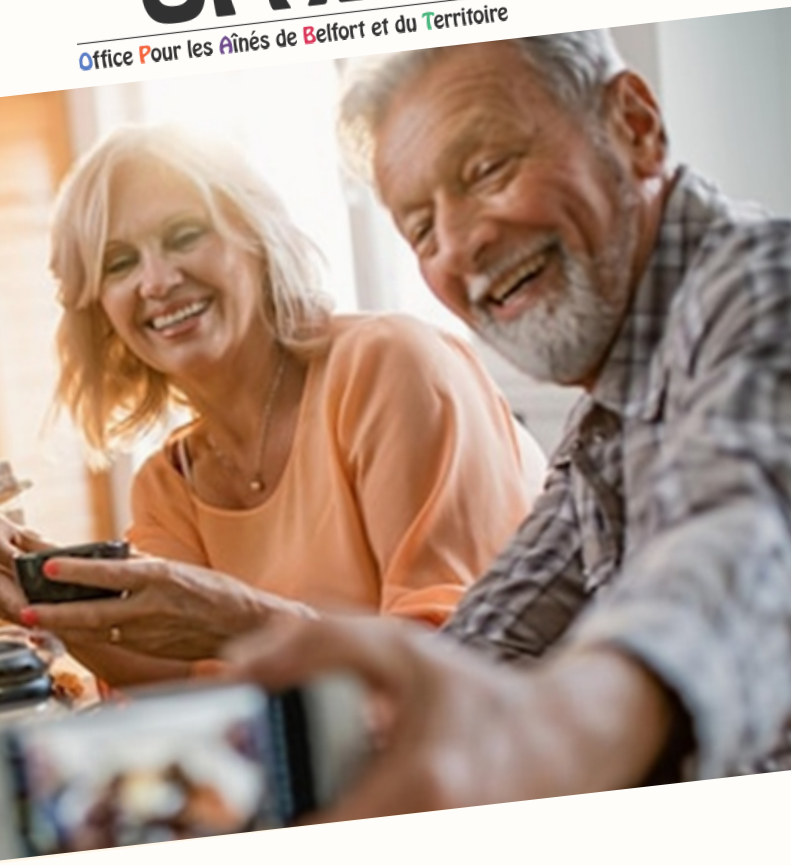
OPABT

Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

2024



L'association culturelle, de loisirs, et de prévention santé pour

les seniors du Territoire de Belfort

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

Avec le soutien de :

TERRITOIRE DE BELFORT
Le Département

VILLE DE BELFORT

Pour qui ?

Toute personne de plus de 50 ans domiciliée sur le Territoire de Belfort.

Il existe deux types d'adhésion à l'association :

- L'adhésion individuelle et directe (25 € pour l'année 2024)
- L'adhésion à l'un des clubs et associations fédérés par l'OPABT (voir liste pages 3 & 4)

Pour quoi ?

| SE DIVERTIR | APPRENDRE | SE LANCER DES DÉFIS | CRÉER DU LIEN | PARTAGER |
| LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT |
| FAVORISER LE "BIEN-VIEILLIR" |

Où ?

- Si le siège de l'association se situe à Belfort, certaines activités peuvent être proposées sur l'ensemble des communes du 90, notamment le programme numérique E-SENIORS 90 ainsi que les ateliers de prévention santé, les Ateliers Bons Jours.
- Prendre contact avec l'équipe pour plus de renseignements.

Quelles activités ?

Programme E-SENIORS 90

Stages ou ateliers collectifs,
rendez-vous individuels
sur ordinateur, tablette ou smartphone

Ateliers créatifs

Des activités animées par des bénévoles
Art floral - Tricot, crochet - Ecriture - Chant
Dictée - Travaux manuels - Jeux - Parlons de...

Activités sportives douces

Randonnées - Marche douce - Gym adaptée...

Sorties et rencontres

Sorties à la (demi)-journée (nature, culture,
numérique...) - Instants festifs et conviviaux

Prévention Santé

Ateliers thématiques pour "bien vieillir"
Temps d'information - Spectacles...

Des avantages et réductions

Auprès de commerçants, artisans
et organismes culturels

Clubs et associations

Les clubs et associations de retraités sont des lieux de rencontre essentiels dans une commune ou un quartier. Ils représentent un vecteur de lien social important. Ils sont également soutenus par :

Toute personne - de plus de 50 ans - adhérant à l'un des clubs listés ci-après, est automatiquement adhérente à l'OPABT et peut bénéficier des activités et services sans payer une nouvelle cotisation.

VILLE DE BELFORT

QUARTIER RÉSIDENCES BELLEVUE

La Maison des Femmes
La Madrilène

QUARTIER BARRE ET MONT

Club de l'Espérance

QUARTIER FORGES-MIOTTE

Amicale de la Miotte Brisach

QUARTIER JEAN JAURES

Club Jean Jaurès
Les Beaux Jeudis

SYNDICATS ET ASSO. PROFESSIONNELLES

Amicale des Retraités de la Ville et du Grand Belfort
FENARAC 90 (Retraités Artisanat et Commerce)
Retraités La Poste - Orange
Union Territoriale Retraités CFDT

TERRITOIRE DE BELFORT

CANTON DE DELLE

DELLE | Les Cartes Delloises
FÊCHE L'EGLISE | Fêche Amitié
RECHESY | Club de l'Amitié

CANTON DE GIROMAGNY

AUXELLES-BAS | Club de l'Amitié
CHAUX | Club de l'Amitié
ETUEFFONT | Club des retraités
GROSMAGNY | Tamalou Gym Loisirs
GROSMAGNY | Bon Accueil
LA CHAPELLE S/ ROUGEMONT | La Chapelloise
ROUGEGOUTTE | Les Heures d'Amitié

CANTON DE VALDOIE

VALDOIE | Confédération Syndicale des Familles

CANTON DE BAVILLIERS

CRAVANCHE | Club du Bois Joli
DANJOUTIN | Club de l'âge d'or
PEROUSE | Perouse Amitié

CANTON DE GRANDVILLARS

FONTAINE | ARPACF
MEZIRE | Club MADO

CANTON DE CHÂTENOIS LES FORGES

ANDELNANS | Soleil d'automne
CHÂTENOIS LES FORGES | Club du 3e âge
MEROUX | Les amis du jeudi
URCEREY | Foyer Rural
VEZELOIS | Regain

LES ATELIERS BONS JOURS
VIVEZ INTENSÉMENT VOTRE RETRAITE

À PARTIR DE 60 ANS

Des activités santé proches de chez vous pour vivre intensément votre retraite

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

Ce programme propose astuces, repères et conseils pour améliorer sa santé et son bien-être au quotidien à travers :

Des ateliers en présentiel

Des ateliers en ligne

Des spectacles de prévention

Des parcours d'information découverte et autres temps forts

Le programme aborde toutes les dimensions de la santé et du bien vivre sa retraite. Il est proposé 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, proches de chez vous. Plus de renseignements, contactez

OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

03 84 54 26 70 – 3 place de la Commune
90 000 Belfort
ou rendez-vous sur le site internet
www.ateliersbonsjours.fr

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 :

Nos valeurs

RIRE
LIEN
LA CONVIVIALITÉ
ÉCOUTE
ÉCHANGES
RENCONTRES

ACCESSIBILITÉ
LA SOLIDARITÉ
TARIFS BAS
ENTRAIDE

DISCRÉTION
RESPECT DE LA VIE PRIVÉE
LA CONFIDENTIALITÉ
INTÉRÊT PUBLIC
SECRET PROFESSIONNEL

RESPECT DE L'AUTRE
LIBERTÉ
L'INDÉPENDANCE
LAÏCITÉ
NON-POLITISATION*

*L'OPABT SE RÉSERVE CEPENDANT LE DROIT DE REFUSER QUELQU'UN DONT LES PAROLES OU ACTES SERAIENT CONTRAIRES À L'ORDRE PUBLIC OU MORAL

Le bénévolat

" Le partage et l'échange de savoirs pour maintenir le lien social, la solidarité et la convivalité "

Les bénévoles partagent leurs savoirs et savoir-faire avec passion lors d'ateliers qui se déroulent dans une ambiance conviviale. Actuellement, les ateliers animés par des bénévoles sont :

CHANT
TRAVAUX MANUELS
ECRITURE
TRICOT CROCHET
DICTÉE
ART FLORAL
RANDONNÉES

L'engagement bénévole est libre et ne se substitue pas au travail des salariés.

Vous souhaitez partager vos connaissances, votre savoir-faire, votre passion avec les autres ? Rejoignez-nous !

Avantages

offerts aux adhérents sur présentation de la CARTE MULTISERVICES

AMEUBLEMENT / DÉCORATION

LUMITECH
67-69 av. Jean Jaurès - BELFORT | Tél. 03 84 21 71 44 **-10%**

BIJOUTERIES / HORLOGERIES

BIJOUTERIE JEAN EDMOND
2 av. du Gal de Gaulle - DELLE | Tél. 03 84 36 08 27 **-15%**

BOULANGERIES / PATISSERIES

SARL PASCAL ORIEZ
30 rue de Brasse - BELFORT | Tél. 03 84 21 70 94 **-15%**

CADEAUX

SARL MAISON VUILLAUME
4 pl. Jeanine Bazin - BELFORT | Tél. 03 84 28 15 77 **-10%**
sauf appareils électriques & hors promotions

EMBALLAGES DU LION
24 rue de la Poissonnerie - BELFORT | Tél. 03 84 28 30 70 **-5%**

CAVE A VINS

LE REFUGE DES VINS
230 av. Jean Jaurès - BELFORT | Tél. 03 84 26 08 94
-5% sur spiritueux & -8% sur vins hors promos et épicerie

COIFFURE

ALT'COIFFURE
10 rue Denfert Rochereau - BELFORT | Tél. 03 84 58 93 93 **-10%**

SALON JACKY
6 rue Adrien Guidon - BELFORT | Tél. 03 84 21 16 07
-5% sur shampoing, coupe, brushing

CHRISTOPHE B COIFFURE
40 rue Voltaire - BELFORT | Tél. 03 84 21 36 70 **-10%**

MEYER COIFFURE
34 Grande Rue - SERMAMAGNY | Tél. 03 84 58 96 21
-10% pour hommes & -12% pour femmes - non cumulable

Avantages

offerts aux adhérents sur présentation de la CARTE MULTISERVICES

INSTITUTS DE BEAUTE

ESCALE BEAUTE
5 Passage Mendès France - BEAUCOURT | Tél. 03 84 56 60 50
-15% sur toutes les prestations

LE COMPLEX
31 av. Jean Jaurès - BELFORT | Tél. 03 84 28 84 63
-10% sur toutes les prestations, hors ventes

MEDICAL

EHRET MEDICAL / CAP VITAL
50 bd Kennedy - BELFORT | Tél. 03 84 21 49 48 ***-10%***

LE CARRE MEDICAL
2 rue de Belfort - BAVILLIERS | Tél. 03 84 22 45 82 ***-5%***

OPTIQUE

DAMIEN L'OPTICIEN
2 rue M. & L. de Broglie - BELFORT | Tél. 03 39 03 11 02
-20% sur équipement optique + 2ème paire à partir d'1€

COLLARD OPTIQUE
33 av. Jean Jaurès - BELFORT | Tél. 03 84 21 63 77
-20% sur la monture & -10% sur les solaires

OPTIQUE VISUAL
3 bd Carnot - BELFORT | Tél. 03 84 28 08 92
-20% sur la monture (hors solaires) & -10% sur les verres

OPTIQUE CHEVAL - KRYS DELLE
CC de l'Allaine - DELLE | Tél. 03 84 56 41 99
-20% sur la monture (non cumulable avec d'autres avantages) | Tiers-Payant Mutuelle + 2ème paire à 1€

RESTAURANTS

RESTAURANT LA VIEILLE FERME
2 rue de la côté - RECHESY | Tél. 03 84 29 61 13 ***1 kir offert***

MAMMA EMILIA
11 rue du Quai - BELFORT | Tél. 03 84 29 99 67 ***- 10%***

L'AUBERGE DU LAC - AUX PLAISIRS GOURMANDS
27 rue du Lac - EVETTE-SALBERT | Tél. 03 84 19 33 27
- 10% / personne présentant sa carte OPABT

Avantages

offerts aux adhérents sur présentation de la CARTE MULTISERVICES

CONTROLE TECHNIQUE

SARL VVA - CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOSUR
Lieu-dit Le Champ Varteau - BAVILLIERS | Tél. 03 84 21 33 21
-10€

AUTO SECURITE
21 rte de Grand Charmont - MONTBELIARD | Tél. 03 81 32 21 24
-7€ sur un contrôle technique

CULTURE ET LOISIRS

LA MAISON DE BEAUCOURT
Place Roger Salengro - BEAUCOURT | Tél. 03 84 56 96 94
Tarif réduit sur les spectacles

THÉÂTRE LE GRANIT
1 fbg de Montbéliard - BELFORT | Tél. 03 84 58 67 67
3€ de réduction sur les tarifs "Granit" et "Liberté"

LE BOWLING DU LION
Centre Cial des 4 As - BELFORT | Tél. 03 84 54 04 47
-10%

THÉATRE DU PILIER
7 rue des Casernes - GIROMAGNY | Tél. 03 84 28 39 42
-Tarif réduit (14€ au lieu de 18)

FLEURISTES

FLEURS ANATOLE
14 bd Anatole France - BELFORT | Tél. 03 84 54 07 48
1 livraison sur Belfort offerte

HABILLEMENT / CHAUSSURES

CORBIS SHOES
2 place Corbis - BELFORT | Tél. 03 84 23 98 46 **-10%**

BBC
12 Grande Rue - DELLE | Tél. 03 84 36 24 41 **-10%**

INFORMATIQUE

FSI - FORMATION ET SOLUTIONS INFORMATIQUES
35A av. Léon Jouhaux - HERICOURT | Tél. 03 84 56 87 79
-5% hors promotions et soldes

OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

Nos locaux

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

ACCUEIL PHYSIQUE ET TÉLÉPHONIQUE
DU LUNDI AU VENDREDI
DE 09H A 12H ET DE 14H A 16H30

TOUTE L'ANNÉE, RESTEZ INFORMÉS DES ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR L'OPABT
grâce au bulletin d'information trimestriel !

OPABT
Séniors créatifs
4/4
Année trimestrielle 2022

Dictée
Les subtilités de la langue française avec Marion Jendrzejewski
Tous les 2
De 09h à 11h - Dictée
Octobre : 12 - 27
Novembre : 10 - 24
Décembre : 08 - 22

Présentation de photos
La pêche de l'écrevisse américaine avec Frédérick LEVOS
Tous les 2
De 09h à 11h - Dictée
Octobre : 05 - 19
Novembre : 02 - 16
Décembre : 07 - 21

"Café, tricot, thé"
Travailler en compagnie
Tous les 2
De 14h à 16h - Dictée
Octobre : 12 - 27
Novembre : 14 - 28
Décembre : 09 - 23

Chant
Le plaisir de chanter ensemble avec Marie-Hélène
Tous les 2
De 14h à 16h - Dictée
Octobre : 03 - 17 - 31
Novembre : 14 - 28
Décembre : 12

Art floral
Réalisation de belles créations avec Marie-Hélène
Vendredi 21 octobre
Vendredi 25 décembre
De 09h à 11h
Inscription obligatoire
10€ par personne

Bien-être
Échanger, apprendre et découvrir autour d'un thème transgénérationnel avec Françoise Lance
Trimestriel
De 09h à 11h - Dictée
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 se versent indiqués qu'en permanence bouches.
Merci de votre compréhension

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

Disponible dans nos locaux
ou
Envoyé par mail si nous disposons d'une adresse. Pour la transmettre, il suffit de contacter l'équipe

Sur le net

Site Internet : www.opabt.fr

OPABT - Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire