OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

BULLETIN D'INFORMATION

4ème trimestre
2022
NUMERO 48

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

Bonjour à tous,

Je suis ravie de vous retrouver pour ce dernier trimestre de l'année 2022. Une année "presque" normale après deux longues années d'annulations ou de reports d'activités. Nous savons combien cela a été dur pour certains, et sachez que toute l'équipe a redoublé d'efforts pour toujours vous offrir ce qui fait notre mission première : le lien social ! Pour ce faire, on reprend les festivités, dont vous pourrez prendre connaissance à la fin de ce bulletin. Amusons-nous et rions ensemble, et apportez-vous la joie les uns les autres. On s'occupe du reste !

A cette nouvelle ère, nouveau bulletin ! Vous constaterez que votre revue trimestrielle se refait une beauté, se donnant une touche de modernité. Et surtout, on va à l'essentiel. Vous cherchez votre activité ? Repérez sa tâche de couleur et retrouvez-la à chaque fois plus facilement !

On espère que vous aurez passé un bel été, et nous avons hâte de vous retrouver pour finir cette année 2022, avec toute l'équipe de bénévoles que nous remercions ici encore, pour la continuité des activités, de vos activités.

Merci à toutes et tous pour votre fidélité à l'OPABT.

Bien cordialement
Michèle GASSER, Présidente

Bonne lecture !

L'OPABT fermera ses portes du lundi 26 décembre au vendredi 30 décembre et rouvrira ses portes le lundi 02 janvier aux horaires habituels.

OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

NOUVEAUTE(S) !

4ème trimestre
2022

Lors du dernier sondage réalisé auprès des adhérents de l'OPABT, plusieurs idées d'activités ont émergé dont certaines par plusieurs d'entre vous. Nous avons choisi pour cette fin d'année 2022 de vous inviter à une découverte de... la généalogie !

Bernard MARTIN, bénévole au Centre d'Entraide Généalogique de Franche-Comté vous propose une initiation à la généalogie en 3 temps : informations et bases pour commencer votre arbre, puis deux ateliers pour ceux qui souhaitent aller plus loin.

Attention : seules les personnes présentes au 1er temps d'information pourront prétendre participer aux ateliers d'approfondissement.
C'est pourquoi ***l'inscription est obligatoire***.

Temps d'information et bases de la recherche généalogique

Venez apprendre et découvrir les bases de la généalogie, et repartez avec les bons outils pour réaliser votre propre arbre généalogique !
Temps obligatoire pour pouvoir participer aux 2 ateliers qui suivront.

Quand ? ***Le 15 novembre de 14h à 16h***
Environ 1h30 de présentation et 30 min de réponses aux questions
Inscription obligatoire à l'OPABT avant le 05 novembre

Atelier 1

Vous êtes coincé et avez besoin d'un petit coup de pouce pour continuer à remonter le temps ? Bernard revient pour vous aider et vous relancer !

Quand ? ***Le 29 novembre de 14h à 16h***
Inscription lors du temps d'information

Atelier 2

Un dernier coup de pouce et vous devriez être au top pour avancer au plus loin de votre arbre généalogique !

Quand ? ***Le 13 décembre de 14h à 16h***

Inscription lors du temps d'information ou de l'atelier précédent

Tarif : ***Gratuit !***

OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

Séniors en santé

LES ATELIERS BONS JOURS
VIVEZ INTENSÉMENT VOTRE RETRAITE

À PARTIR DE 60 ANS

Bonus Tonus

La prévention santé par le bien-être intérieur et environnemental

Préserver sa santé et sa qualité de vie en approfondissant ses connaissances sur le médicament, les médecines alternatives et complémentaires, les techniques de bien-être, l'équilibre physique, psychologique et social, et la santé environnementale.

Atelier de 7 séances avec une naturopathe, l'intervention d'un pharmacien et d'un formateur en éducation pour la santé :

Séance 1 : mercredi 05 octobre

Séance 2 : jeudi 13 octobre

Séance 3 : mercredi 19 octobre

Séance 4 : mercredi 26 octobre

Séance 5 : mercredi 09 novembre

Séance 6 : mercredi 16 novembre

Séance 7 : mercredi 23 novembre

De 14h à 16h

Inscription obligatoire
GRATUIT

Inscriptions auprès de Pauline par mail à prevention@opabt.fr ou par téléphone au 07 84 61 18 99

L'inscription aux Ateliers Bons Jours est obligatoire et vaut pour l'ensemble des séances. Merci de prendre connaissance du calendrier avant de vous inscrire. Si vous n'êtes pas disponible sur au moins 50% des séances, veuillez laisser votre place à quelqu'un d'autre.
Merci de votre compréhension

OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

Séniors sportifs

4ème trimestre
2022

Gym

Venez bouger avec notre animateur en activités physiques adaptées

Chaque vendredi
De 09h30 à 10h30

Octobre : 07 - 14 - 21 - 28

Novembre : 04 - 18 - 25

Décembre : 02 - 09 - 16 - 23

Inscription obligatoire au trimestre
25€ par personne

Marche

Le plaisir de la marche en convivialité avec Luc BITTIGER

1 mardi sur 2
A partir de 14h - Gratuit

Octobre : 04 - 18

Novembre : 08 - 22

Décembre : 06 - 20

Covoiturage possible

Le projet de marche est transmis par mail 10 jours avant, pour choisir de vous inscrire au cas par cas (selon km, dénivelé etc.)

Séniors connectés

E-Seniors 90 : Les curiosités numériques

Art numérique

Notre animateur numérique Nicolas vous propose une immersion virtuelle pour (re)découvrir l'Art par le regard du numérique.

Les micro-folies, c'est quoi ?
Projet porté par le ministère de la Culture et coordonné par la Villette, il vise à promouvoir les plus grands musées et monuments nationaux via le numérique en s'installant au sein de plusieurs structures culturelles en France.

Et nous dans tout ça ?
En partenariat avec la médiathèque du Pays d'Héricourt, l'OPABT vous invite à découvrir une sélection d'œuvres entièrement numérisées (Un bar aux folies Bergères de Manet et bien d'autres), à l'aide de la technologie de réalité virtuelle. Et pourquoi pas, devenir un aigle et survoler Paris ? Ou rentrer dans la peau des paléontologues de Jurassic Park ? Allez, venez !

Quand ? ***Vendredi 18 novembre de 14h à 16h***

Comment on y va ? ***Covoiturage sur demande à l'inscription***

Tarif : ***Gratuit***

Inscription obligatoire en contactant l'OPABT au 03 84 54 26 70

OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

Séniors connectés

E-Seniors 90 : Les ateliers thématiques

4ème trimestre
2022

Temps d'info'

Les réseaux sociaux

Nicolas, vous invite à un temps d'information sur le thème des réseaux sociaux.

Au programme :

- comprendre les enjeux sociétaux d'un phénomène qui s'est immiscé dans la vie quotidienne, toutes générations confondues.
- découvrir les différents réseaux sociaux.
- appréhender les risques mais aussi les avantages liés à leur utilisation.

Jeudi 03 novembre de 14h à 16h

Inscription obligatoire

GRATUIT

Des ateliers de mise en pratique sont organisés en fonction de l'intérêt pour deux des réseaux présentés lors du temps d'info. ***(voir modalités ci-dessous)***

Ateliers thématiques

Jeudi 10 novembre de 14h à 16h
Réseau social choix N°1

Jeudi 17 novembre de 14h à 16h
Réseau social choix N°2

Inscription obligatoire
8€ par personne et par atelier

Pour chacun des 2 ateliers, les participants seront amenés à créer 1 compte personnel et doivent posséder une adresse mail

RAPPEL !

Pour une demande ponctuelle sur vos appareils numériques, pensez aux rendez-vous d'aide individuelle avec Nicolas !

Sur RDV en contactant l'OPABT
5€ / 1h

OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

Séniors créatifs

4ème trimestre
2022

Dictée

Les subtilités de la langue française
avec Patricia JEANMOUGIN

1 jeudi sur 2
De 09h à 11h - Gratuit

Octobre : 13 - 27
Novembre : 10 - 24
Décembre : 08 - 22

Pirouettes de plumes

Le plaisir de l'écriture spontanée
avec Françoise LOUIS

1 jeudi sur 2
De 09h à 11h - Gratuit

Octobre : 06 - 20
Novembre : 03 - 17
Décembre : 01 - 15

"Café, tricot, thé"

Tricoter en convivialité avec
Béatrice PROUST

1 jeudi sur 2
De 14h à 16h - Gratuit

Octobre : 13 - 27
Novembre : 10 - 24
Décembre : 08 - 22

Chant

Le plaisir de chanter ensemble
avec Martine BENOIT

1 lundi sur 2
De 14h à 16h - Gratuit

Octobre : 03 - 17 - 31
Novembre : 14 - 28
Décembre : 12

Art floral

Réaliser de belles compositions
avec Gérard HOFF

Vendredi 21 octobre
Vendredi 23 décembre

De 14h à 16h

Inscription obligatoire
18€ par personne

Parlons de...

Echanger, apprendre et découvrir
autour d'un thème hebdomadaire
avec Françoise LOUIS

Chaque lundi
De 09h à 11h - Gratuit

Octobre : 03 - 10 - 17 - 24 - 31
Novembre : 07 - 14 - 21- 28
Décembre : 05 - 12 - 19

Si l'inscription à certaines activités n'est pas obligatoire, elle est toutefois vivement conseillée.
Annulations ou changements ne seront indiqués qu'aux personnes inscrites.
Merci de votre compréhension

OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

Séniors en fête

4ème trimestre
2022

Il est grand temps maintenant de tous nous retrouver en reprenant les festivités ! Les bonnes habitudes pour certains, et la découverte de ces instants conviviaux pour d'autres. Ils sont aussi l'occasion de se rencontrer entre participants aux différentes activités. Pour la reprise, on vous promet de vous faire bouger, chanter, rêver... allez, venez ! 😍

Pot d'automne

Fêtons ensemble l'arrivée de cette saison haute en couleurs, pendant laquelle nous prenons plaisir à nous retrouver bien au chaud, pour les activités intérieures à l'OPABT , et dehors pour les marches, dans les bois eux aussi hauts en couleurs !

Nous aurons également le loisir d'écouter une lecture de texte par Martine BENOIT. Et puis, on ne vous en dit pas plus, mais peut-être qu'une surprise vous attend !

Quand ? ***Le 14 octobre à 14h30***

Modalités **Inscription obligatoire avant le 10 octobre**

Nombre de places limité !

Pot de Noël

A l'approche des fêtes de fin d'année, on se retrouve pour chanter et danser tous ensemble avec Kry's Florian, qui est maintenant à l'OPABT comme à la maison. Apprécié de tous, on ne pouvait s'en passer pour cette reprise après une longue absence de convivialité !

Quand ? ***Le 16 décembre à 14h30***

Modalités **Inscription obligatoire avant le 10 décembre**

Nombre de places limité !

Dans un souci d'organisation et de places, l'inscription à ces instants conviviaux est obligatoire. Toute personne non inscrite se verra refuser l'entrée le jour J. Merci de votre compréhension.

OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

Séniors & paperasse

Aide administrative

4ème trimestre
2022

Aide administrative en ligne

Il est parfois compliqué de réaliser vos démarches administratives en ligne et vous souhaitez un petit coup de pouce ? Des **rendez-vous individuels d'une heure** sont proposés pour vous aider et vous accompagner.

Sur rendez-vous
5€ de l'heure

Et aussi : l'aide administrative "papier" avec Françoise LOUIS, bénévole.

Sur rendez-vous
Gratuit

Attention : nous n'engageons aucune responsabilité en faisant quelconques calculs à votre place. Nous aidons simplement à l'utilisation de l'outil en ligne et à remplir correctement vos formulaires !

Nous trouver & nous contacter

3 place de la Commune 90000 BELFORT

Tél. 03 84 54 26 70 | E-mail : contact@opabt.fr

Horaires d'ouverture

Du lundi au vendredi

08h30 - 12h00

13h30 - 17h00

Site Internet : www.opabt.fr

Sur les réseaux sociaux Facebook & Ammy : OPABT - Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire