

SE DIVERTIR | APPRENDRE | SE LANCER DES DEFIS | PARTAGER SA PASSION | CREER DU LIEN

Bonjour à tous,

L'été est installé, le ciel bleu est là ! Vous avez sorti les lunettes de soleil et vous avez bien fait ; car pour ce trimestre, l'équipe de l'OPABT vous concocte un programme aux petits oignons pour profiter du beau temps. Moments de jeux et de détente au jardin, visite d'expo... même vos activités habituelles pourront, si vous le souhaitez s'exporter au jardin partagé !

Votre association restera ouverte tout l'été, alors pas de quoi s'ennuyer car nombreuses de vos activités sont maintenues. Ecriture, Gym, Parlons de, Chant, Marches... vous n'avez aucune excuse ! Juste envie de flâner ? Pas de problème, c'est aussi possible grâce à la bibliothèque disponible à l'accueil, l'espace collation, ou encore au jardin partagé. L'équipe sera là pour vous accueillir physiquement et téléphoniquement aux horaires habituels.

Je vous invite à prendre connaissance du programme estival avec ce bulletin. Je vous remercie pour votre fidélité et j'aurai grand plaisir à vous retrouver sur nos activités.


Bien à vous,
Josiane VUILLEMIN, Présidente.

**Nous trouver,
Nous contacter**

Du lundi au vendredi 09h00- 12h00 & 14h - 16h30

3 place de la Commune 90000 BELFORT

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

 Site Internet : www.opabt.fr

 Sur Facebook : OPABT - Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

Gym

Venez bouger avec Danielle, animatrice en activités physiques adaptées

Chaque vendredi matin
de 09h à 10h

Juillet : 21 - 28

Août : 04 - 11 - 18 - 25

Septembre : 01 - 08 - 15 - 22 - 29

Inscription obligatoire au trimestre

33€ par personne
(3€/séance)



Marche douce

Balades conviviales avec Josiane,
Paul et Liliane

A partir de 14h - Gratuit

Juillet : 05 - 24

Août : 09 - 24

Septembre : 11 - 28

Covoiturage possible

3 à 4 kms maximum, en douceur et
sur du plat.

Marche "Les Pieds sur Terre"

Le plaisir de la marche en convivialité avec
Luc BITTIGER

1 mardi sur 2

A partir de 14h - Gratuit

Juillet : 04 - 18

Août : 01 - 22

Septembre : 05 - 19

Covoiturage possible

Inscription obligatoire à l'OPABT au 03 84 54 26 70



Pour l'une ou l'autre marche, vous serez informé du lieu de rendez-vous et des modalités par mail **si vous nous manifestez votre intérêt pour être dans la liste de diffusion**. Si vous n'avez pas de mail, vous pouvez nous téléphoner la semaine précédant ladite marche.

Parlons de...

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

Françoise LOUIS

Chaque lundi

De 09h à 11h - Gratuit

Juillet : 03 - 10 - 17 - 24 - 31

Août : 07 - 14 - 21 - 28

Septembre : 04 - 11 - 18 - 25

Dictée

Les subtilités de la langue française
avec Patricia JEANMOUGIN

1 jeudi sur 2

De 09h à 11h - Gratuit

Juillet : Pas de dictée

Août : 31

Septembre : 14 - 28



"Café, tricot, thé"

Tricoter en convivialité avec

Béatrice PROUST

1 jeudi sur 2

De 14h à 16h - Gratuit

Juillet : 06 - 20

Août : 03 - 17 - 31

Septembre : 14 - 28



Pirouettes de plumes

Le plaisir de l'écriture spontanée
avec Françoise LOUIS

1 jeudi sur 2

De 09h à 11h - Gratuit

Juillet : 13 - 27

Août : 10 - 24

Septembre : 07 - 21

Chant "Bon air, bonne humeur"

Chanter ensemble avec

Martine BENOIT

1 lundi sur 2

De 14h à 16h - Gratuit

Juillet : 10 - 24

Août : 07 - 21

Septembre : 04 - 18



Jeux de société

Vous pouvez toujours venir jouer aux
jeux de société les lundis et jeudis
après-midi entre 14h et 16h.

Venez entre amis pour un
moment amusant.

Le cahier d'inscription est disponible à
l'accueil, et vous pouvez nous téléphoner
également pour vous inscrire sur une date !

**Merci de vous inscrire afin d'être averti en cas d'annulation.
Aussi, l'équipe peut mieux anticiper l'organisation des espaces.**

Sorties estivales au jardin

Les beaux jours reviennent et il est temps pour nous de vous retrouver au grand air, pour des activités ou des simples moments de flânerie au jardin intergénérationnel et accessible, mis à disposition par la Ville de Belfort.

Quelques nouveautés sur les aménagements du jardin : les toilettes sont arrivées, ainsi qu'une pergola qui permettra de profiter pleinement des tables en s'abritant du soleil. De quoi y passer de bonnes journées et partager de bons petits pique-niques !

Mercredi 05 juillet : 10h00 - 16h00

Journée détente & jeux - pique-nique tiré du sac si vous venez à la journée

Jeudi 13 juillet : à partir de 12h00

Pique nique et détente

Vendredi 28 juillet : 14h00 - 16h00

Grands jeux en bois




Jeudi 17 août : 10h00 - 16h00

Journée détente & jeux - pique-nique tiré du sac si vous venez à la journée

Mercredi 30 août : 14h00 - 16h00

Grands jeux en bois

 *Jardin partagé - à l'orée de la Roselière (proche base de loisirs étang des forges)
Covoiturage sur demande*



Les Curiosités Numériques : Sortie à l'Espace Gantner de Bourogne

Sophie, guide et animatrice de l'Espace multimédia de Gantner nous invite à une nouvelle exposition ; *Christina KUBISCH, interstices magnétiques.*

"L'exposition, Christina KUBISCH, interstices magnétiques, nous invite à une expérience sonore singulière, à découvrir des sons que l'oreille humaine normalement ne peut entendre, avec une proposition d'œuvres à la fois historiques et plus récentes de l'artiste."

Quand ? Le vendredi 07 juillet à 14h00

Combien ? GRATUIT

Les rendez-vous

RDV sur place à 14h

Espace GANTNER

1 rue de la Varonne 90140 BOUROGNE

Si besoin de covoiturage : rdv à 13h30 à l'OPABT

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE À L'OPABT
AVANT LE LUNDI 03 JUILLET**



Image : site internet Espace Gantner

Les rendez-vous individuels

Aide aux appareils numériques

Besoin d'une aide pour un problème spécifique sur votre appareil numérique ? Ordinateur, tablette, smartphone... Nicolas vous aide individuellement à comprendre et résoudre les "bobos numériques" du quotidien !



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 en téléphonant à l'OPABT Tarif : 5€/ heure

Stage "prendre en main son smartphone"

Nicolas, animateur numérique, propose un nouveau stage smartphone qui commence en fin de trimestre. Besoin de comprendre comment cette mystérieuse bestiole fonctionne ? Ce stage est fait pour vous ! Cinq séances collectives de 2h puis une séance individuelle d'une heure pour bien appréhender votre smartphone et devenir incollable. Détails ci-dessous :

De 14h à 16h les mardis

19 septembre
26 septembre
03 octobre
10 octobre
17 octobre
24 octobre

Tarif : 30€

Appréhender la page d'accueil, comprendre & utiliser la zone de notification, connaître les principales touches

Prendre une photo, filmer avec son smartphone, stocker et retrouver ses photos/vidéos, capacité de stockage

Appeler, recevoir un appel, envoyer un message texte (texto ou SMS), envoyer un message photo ou vidéo (MMS), prévention arnaque

Les QR Codes, Les applications courantes, installer une application, focus sur l'application Ameli.fr

Inscription obligatoire à l'OPABT au 03 84 54 26 70 et validée par le paiement.

Les Curiosités Numériques : Rencontre intergénérationnelle

L'Ecole de la deuxième Chance (E2C), centre de formation pour adultes, accueille des jeunes entre 17 et 30 ans dans le but de définir un projet professionnel et de trouver un emploi, par une formation de 6 mois et des alternances/stages en entreprises.

Dans le cadre d'un projet citoyenneté, les jeunes de l'E2C vous invite à assister à un atelier thématique "Infos/Intox autour du numérique", suivi d'un goûter convivial, au sein de leurs locaux.

JEUDI 21 SEPTEMBRE 2023 DE 14H À 17H

à l'Ecole de la Deuxième Chance
10, rue de Londres - 90000 BELFORT

Rendez-vous sur place à 13h45

Ou à l'OPABT à 13h30 - vous signalerez votre besoin en covoiturage lors de votre inscription.



FORUM SANTÉ



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

ameli.fr

La Caisse Primaire d'Assurance Maladie du Territoire de Belfort vous propose, en partenariat avec l'OPABT, un forum afin de répondre à toutes vos questions concernant les services de l'Assurance Maladie :

**MERCREDI 06 SEPTEMBRE 2023, À L'OPABT
DE 09H À 12H & DE 13H30 A 16H**

Au programme :



DES STANDS

Prévention Santé : *insuffisance cardiaque, grippe saisonnière, dépistages...*

Mission Accompagnement santé : *accès aux droits et aux soins, présentations des différentes aides (complémentaire santé solidaire, action sanitaire et sociale)*

Présentation du Centre d'examen de santé & informations sur le bilan de santé

DES TEMPS D'INFORMATION

Présentation de 

Toutes les heures : 9h30 - 10h30 - 11h30
& 14h - 15h

**ENTRÉE LIBRE
& GRATUITE**
à tout moment
de la journée

DES ATELIERS PRATIQUES (SUR ORDINATEUR OU SMARTPHONE)

Présentation de **ameli.fr**, mes remboursements simplifiés pour le transport...

Toutes les heures : 10h - 11h & 13h30 - 14h30 - 15h30



ENVOLE-MOI !



Nouveau trimestre rime avec nouveautés à l'OPABT, avec ce projet autour de l'aviation : information, histoire, découverte et démonstration... de l'aviation de loisirs en passant par l'aviation militaire, vous deviendrez incollable !

Nicolas dévie de son cap d'animateur numérique le temps de vous faire découvrir le monde de l'aviation lors de plusieurs séances qui seront conclues par la visite de l'aérodrome de Belfort - Chaux. Ci-dessous, le Plan de vol :

PROGRAMME :

Mercredi 13/09, 14h-16h : Histoire de l'aviation.



Les grands noms qui ont marqué l'histoire de l'aéronautique par leurs exploits ou leurs inventions.

Mercredi 20/09, 14h-16h : Un peu de théorie !



Comment un avion vole ? Les instruments de bord.



Mercredi 27/09, 14h-16h : Météo aéronautique & circulation aérienne.



Mieux comprendre la météo et la circulation aérienne à travers l'aérodrome de Chaux. Intervention d'un ancien pilote militaire et civil.

Vendredi 29/09, 10h - 16h : Visite de l'aérodrome Belfort - Chaux.



Visite des installations par un membre de l'aéroclub. Simulateur de vol.

Tarif : Gratuit
Inscription obligatoire

NB. Les séances suivent une progression logique. Ainsi, l'inscription à ce projet implique la participation à l'ensemble des ateliers

