pas une fin en soi. Depuis fin 2018, notamment, l'OPABT s'ouvre sur l'extérieur et propose certaines activités à l'ensemble des Terrifortains de plus de 50 ans, en tant que prestataire externe (auprès de communes ou pour le compte d'autres associations).

Ainsi, comme nous le verrons dans les pages suivantes, des ateliers informatiques ont été réalisés auprès de non-adhérents (cf. pages 17 à 19). De même, les personnes participant aux Ateliers Bons Jours (cf. pages 12 à 16) n'ont aucune obligation d'adhérer à l'OPABT.

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

Instances Statutaires

Année 2020

Assemblée Générale

Composition : tous les adhérents de l'association (adhésion collective + adhésion individuelle)

→ Réunion, programmée le 13 mars, annulée du fait de la pandémie.
Report et **tenue de l'AG le 02 octobre.**

Conseil d'Administration

Composition : 6 membres de droit (3 représentants de la Ville de Belfort + 3 représentants du Conseil Départemental 90) ainsi que 12 membres élus (retraités)

→ **Réunion le 28 février** : Préparation de l'AG (validation des éléments à présenter)
Réunion le 23 septembre : vote de confiance sur la direction exercée par Manuella Sciuto (suite courrier anonyme)

Bureau

Composition :
Présidente : Michèle GASSER
Vice-Président : Pierre BARRAT
Trésorier : Jean-Jacques HEYMANS
Trésorier-Adjoint : Luc BITTIGER
Secrétaire : Martine BENOIT
Secrétaire-Adjointe : Josiane VUILLEMIN

→ Du fait des conditions liées à la pandémie, le Bureau ne s'est réuni qu'à deux reprises en 2020

Activités 2020

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

Les Ateliers Bons Jours

Ce programme régional est une offre de prévention en direction des personnes âgées de plus de 60 ans vivant à domicile, en Bourgogne Franche-Comté. Il est piloté par le Gie IMPA et s'organise autour d'actions collectives de prévention.
Depuis 2018, l'OPABT est la Coordination Départementale des Ateliers Bons Jours sur le Territoire de Belfort.

LE PROGRAMME DES ATELIERS BONS JOURS (rappel)

LES ATELIERS BONS JOURS
VIVEZ INTENSÉMENT VOTRE RETRAITE

À PARTIR DE 60 ANS

Des activités santé **proches de chez vous**
pour améliorer votre quotidien

Afin de prévenir les risques liés au vieillissement, les caisses de retraites, regroupées au sein du Gie IMPA, et la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté proposent les Ateliers Bons Jours, **une offre de prévention complète, disponible en présenciel** ou en ligne, et coordonnée par l'OPABT dans notre département.

Ce programme propose astuces, repères et conseils pour **améliorer son bien-être au quotidien. Nutrition, sommeil, équilibre, forme, mémoire, ou encore santé globale ou conduite...** Dix ateliers labellisés regroupant toutes les dimensions de la santé sont proposés aux personnes de 60 ans et plus vivant à domicile en Bourgogne-Franche-Comté.

Toutes les thématiques peuvent être proposées sur l'ensemble du Territoire de Belfort. **Plus de renseignements auprès de l'OPABT (03 84 54 26 70 - 3 place de la Commune, 90000 Belfort) ou rendez-vous sur www.ateliersbonsjours.fr.**

Actions cofinancées avec le soutien de :

La nutrition, où en êtes-vous ?
Des repères et des conseils pour mieux manger et mieux bouger - **9 séances**

L'équilibre, où en êtes-vous ?
Des exercices physiques et adaptés pour garder l'équilibre - **12 séances**

Force et forme au quotidien
Des exercices variés en lien avec votre quotidien pour préserver votre physique - **12 séances**

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

Le sommeil, où en êtes-vous ?
A quoi sert le sommeil ? Comment mieux dormir ? **8 séances**

Bon'us tonus
Des astuces pour prendre soin de votre santé et de celle de votre maison - **7 séances**

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

En voiture, je me rassure
Des conseils et des astuces pour rouler en toute confiance - **6 séances**

Mieux vivre chez soi
Des conseils et des informations pour un logement sécurisé - **3 séances**

Questions de sens
Des conseils pour préserver sa vue, son audition, son goût, son odorat et son toucher - **7 séances**

Des séances collectives **adaptées à vos besoins et proches de chez vous.**
20€ par atelier, quel que soit le nombre de séances.

3 nouvelles thématiques en 2020

La Coordination est assurée par Pauline PORTUESE, Animatrice-Coordinatrice à l'OPABT.

Les Ateliers Bons Jours

PARTICULARITÉS 2020

- Cf. page 6 (Ressources Humaines) : Pauline PORTUESE, en arrêt pour maternité, a été remplacée sur sa mission de Coordination des Ateliers Bons Jours par Camille MARTIN BATAILLE. Cette dernière a été embauchée en CDD entre le 27 janvier et le 26 juin 2020 (24h hebdomadaires).

- La pandémie de Covid-19 a entraîné l'arrêt des Ateliers Bons Jours (en présentiel) à partir du 16 mars 2020.
  Aux alentours du 10 juin, les Ateliers Bons Jours reprennent progressivement selon de nouvelles modalités. L'objectif étant de terminer les ateliers débutés en remplaçant les séances en présentiel par du coaching téléphonique réalisé par les animateurs d'ateliers.

- En septembre, les Ateliers Bons Jours s'organisent en présentiel (avec les règles sanitaires en vigueur) avant d'être arrêtés le 30 octobre (2e période de confinement) et être repris sous le format "coaching téléphonique".

- En novembre, les Ateliers Bons Jours développent une offre en distanciel grâce à la plateforme HappyVisio :
  - Accès à des conférences dont les thématiques sont variées, permettant à chaque retraité de trouver des interventions, des activités en lien avec ses envies et ses centres d'intérêts : santé, bien-être, numérique, vie quotidienne, budget, culture générale, dictée, activités physiques
  - Mise en place des ateliers "Vitalité" et "Le sommeil, où en êtes-vous" version 2.0

ATELIERS MIS EN PLACE EN 2020 (OFFRE SOCLE)

L'objectif 2020 était la mise en place de 17 ateliers de l'offre socle (n'incluant pas les 3 nouvelles thématiques financées grâce aux fonds des Conférences des financeurs de la prévention de la perte de l'autonomie)

10 ATELIERS RÉALISÉS SUR UN OBJECTIF DE 17

PRÉSENTIEL

COACHING TÉLÉPHONIQUE

EN EXTERIEUR

VISIO

ATELIERS 2.0

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

Les Ateliers Bons Jours

ATELIERS MIS EN PLACE EN 2020 (OFFRE SOCLE) - SUITE

Dans le détail :

Pep's Eureka
●○○○

1 atelier débuté en présentiel au CCAS de **Belfort**, arrêté lors du 1er confinement. Il a repris en présentiel, dans les locaux de l'OPABT en septembre.

L'équilibre, où en êtes-vous ?
●●○○○

1 atelier débuté en présentiel à l'OPABT (**Belfort**), stoppé lors du 1er confinement. Il a repris en présentiel, en extérieur, durant l'été.

1 atelier débuté en présentiel, à l'AVO de **Valdoie**, stoppé lors du 2e confinement. Il s'est terminé sous le format "coaching téléphonique"

La nutrition, où en êtes-vous ?
●○

1 atelier débuté en présentiel à l'OPABT (**Belfort**), stoppé lors du 1er confinement. Il a été terminé en visio-conférence couplée à des appels téléphoniques de l'animatrice.

Bon'us Tonus
○

Aucun atelier

Vitalité
●○

1 atelier organisé en **version 2.0** sur la plateforme HappyVisio

Le sommeil, où en êtes-vous ?
●●

1 atelier débuté en présentiel à l'OPABT (**Belfort**), stoppé lors du 1er confinement. Il a été terminé en visio-conférence.

1 atelier organisé en **version 2.0** sur la plate-forme HappyVisio

Force et Forme au Quotidien
●+●●

1 atelier débuté en présentiel à **Chèvremont**, stoppé lors du 2e confinement. Il se termine sous le format "coaching téléphonique"

2 ateliers organisés à l'AVO de **Valdoie.**

Les Ateliers Bons Jours

AUTRES ACTIONS 2020

Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées du Territoire de Belfort

La Conférence des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Territoire de Belfort a financé des actions complémentaires aux Ateliers. Pour 2020, il s'agit de :

1 X Spectacle "Avant j'étais vieux"

Spectacle à destination des personnes de plus de 60 ans.
Pièce qui allie théâtre et musique, avec pour objectif d'inciter chacun d'entre nous à prendre soin de soi et des autres.
Il s'agit aussi de faire connaître les Ateliers Bons Jours.

→ **Non réalisé du fait de la situation sanitaire 2020**

1 X Atelier "En voiture, je me rassure"

Atelier qui permet aux seniors de reprendre confiance en eux et en leur conduite, ainsi que d'être sensibilisé aux dangers de la route.

→ **Alors qu'il avait même été possible de former 2 groupes, l'atelier a dû être annulé du fait du 2e confinement**

1 X Atelier "Mieux vivre chez soi"

Des conseils pratiques pour se sentir bien et en sécurité dans son espace de vie. Une occasion également de découvrir les parcours vers les aides publiques existantes.

→ **Atelier mis en place (2 séances sur 3 réalisées du fait du 2e confinement)**

1 X Atelier "Question de sens"

Atelier qui permet de découvrir comment évoluent les sens au fil de l'âge et comment les préserver.

→ **Non réalisé du fait de la situation sanitaire 2020**

17 X Séances-Bilan

Séances réalisées 3 à 6 mois après la fin d'un atelier. L'idée est de permettre aux participants de faire un retour sur les bienfaits, les bénéfices ou les remarques à froid au sujet des Ateliers ; d'être informés sur les initiatives locales pour le "bien-vieillir".

→ **Le nombre de séances bilan réalisées ou programmées dépend du nombre d'ateliers réalisés. En 2020, le 90 a pu organiser 10 ateliers et a donc organisé ou programmé 10 séances-bilan.**

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

Les Ateliers Bons Jours

CHIFFRES 2020

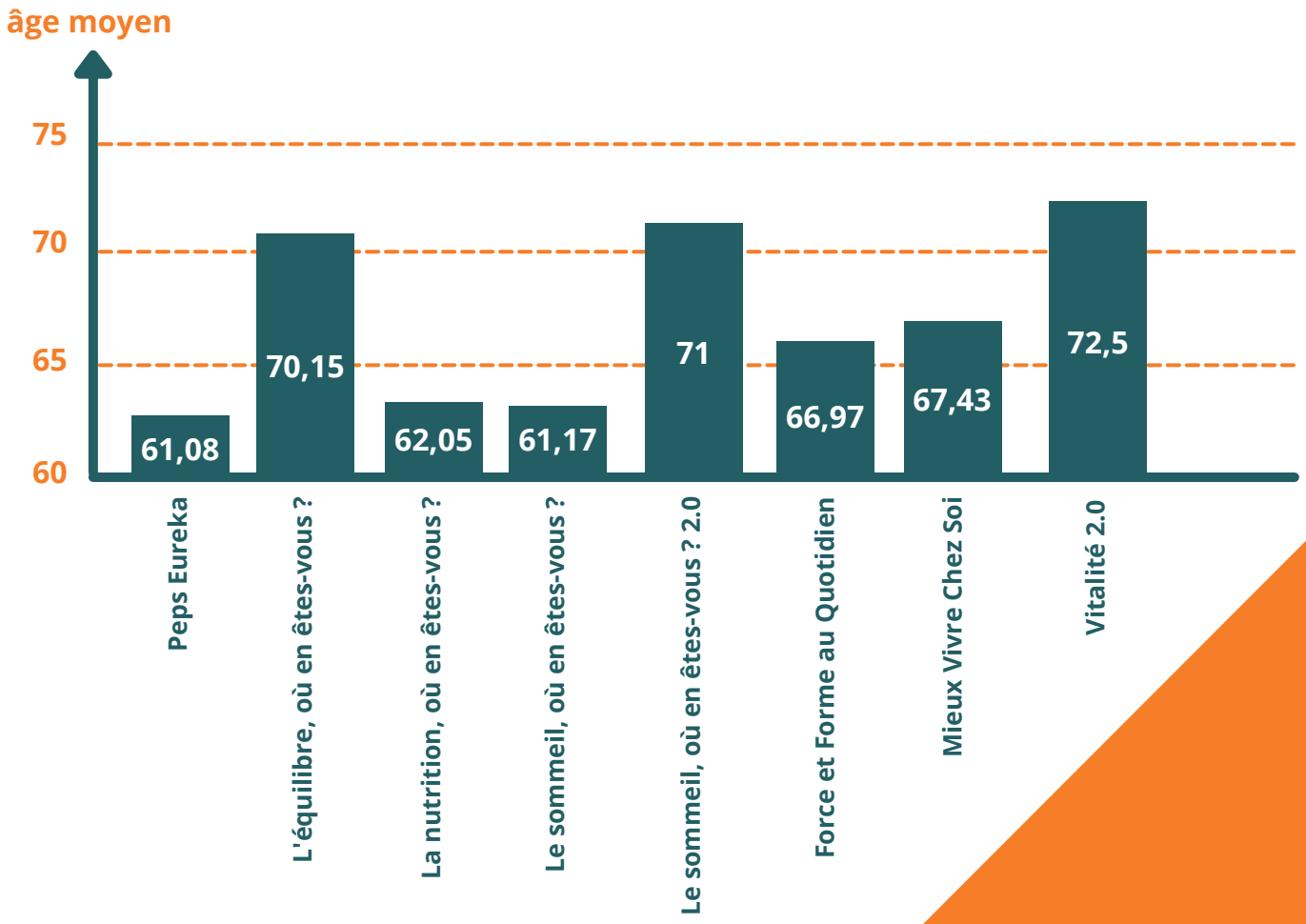
94 PARTICIPANTS SUR LES 11 ATELIERS MENÉS

(10 ateliers de l'offre socle
+ 1 atelier de la nouvelle offre)

Parmi ces personnes :

- 88 sont des **femmes (93,6%)** et 6 sont des hommes (6,4%)
- 37 vivent en couple (39,4%), 57 **seules (60,6%)**
- 40 sont des **nouveaux participants aux Ateliers Bons Jours (62,5%)**

Egalement ci-après l'âge moyen des participants par type d'atelier mené :



Les Ateliers Animation

OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

Les Ateliers "Animation" sont des ateliers "OPABT" animés par l'une ou l'autre des salariées ou encore par un(e) intervenant(e) extérieur(e) rémunéré(e).

LE PROGRAMME "E-SENIORS 90 : une retraite connectée"

Il s'agit d'un programme qui vise à **lutter contre la fracture numérique** et qui se compose de stages et ateliers informatiques collectifs ; d'aides individuelles ; d'actions et sorties alliant Culture/Loisirs et Numérique. Ce programme est coordonné par Eva HAZEBROUCQ, animatrice numérique.

Les contenus proposés restent simples pour **un usage pratique du quotidien**. L'OPABT ne saurait répondre à des demandes trop "spécifiques" ou relevant de la formation continue. Sa mission première est la démocratisation de l'informatique et du numérique **en direction des seniors de l'ensemble du Territoire de Belfort.**

→ *E-SENIORS 90 : Initiation à l'informatique*

Stage de 16 heures (8 x 2 heures) 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.

Alors qu'en 2019, 5 stages d'initiation avaient été organisés (3 à l'OPABT, 2 en extérieur), un seul stage a pu être réalisé entièrement en 2020 :

- *1 stage a débuté à l'OPABT le 14 janvier. Il a été stoppé en mars (1er confinement). Les 2 dernières séances ont finalement pu se dérouler en octobre.*
- *1 stage a débuté dans la commune d'Urcerey fin février et a été stoppé début mars. Le stage a repris en octobre mais a dû être interrompu une nouvelle fois (2e confinement).*
- *1 stage a débuté à l'OPABT le 20 octobre et a été stoppé après la 1ère séance du fait du 2e confinement.*

→ *E-SENIORS 90 : Perfectionnement à l'informatique*

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

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

Les Ateliers Animation

OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

E-SENIORS 90 : Perfectionnement à l'informatique (suite)

Alors qu'en 2019, 7 stages de perfectionnement avaient été organisés (4 à l'OPABT, 3 en extérieur), deux stages ont pu être réalisés entièrement en 2020 :

- *1 stage a débuté à l'OPABT le 14 janvier. Il a été stoppé en mars (1er confinement). Les 2 dernières séances ont pu se dérouler en octobre.*
- *1 stage a pu être réalisé auprès d'adhérents de la FENARAC 90 (une seule séance a été annulée du fait du 1er confinement)*
- *1 stage a débuté à l'OPABT le 20 octobre et a été stoppé après la 1ère séance du fait du 2e confinement.*

E-SENIORS 90 : Aide individuelle sur ordinateur ou appareil numérique

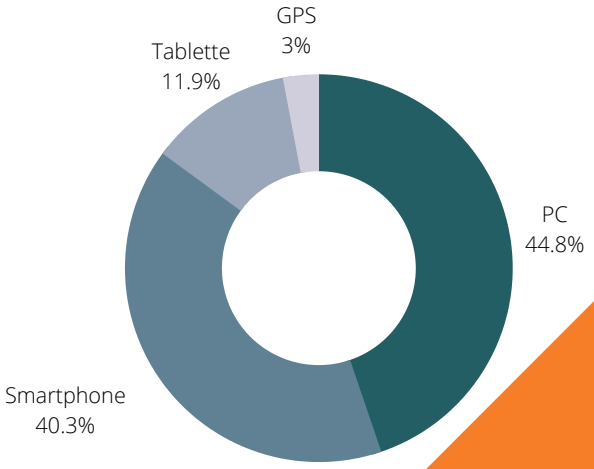
Avant le 1er confinement de mars, Eva HAZEBROUCQ (accompagnée d'un Volontaire en Service Civique), ne proposait que de l'aide individuelle à l'utilisation des appareils numériques (smartphone, tablette...).
Il ne s'agit pas d'une formation collective mais d'un créneau réservé par les personnes intéressées afin de les accompagner dans l'utilisation de leur appareil numérique.

A la suite du 1er confinement, l'activité bénévole "Cyber'aînés" (permettant une aide individualisée sur ordinateur - voir page 22) n'a pas repris. Aussi, Eva HAZEBROUCQ a également proposé des rendez-vous individuels pour accompagner les personnes à résoudre quelques difficultés rencontrées dans l'utilisation quotidienne de l'ordinateur.

En 2020, ce sont 67 aides individuelles réalisées à l'OPABT :

- *30 sur ordinateur*
- *27 sur smartphone*
- *8 sur tablette*
- *2 sur GPS*

Rappel 2019 : 66 aides individuelles sur appareil numérique uniquement



Les Ateliers Animation

OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

→ *E-SENIORS 90 : Aide aux démarches administratives en ligne*

Manuella SCIUTO, Directrice, propose, aux personnes intéressées, de réserver un créneau d'une heure pour les aider à réaliser des démarches administratives en ligne. Exemples : déclarer ses revenus en ligne, accéder à ses factures en ligne, obtenir reçus et attestations... Il ne s'agit pas d'une formation collective.

Alors qu'en 2019, 16 aides individuelles avaient été réalisées, 13 ont pu l'être en 2020

→ *E-SENIORS 90 : Ateliers thématiques*

Ateliers informatiques ponctuels qui abordent une thématique spécifique (ne nécessitant que quelques heures d'apprentissage).

Alors qu'en 2019, 12 ateliers avaient été organisés pour un total de 70 participants, 5 l'ont été en 2020 pour un total de 35 participants :

- *1 atelier réalisé à l'OPABT sur la thématique "Réserver son voyage en ligne" (9 participants)*
- *2 ateliers réalisés, à l'OPABT, **pour le compte de la FENARAC 90** (9 participants)*

et en extérieur :

- *1 atelier réalisé **pour le compte de Silver Fourchette**, sur la commune de **Rougegoutte** (7 participants)*
- *1 atelier réalisé **pour le compte de Domicile 90**, sur la commune de **Danjoutin** (10 participants)*

→ *E-SENIORS 90 : Curiosités Numériques*

Les Curiosités Numériques sont des visites, des rencontres et des découvertes alliant Culture et Nouvelles Technologies. Il s'agit de mettre en lumière des lieux originaux ; de faire (re)découvrir des pépites du patrimoine ; de poser un "oeil" nouveau sur une visite ou un lieu grâce à la technologie.

Alors qu'en 2019, 7 séances avaient été organisées, une seule a pu l'être en 2020. Un groupe de 11 personnes s'est ainsi rendu à l'Espace Gantner de Bourogne, le 15 octobre, pour y découvrir l'exposition "Olia Lialina, something for everyone"

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

Les Ateliers Animation

OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

PROJET INTERGENERATIONNEL : Rencontre Chercheurs / Citoyens

Rappel du projet débuté en octobre 2019 :
Le REIACTIS (Réseau d'Etudes International sur l'Age, la CitoyenneTé et l'Intégration Socio-économique) organisait son 6e colloque international les 4, 5, 6 février 2020. La nouveauté de cette 6e édition consistait en l'organisation, le 6 février, d'une rencontre entre Scientifiques et Citoyens.

"Le REIACTIS souhaite faire profiter les retraités de la présence de nombreux chercheurs et experts. L'objectif est de permettre une rencontre entre des auteurs d'ouvrages sur le vieillissement et les retraités/personnes âgées trop souvent exclus des cénacles scientifiques. Un effort particulier de vulgarisation est demandé aux chercheurs à cette occasion."

De fin octobre à la mi-décembre 2019, l'OPABT en lien avec le Département Carrières Sociales de l'IUT de Belfort, a constitué un groupe composé de **9 étudiants et de 7 adhérents de l'OPABT**. Ce groupe s'est rencontré à 5 reprises pour étudier des articles d'auteurs présents au Colloque mais aussi parfois de manière plus conviviale (visite de l'OPABT, visite de l'IUT de Belfort...)

Le groupe est arrivé sur Metz, le 05 février en début d'après-midi. Après installation à l'hôtel, et alors que le programme de l'après-midi était libre, étudiants et retraités ont décidé de visiter la Ville tous ensemble, avant de partager le repas du soir. Cette première journée fut ***propice aux échanges conviviaux entre les différentes générations****.*
Le 06 février, le groupe a participé à la rencontre "Citoyens/Chercheurs".

Un bilan formalisé devait avoir lieu le 19/03 dans les locaux de l'OPABT, en présence de tous les participants. Du fait de la situation à cette date-là, la rencontre a été annulée.

Il faut néanmoins préciser que retraités et étudiants s'étaient investis :

- *une retraitée proposait un bilan sous forme d'atelier d'écriture,*
- *un retraité avait prévu le visionnage du film qu'il avait réalisé sur l'ensemble du projet,*
- *les étudiants allaient partager les photos prises à Metz,*
- *Retraités et étudiants avaient déjà des idées pour poursuivre les projets communs OPABT-IUT.*

De manière informelle, tous les participants ont plus qu'apprécier les échanges intergénérationnels. Seul bémol : une rencontre "Citoyens/Chercheurs" dense qui aurait pu être "plus accessible".

Les Ateliers Animation

OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

GYM D'ENTRETIEN

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

Alors qu'en 2019, cette activité était proposée tous les vendredis, en 2020 ce ne sont que 8 séances collectives (84 participations) qui ont pu se tenir.

Cette activité, stoppée du fait du 1er confinement, n'a pas repris en 2020.

JARDIN ACCESSIBLE

Rappel :
La Ville de Belfort a créé un Jardin accessible, espace ouvert qui réunit des espaces potagers, arborés et fleuris permettant une accessibilité universelle à disposition des associations.
Ce jardin est situé vers l'Etang des Forges, près des jardins ouvriers situés à l'orée de la Roselière. Il dispose notamment :

- de bacs de jardinage surélevés permettant de cultiver debout et offrant un accès facilité pour les personnes à mobilité réduite
- de tables, bancs pour personnes à mobilité réduite
- d'un abri de jardin
- d'une grande allée pour s'approprier plus complètement le jardin

L'OPABT dispose de 4 bacs de plantation, dont 3 surélevés.

La première période de confinement a malheureusement empêché les associations de se rendre au Jardin. Aussi, au mois de mai, l'association Permakids a réalisé le nettoyage des bacs et la plantation de tomates, citrouilles, oignons…

L'OPABT a proposé, de juillet à septembre, des sorties au jardin, pour y réaliser entretien et arrosage des bacs puis cueillette le moment venu.

En 2020, ce sont 6 sorties au Jardin pour un total de 17 présences (contre 6 sorties et 32 participations en 2019)

L'emplacement du Jardin rend son accès difficile (pas d'arrêt de bus proche) aussi le co-voiturage est-il indispensable. Or, au vu des restrictions sanitaires, il fut difficile de l'organiser.

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

Les Ateliers Bénévoles

OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

Les Ateliers "Bénévoles" sont des ateliers "OPABT" animés par des retraités bénévoles, coordonnés par les salariées de la structure.

ATELIER "CYBER'AINÉS"

Le Cyber'aînés est un lieu disposant d'ordinateurs équipés d'Internet. Celles et ceux qui le souhaitent peuvent également venir avec leur propre ordinateur portable, l'OPABT leur offre la possibilité de se connecter à Internet en toute facilité. Tous les vendredis après-midi, ce lieu est animé par une équipe de 2 bénévoles : **Pierre BARRAT** et **Jean-Jacques HEYMANS**.

Deux formules sont proposées :

- La version **"collective"** de 14h à 15h30 : Les bénévoles sont présents pour 8 personnes maximum afin de les aider à résoudre quelques difficultés rencontrées dans la pratique de l'informatique ; de les aider à s'"entraîner" entre 2 séances de stage informatique.
- La version **"face à face"** de 15h30 à 17h : Il s'agit d'une aide, en face à face avec l'un des bénévoles pour "résoudre" quelques difficultés ou approfondir un sujet nécessitant un accompagnement individuel.

Alors qu'en 2019, l'OPABT avait compté 35 séances "collectives" (207 participations) et 17 séances en "face à face, en 2020 ce ne sont que 6 séances collectives (32 participations) et 8 séances en "face à face" qui ont pu se tenir.

Cette activité a été stoppée du fait du 1er confinement. Elle n'a pas repris depuis. Pour permettre aux adhérents d'être aidés et accompagnés, Eva HAZEBROUCQ, accompagnée d'un Volontaire en Service Civique, a proposé des aides individuelles sur ordinateur (cf. page 16)

ATELIER "TRAVAUX MANUELS"

Annie NUNINGER, qui baigne dans le "fait maison" depuis toute petite, propose de participer à une parenthèse créative autour notamment de décorations faites main.

Alors qu'en 2019, l'OPABT avait compté 11 séances (88 présences), en 2020 ce ne sont que 2 séances (18 participations) qui ont pu se tenir.

Cette activité, stoppée du fait du 1er confinement, n'a pas repris en 2020.

Les Ateliers Bénévoles

OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

ATELIER CHANT "BON AIR, BONNE HUMEUR"

Martine BENOIT, par ailleurs Secrétaire de l'OPABT, férue de musique depuis plus de 15 ans, partage cette passion avec les adhérents. Au fil des séances, elle les initie à différentes techniques pour assouplir le corps et la voix avant de chanter tous ensemble des chants populaires.

Alors qu'en 2019, l'OPABT avait compté 26 séances (331 présences), en 2020 ce ne sont que 4 séances (54 participations) qui ont pu se tenir.

Cette activité, stoppée du fait du 1er confinement, n'a pas repris en 2020.

ATELIER "CAFÉ TRICOT THÉ"

Son panier plein de jolies réalisations, de précieuses astuces, d'envies de partager son expérience et de papoter un peu aussi, **Béatrice PROUST** permet aux adhérents de découvrir l'ambiance des cafés-tricot qu'elle a fréquentés en Allemagne.

Alors qu'en 2019, l'OPABT comptabilisait 22 séances (210 présences), en 2020, ce sont 8 séances (51 présences) qui ont eu lieu.

Avant le 1er confinement, 4 séances ont pu avoir lieu pour un total de 35 présences.
L'activité a repris en présentiel, à partir du mois de septembre, avec un nombre limité de personnes du fait des nouvelles règles sanitaires et de la place disponible dans les locaux (4 séances pour un total de 16 présences).
L'activité s'est arrêtée à l'occasion du 2e confinement.

ATELIER MARCHE "LES PIEDS SUR TERRE"

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

Alors qu'en 2019, l'OPABT comptabilisait 23 séances (454 présences), en 2020, ce sont 14 séances (162 présences) qui ont eu lieu.

Avant le 1er confinement, 3 séances ont pu avoir lieu pour un total de 52 présences.
L'activité a repris à partir du mois de juin, avec un nombre limité de personnes du fait des nouvelles règles sanitaires (11 séances pour un total de 110 présences).
L'activité s'est arrêtée à l'occasion du 2e confinement.

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

Les Ateliers Bénévoles

OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

ATELIER DICTÉE

Patricia JEANMOUGIN, adhérente de l'OPABT mais aussi de l'association BELF'ORTHO, propose de redécouvrir les subtilités de la langue française dans la bonne humeur.

Alors qu'en 2019, l'OPABT comptabilisait 19 séances (208 présences), en 2020, ce sont 10 séances (112 présences) qui ont eu lieu.

Avant le 1er confinement, 3 séances ont pu avoir lieu pour un total de 50 présences.

Durant le 1er confinement (voir page 27), Patricia JEANMOUGIN proposait, via les mails transmis par l'OPABT, des exercices d'orthographe et de grammaire à faire chez soi.

L'activité a repris, à partir du mois de juillet, en mixant visio-conférence & présentiel (avec un nombre limité de personnes du fait des nouvelles règles sanitaires et de la place disponible dans les locaux (7 séances pour un total de 62 présences).

L'activité s'est arrêtée à l'occasion du 2e confinement avec néanmoins quelques exercices envoyés par mail.

ATELIER GYM DOUCE

Jeannette PAILLE propose un atelier pour entretenir son corps, l'assouplir, le muscler tout en douceur.

Alors qu'en 2019, cette activité était proposée tous les vendredis, en 2020, ce ne sont que 21 séances (285 présences) qui ont eu lieu.

Avant le 1er confinement, 7 séances ont pu avoir lieu pour un total de 126 présences.

L'activité a repris, à partir du mois de juillet, en extérieur, au Square Lechten de Belfort, avec un nombre limité de personnes du fait des nouvelles règles sanitaires (14 séances pour un total de 159 présences).

Les locaux de l'OPABT n'étant pas adaptés à cette activité, compte-tenu des règles sanitaires en vigueur, l'OPABT a reçu l'autorisation, par la Ville de Belfort, d'utiliser la salle de la nouvelle Maison de Quartier Vieille Ville mais l'activité s'est arrêtée à l'occasion du 2e confinement.

Les Ateliers Bénévoles

OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

ATELIER 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.

Alors qu'en 2019, l'OPABT comptabilisait 23 séances (200 présences), en 2020, ce sont tout de même 21 séances (185 présences) qui ont eu lieu. Ainsi, cette activité a su s'adapter et se maintenir.

Avant le 1er confinement, 5 séances ont pu avoir lieu pour un total de 61 présences.

Durant le 1er confinement (voir page 27), Claude BOBILLIER et Françoise LOUIS proposaient, via les mails transmis par l'OPABT, des sujets d'écriture à faire chez soi. Les écrits étaient récupérés par la Directrice Manuella SCIUTO qui, après les avoir compilés en un seul document, les retransmettait à l'ensemble des participants (5 séances pour un total de 32 participations)

L'activité a repris, à partir du mois de juin, en mixant visio-conférence & présentiel (avec un nombre limité de personnes du fait des nouvelles règles sanitaires et de la place disponible dans les locaux (8 séances pour un total de 68 présences).

A l'occasion du 2e confinement, l'activité s'est poursuivie par mail comme lors du 1er confinement (3 séances pour un total de 24 participations)

AIDE ADMINISTRATIVE "VERSION PAPIER"

NOUVEAU

Françoise LOUIS, qui a été bénévole dans une association caritative pendant plusieurs années, propose d'accompagner les personnes intéressées 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...)

Cette activité est née suite au questionnaire de besoins réalisé fin 2019 auprès des adhérents. Elle aurait du voir le jour au Printemps mais la pandémie en a décidé autrement. Ainsi, elle a été proposée à partir du mois de septembre (jusqu'au 2e confinement).
Sur cette courte période, une personne a bénéficié de l'aide administrative pour la constitution des dossiers retraite (sur 3 séances)

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

Les Ateliers Bénévoles

OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

ATELIER "PARLONS DE..." NOUVEAU

Françoise LOUIS propose de partager et échanger en toute convivialité autour d'une thématique.

Cette activité est née suite au questionnaire de besoins réalisé fin 2019 auprès des adhérents. Elle a vu le jour en juillet à la fois pour répondre aux attentes et pour combler le manque d'activités (certaines ne pouvant reprendre - voir pages précédentes).

8 séances ont eu lieu en présentiel entre le 13 juillet et le 19 octobre (avec un nombre limité de personnes du fait des nouvelles règles sanitaires et de la place disponible dans les locaux). Ces 8 séances comptabilisent un total de 45 présences.

L'activité a été suspendue à l'occasion du 2e confinement.

Les Ateliers Ponctuels

OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

Sous cette dénomination se regroupent les évènements annuels, les activités proposées de manière moins régulière voire les actions ponctuelles sous la responsabilité des salariées, avec le soutien éventuel de bénévoles.

RENCONTRES CONVIVIALES

L'OPABT organise des rencontres conviviales, dans ses locaux, afin que les adhérents puissent se retrouver et échanger. Les participants apportent collations ou boissons qui seront partagées au cours de l'après-midi. Généralement, une animation est également programmée (chorale, chanteur...)

Alors qu'en 2019, l'OPABT avait organisé 3 rencontres (165 présences), en 2020 ce n'est qu'une rencontre (La Galette des Rois en janvier) avec 59 présents qui a pu être organisée

CONCOURS DE CARTES (TAROT ET BELOTE)

Du fait des conditions sanitaires, aucune de ces rencontres historiques n'a eu lieu en 2020.

Autres Activités

OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

LA PREMIÈRE PÉRIODE DE CONFINEMENT (DU 16 MARS AU 11 MAI 2020)

Dès le 16 mars, du fait de la pandémie de Covid-19, l'OPABT a fermé ses locaux et stoppé ses activités (majoritairement collectives). A cette même date, l'OPABT a diffusé un communiqué à l'ensemble de ses adhérents (par courrier et par mail) précisant que l'équipe resterait en contact avec eux par deux moyens : le téléphone et le courrier électronique.

Aussi, l'OPABT s'est hâté, dans un premier temps, de se doter d'un téléphone portable pour permettre à la directrice d'assurer une permanence et de passer des appels téléphoniques depuis son domicile *(Rappel : Pauline PORTUESE en arrêt pour maternité ; Eva HAZBROUCQ en activité partielle pour garde d'enfants - cf. page 6).*

Durant toute cette période, les appels auront permis de « prendre des nouvelles » des adhérents et à quelques reprises également (près d'une dizaine de fois) de réaliser du soutien informatique (notamment pour l'installation d'applications permettant l'échange familial par vidéo).

Dans un second temps, à partir du 29 mars, l'OPABT a également diffusé une lettre d'information par mail aux adhérents disposant d'une adresse. Cette lettre d'information listait des sites, des idées d'activités, des initiatives et « nouveaux services » de partenaires. Au-delà des partenaires, il est à noter qu'au fil des jours cette lettre d'information était alimentée par les retraités eux-mêmes qui souhaitaient partager des ressources avec d'autres.

Certains bénévoles de l'OPABT ont également proposé des ateliers « par mail » comme l'écriture ou la dictée (cf. pages 24 & 25)

Ces initiatives furent fortement appréciées. Les objectifs étaient de : Maintenir le lien social ; apporter soutien, orientation et conseils aux adhérents de l'OPABT.

400 appels

18 lettres d'information pour un total de 4 000 mails

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

Autres Activités

OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

LA DEUXIÈME PÉRIODE DE CONFINEMENT (DU 30 OCT. AU 15 DÉC. 2020)

Une nouvelle fois, à partir du 29 octobre, l'OPABT a fermé ses locaux et stoppé ses activités. A cette même date, l'OPABT a, encore une fois, diffusé un communiqué à l'ensemble de ses adhérents (par courrier et par mail) précisant que l'équipe resterait en contact par deux moyens : le téléphone et le courrier électronique.

L'OPABT s'est doté d'un second téléphone portable pour permettre d'assurer une permanence "OPABT " et "Ateliers Bons Jours". Comme durant la première période de confinement, les appels auront permis de « prendre des nouvelles » des adhérents et à quelques reprises également de réaliser du soutien informatique ou numérique.

160 appels sur la période

Par ailleurs, comme au Printemps, l'idée était de garder le lien en partageant chaque semaine des ressources, informations, activités... Les ressources humaines étant plus importantes en octobre et l'"expérience" du premier confinement aidant, les salariées (aidées des stagiaires et volontaire) ont créé et diffusé une Gazette Hebdomadaire et son Hors-Série "version numérique".

Au sommaire :

- de la Gazette : une histoire insolite; une ou plusieurs recettes faciles et de saison; des jeux de réflexion; des travaux manuels faciles à réaliser; des infos concernant notre Planète; nos recommandations (restaurants proposant de la livraison ; conseils lecture, programme tv...); l'instant bonheur...
- du Hors-Série "Version Numérique" : des infos et astuces et surtout beaucoup de liens internet pour égayer le quotidien

La Gazette permettait de s'adresser également aux personnes ne disposant pas d'Internet.

Ainsi, pour les personnes qui préféraient en disposer en version papier, il était possible de la récupérer les lundis à l'association. Un service de retrait de documents était effectivement proposé (sans entrer dans les locaux) pour récupérer un ou plusieurs livres de la bibliothèque, une gazette papier ou tout autre document dont les adhérents avaient besoin.

L'OPABT a également proposé l'envoi de la Gazette par courrier.

Autres Activités

OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

LA DEUXIÈME PÉRIODE DE CONFINEMENT (DU 30 OCT. AU 15 DÉC. 2020) - SUITE

La Gazette et son Hors-Série "Version Numérique" en chiffres :

7 Gazettes & 5 "Version Numérique" réalisées

Diffusion par mail : 1 570 envois sur la période

Diffusion papier : 94 sur la période

En parallèle de ces deux initiatives :

- l'animatrice numérique, Eva HAZEBROUCQ a créé une chaîne Youtube pour le compte de l'OPABT. Elle y a créé et diffusé deux tutoriels expliquant l'utilisation de l'application Whatsapp.

- l'Animatrice-Coordinatrice a pu diffuser largement la nouvelle offre en distance des Ateliers Bons Jours et débuter des Ateliers 2.0, encore en décembre 2020.

Près de 500 mails diffusés en décembre

- Certains bénévoles de l'OPABT ont également proposé des ateliers « par mail » comme l'écriture ou la dictée (cf. pages 24 & 25)

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

Enseignements et Perspectives

Enseignements 2020

Alors que l'année 2019 se terminait magnifiquement, l'année 2020 reprenait sur "les chapeaux de roue" (des activités habituelles au complet, de nombreux et nouveaux projets en programmation...) avant d'être stoppée par la pandémie de Covid-19.

Que nous a appris cette année 2020 si particulière ?

L'OPABT a su s'adapter à la situation malgré ses "petits" moyens humains et matériels en :

- maintenant les contacts durant les périodes de confinement
- continuant à proposer des activités (en présentiel lorsque cela est possible, par visio, par mail puis même en format papier pour les personnes "non connectées").

De nombreux adhérents sont satisfaits de cette démarche car ils se sentent soutenus en ces périodes difficiles **mais bien évidemment, rien ne remplace idéalement les rencontres collectives en présentiel.** L'un des enjeux de l'OPABT n'est-il pas la lutte contre l'isolement ?

Concernant les activités, certains points sont à souligner :

- Les chiffres montrent que l'OPABT a répondu à une réelle attente en proposant, dès que possible, de l'aide individuelle en présentiel. Avec la pandémie, l'utilisation des outils de communication est devenue une évidence. L'OPABT joue son rôle dans la lutte contre la fracture numérique.
  A noter que durant les périodes de confinement, l'OPABT proposait, si besoin, du soutien informatique et numérique par téléphone. Si quelques uns en ont bénéficié, le public senior préfère être accompagné en présentiel.

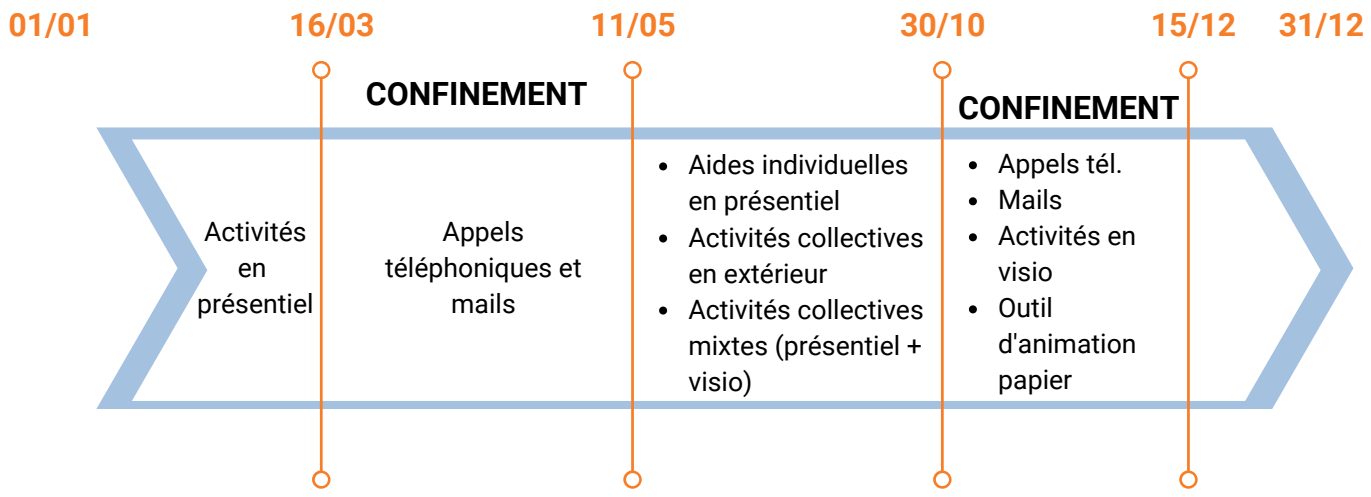
- Les activités proposées en extérieur entre les deux périodes de confinement (randonnée, gym douce, ateliers équilibre...) ont eu du succès. Du fait de l'évolution des règles sanitaires, l'OPABT a même été obligé, à quelques reprises, de "refuser du monde".

- Certains ateliers bénévoles n'ont jamais cessé :
  - L'atelier d'écriture a su trouvé un fonctionnement propice aux périodes de confinement ainsi les chiffres de l'année 2020 sont stables par rapport à 2019
  - L'atelier dictée s'est également poursuivi même si la visio-conférence reste obligatoire et "exclut" de fait certaines personnes.

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

Enseignements 2020

Salariées et bénévoles ont tout mis en oeuvre pour maintenir le lien social, pour adapter les activités en fonction de l'évolution des règles sanitaires en vigueur



Un point négatif néanmoins, et non des moindres :

- Les locaux ne sont plus adaptés à l'évolution de l'activité (salles d'activités trop petites et en nombre insuffisant ; bureaux, couloirs et salles encombrés...)
  La situation sanitaire actuelle rend la programmation d'activités collectives en présentiel (lorsque cela est possible) encore plus difficile : distanciation physique à respecter dans des salles déjà "trop petites" et "sans aération".

Perspectives 2021

Bien évidemment, l'OPABT souhaite reprogrammer, en présentiel, avec des adaptations si besoin :

- **l'ensemble de ses activités habituelles,**
- **de nouveaux projets (en attente depuis mars 2020 suite à une enquête de besoins menée fin 2019).**

Néanmoins la mise en place d'activités collectives en présentiel ne peut être envisagée avant, au minimum, la mi-avril 2021 selon les autorités.

Ainsi, l'OPABT continuera de proposer, pour le 1er trimestre 2021 :

→ ***De l'aide individuelle (sur rendez-vous)***

- **Aide administrative "papier"** (rédaction de courriers, constitution de dossiers, remplissage de formulaires, aide à la compréhension d'une procédure, demande de documents officiels,...) - réalisée par Françoise LOUIS, bénévole

- **Aide administrative "en ligne"** (déclarer ses revenus en ligne, accéder à ses factures en ligne (électricité, gaz, téléphonie,...), vérifier ses remboursements (Sécurité Sociale, Mutuelle,...), obtenir des reçus et attestations (Caisses de retraite,...) - réalisée par Manuella SCIUTO, Directrice

- **Aide individuelle sur ordinateur ou appareil numérique** (s'initier à l'utilisation de son téléphone portable, tablette ou appareil photo numérique ; être aidé dans la résolution de quelques difficultés rencontrées dans l'utilisation quotidienne de l'ordinateur,...) - réalisée par Eva HAZEBROUCQ, animatrice numérique & Marion BRUMPTER, Volontaire en Service Civique.

→ ***Des activités en distanciel***

- **Atelier d'écriture "Pirouettes de Plumes"** animé successivement par Françoise LOUIS & Claude BOBILLIER, bénévoles : Le sujet est transmis par mail. Les participants renvoient leur production. Une compilation est réalisée et partagée entre tous les participants.

- **Atelier "Jeux de mémoire"** NOUVEAU
  animé successivement par Patricia JEANMOUGIN et Françoise LOUIS, bénévoles : L'atelier a lieu en visio-conférence via Zoom

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

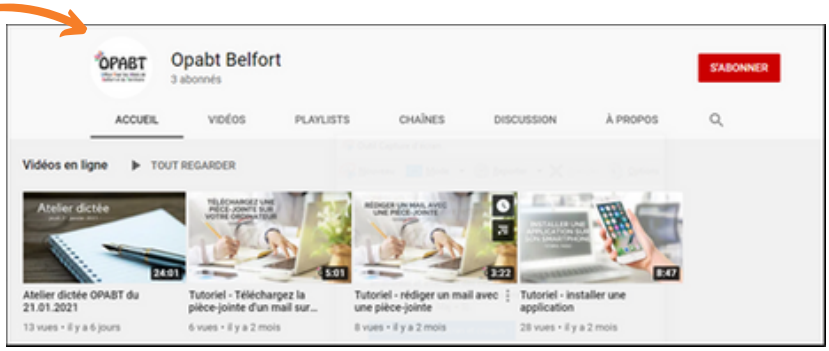
Perspectives 2021

Des activités en distanciel - suite

- **Atelier "Dictée"** animé par Patricia JEANMOUGIN, bénévole : L'atelier a lieu en visio-conférence via Zoom

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.



Cette chaîne sera agrémentée d'autres vidéos, sur des thématiques différentes, durant le temps où la programmation d'activités en présentiel est suspendue.

Des activités en extérieur

Dès que les conditions météorologiques seront favorables, certaines activités pourraient reprendre en extérieur (randonnée, gym...) en tenant compte, bien évidemment, des règles sanitaires en vigueur.

NB. Lorsque les activités sportives seront à nouveau autorisées en intérieur, l'activité gym devrait reprendre à la Maison de Quartier Vieille-Ville (les locaux de l'OPABT n'étant plus adaptés à cette activité du fait la situation sanitaire), une convention avait été signée entre la Ville de Belfort et l'OPABT fin 2020.

La Gazette de l'OPABT

Il s'agit d'un outil d'animation complémentaire réalisé dès le 2e confinement pour maintenir le lien et proposer des activités en incluant les personnes "non connectées" (cf. pages 28 & 29).

En ce début 2021, c'est Lucille ROBLES, stagiaire en Licence Professionnelle "Intervention Sociale", avec le soutien de Marion BRUMPTER, Volontaire en Service Civique, qui a en charge l'édition de cet outil de communication et d'animation.

Perspectives 2021

D'autres projets sont en préparation, avec l'espoir qu'ils puissent se dérouler en présentiel au cours de l'année 2021.
L'OPABT a notamment missionné Jeremy DUHAMEL, stagiaire en Licence Professionnelle "Intervention Sociale", sur la mise en oeuvre d'un projet avec pour thématique le développement durable. Ainsi est-il actuellement sur la recherche d'activités et de partenariats possibles.

→ *Focus sur les Ateliers Bons Jours*

L'offre 2021 sera une offre hybride :

- une offre distancielle via le téléphone
- une offre distancielle via la plateforme en ligne HappyVisio (conférences, ateliers 2.0)
- une offre présentielle (telle qu'elle était connue des seniors avant le confinement de mars 2020)

Dans le détail, l'offre distancielle :

- **Des appels téléphoniques :** Car l'offre 2.0 ne répond pas aux besoins de tous les retraités, car en ce début d'année 2021, le moral des retraités est en baisse, les Ateliers Bons Jours proposent des appels téléphoniques pour maintenir le lien social. Ce dispositif est encadré par les Coordinations (l'OPABT pour le 90) mais les appels sont réalisés par des animateurs formés.

- **Les conférences "en ligne" :** Les Ateliers Bons Jours, en partenariat avec HappyVisio, proposent 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.

- **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. En ce début d'année 2021, sont accessibles en 2.0 :
  - Le sommeil, où en êtes-vous ?
  - Vitalité
  - L'équilibre, où en êtes-vous ?
  - La nutrition, où en êtes-vous ?
  - Bon'us Tonus
  - Mieux Vivre Chez soi

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

Perspectives 2021

Focus sur les Ateliers Bons Jours - suite

L'offre distancielle devrait également être complétée par :

- **Un spectacle interactif en visio-conférence "CORONABLUES" :** Ce spectacle, né du contexte sanitaire, a été crée par la Compagnie "Entrées de jeu", Il s'agit d'un rendez-vous théâtre via Zoom pour discuter et aborder les problématiques liées au confinement notamment et à la pandémie.

- **Une journée information-prévention en visio-conférence** (informations à venir).

Les séances-bilans (entre 3 et 6 mois après un atelier) seront **également organisées en distanciel** (par téléphone ou via la plateforme HappyVisio).

Annexes

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

Témoignages Adhérents

OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

→ *La première période de confinement (du 16 mars au 11 mai 2020)*

"Merci de prendre des nouvelles. De mon côté tout va bien. Je prends aussi des nouvelles de celles qui sont isolées dont j'ai les coordonnées. Pour l'instant, pas de problème à ce niveau.
Oui, un peu de gymnastique ferait du bien dans cette période de confinement. C'est une bonne idée. Merci pour tout ce que vous faites.
Je suis les publications de l'OPABT sur Facebook.
Prenez soin de vous également et de votre famille."

"Merci de prendre de nos nouvelles cela donne l'impression d'exister en espérant que tout se passe bien autour de nous et nos proches dans ce périple très difficile et bien délicat pour tous"

"Je vous remercie très affectueusement et très sincèrement pour toutes vos intentions qui nous touchent énormément"

"Merci beaucoup pour tous ces liens, c'est sympa. Merci aussi pour votre gentillesse et votre dévouement."

"Un grand merci pour ce mail très intéressant ! La pièce jointe est très sympa. Je suis intéressée pour en recevoir d'autres. Et je vais m'intéresser particulièrement aux activités physiques.
Bien cordialement et prenez soin également de vous."

"Je vous remercie pour toutes ces idées que vous me faites parvenir par mail"

"Merci beaucoup pour tout ce que vous nous envoyez. J'apprécie beaucoup comme vous vous occupez de nous, et j'ai toujours plaisir à recevoir de vos nouvelles et vous lire.
Mme X. m'a appelée et c'était vraiment gentil. On a bien parlé.
Félicitations pour tout ce que vous faites et je vais voir votre dernier mail ci-dessus. Quel travail vous avez ! Merci
Oubli : Votre association est parfaite : il y règne une très bonne ambiance"

"Merci pour le contact que vous allez entretenir avec les adhérents (...)
MERCI encore pour votre initiative"

"Merci de penser à nous, et merci de nous communiquer toutes ces informations pour notre bien être pendant cette période de confinement.
Pour ma part, je suis intéressée par les ateliers audiovisuels sur la méditation qui permettent d'évacuer notre trop plein d'anxiété face à cette situation dans laquelle nous vivons actuellement."

"Tous, vous êtes une mine pour les confinés que nous sommes. Vous ? une mine ? oui, cela va exploser dans notre quotidien et le nourrir. Ce qui est sympa, c'est tous ces réseaux, ces liens qui se mettent en place ou qui se redéveioppent : la solidarité n'est pas morte, elle était seulement....endormie !"

Témoignages Adhérents

OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

→ ***La première période de confinement (du 16 mars au 11 mai 2020) - suite***

"Merci à vous et à toute l'équipe pour vos messages.
Moi pour l'instant tout va bien et cela me fait grand plaisir de garder ce lien avec vous pendant le confinement"

"Merci à vous : vous ouvrez une porte à notre confinement... À chacun et chacune, prenez soin de vous."

"Je vous remercie de nous envoyer ces mails. Cela nous fait garder un contact avec l'Opabt et nous occupe un moment dans cette situation de confinement."

"Super toutes ces idées, sites, etc.... et merci de nous en faire profiter. Je me permets de les transmettre du coté de Baume les Dames où deux amies apprécient ces bons plans."

"Merci aussi aux personnes qui vous communiquent les liens à partager, ça permet de se cultiver dans différents domaines."

"En tout cas merci beaucoup pour nous trouver de très belles et bonnes animations.
Du coup, je n'ai plus le temps de faire tout mon ménage (...)"

"Je viens de cliquer sur les différents liens musicaux : un vrai régal !
Toutes ces vidéos qui fleurissent actuellement sur le Net nous permettent de voir combien les humains ont la capacité de se rassembler, se mobiliser pour une bonne cause, pour le plus grand bonheur de tous.
Espérons que ça continue après..."

"Merci de vos envois et bonne reprise...déconfinée . Ce matin, ayant enfin tous mes documents, je me suis lancée dans ma déclaration en ligne... la première...
J'ai fini par la réaliser (...).
J'ai informé mes enfants de ma " réussite ". Mon fils vous remercie du temps passé pour Google Chrome et de votre patience..."

"Cela fait chaud au coeur de ne pas se sentir oubliée. Prenez bien soin de vous et vivement le plaisir de nous revoir tous."

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

Témoignages Adhérents

OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

La deuxième période de confinement (du 30 octobre au 15 décembre 2020)

"Super ce numéro rempli de choses diverses et variées, chaque adhérent(e) devrait y trouver son bonheur.
Merci à vous pour le temps consacré à la rédaction de cette gazette.
Prenez bien soin de vous."

"Après avoir bûché sur le sujet d'écriture concocté par Claude je me suis détendue avec la lecture de la gazette.
Encore un beau numéro, chapeau l'équipe pour votre travail"

"Merci de vos encouragements, j'ai la chance de disposer du temps utile pour me mettre dans le cadre de l'Atelier d'Ecriture et les 30 min habituelles. J'apprécie toujours les compilations et tout le travail que vous réalisez pendant cette 2eme période d'isolement.
Grâce à ce contact fréquent , je ne suis pas isolée les 3 mois, en temps habituel !
Ma santé se maintient...mais j'attends la vaccination (pour moi, "obligatoire")"

"Comme toujours vous êtes sur le "pied de guerre" pour nous divertir et nous conseiller afin de garder le moral et la forme. Un grand merci à vous tous qui vous démenez afin que le confinement se passe au mieux pour vos adhérents.
Pour moi, j'ai jeté un regard sur la gazette qui m'a beaucoup intéressée. Je n'ai pas encore fait les jeux mais ça va venir. Malgré ma solitude forcée, je m'occupe beaucoup et cette fois-ci, je fais des petites sorties pour entretenir la forme.
Merci pour tout. A bientôt peut-être et recevez toutes mes amitiés."

"Merci beaucoup pour toutes ces gazettes que je regarde attentivement (ce que je peux) n'étant pas du tout une pro de l'informatique. Mais cela me suffit. C'est un plaisir de voir que vous pensez à nous.
A bientôt de se revoir (???) et prenez aussi soin de vous..."

"Merci pour toutes vos gazettes, vos recettes et tt le reste, on a pas le temps de dire Ouf !! Ce deuxième confinement était pénible pour beaucoup de personnes mais, il faut bien obéir pour se sortir "un jour" de cette cochonnerie!"

"Merci pour cette gazette, comme les précédentes : super !!"

"Merci pour la gazette très distrayante et bien présentée. Quel boulot.."

Témoignages Adhérents

OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

→ *La deuxième période de confinement (du 30 octobre au 15 décembre 2020) - suite*

"Un petit bonjour de Mme X, j'espère que toute l'équipe va bien, merci pour votre implication"

"Coucou l'équipe. J'ai lu les deux premières gazettes vraiment bien tous ces conseils, de belles illustrations. J'ai fait les petits exercices et le 1 égal 5,2 je me suis fait avoir, les bons mots très drôles."

"Merci de me compter parmi vos destinataires de la gazette. je la lis avec plaisir elle intéressante, amusante et ses contenus sont très variés. Bravo"

"Extraits de Gazettes - retour d'adhérents sur les activités proposées, à faire chez soi.

LE COIN DES ADHERENTS

Dans La Gazette n°3, il était proposé d'apprendre à dessiner une rose. Voici des productions transmises par deux adhérentes

Françoise L.

Nicole C.

Michèle B. nous parle d'un livre qui parait tous les ans au profit des Restos du coeur :

13 à table

Ce sont 15 plumes solidaires qui abordent selon leur propre univers le thème du premier amour. Riad Sattouf illustre la couverture en mettant en scène le personnage d'Esther, avec générosité et poésie.

Chaque acteur de la chaîne du livre offre son savoir-faire afin que l'intégralité des recettes soit reversée aux Restos.

Un livre acheté = 4 repas distribués.

Depuis 2014, l'édition des six premiers tomes de « 13 à table ! » a permis de distribuer près de 4,5 millions de repas.

" J'ai lu celui de l'an dernier sur le thème du voyage, j'avais beaucoup aimé Je vais acheter celui de cette année, ce livre peut être une idée de cadeau ! "
Michèle B.

Vous souhaitez, vous aussi, partager des infos, astuces, photos, productions. Pour cela, deux possibilités :
Mail : ensemble@opabt.fr ou Sms : 06 41 57 78 08

LE COIN DES ADHERENTS

Dans La Gazette n°5, il était proposé de dessiner une tête de chat. Merci à Nicole C. pour son partage par sms.

"10 essais. Dur, dur..."

Une autre Nicole C. a partagé avec nous, par mail, les photos de son sapin.

"J'anime normalement un atelier couture et un atelier tricot à Anjouteg. Mais cette année est une année sans rien.
J'ai donc lancé un défi aux couturières : faire un sapin avec plusieurs sapins tout en tissu."

Merci à tous pour vos (gentils) retours sur la Gazette de l'OPABT que ce soit par sms, mail, téléphone ou même en "direct" lors de retraits à l'association. Toute l'équipe y a pris un réel plaisir même si nous préférons nos rencontres et échanges lors d'activités !!!

Christiane O. a également partagé avec nous, par mail, une photo de son beau sapin de Noël. Plusieurs nounours pour plein de douceur et de câlins...

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

OPABT

Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

3 place de la Commune
90000 BELFORT
Tél. 03 84 54 26 70