

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

Bonjour à tous

Quelle joie de vous retrouver pour ce nouveau trimestre, et avec l'arrivée des beaux jours. Dans ce bulletin, vous retrouverez vos activités habituelles mais aussi les fameuses activités estivales que nous pouvons enfin reprendre : sorties au jardin, balades avec le retour des marches douces, visites de sites historiques etc... encore un programme pour tous les goûts que l'équipe bénévole et salariée de l'OPABT vous concocte. Le retour du Trapilho et de l'Atelier de Janny est prévu pour vos petites fabrications d'objets maison.

Attention, une visite est programmée dès la première semaine d'avril, le **vendredi 05**, à laquelle il faudra s'inscrire rapidement. Vous recevrez tout juste ce bulletin, alors ouvrez le vite et sautez sur votre téléphone ou courez à l'OPABT pour vous y inscrire : je vous emmène au Planétarium !

Vous le savez, le mois de mai de cette année est particulier avec deux jours fériés qui se suivent (08 et 09 mai). Alors attention, pour la semaine du 06 au 10 mai, **l'OPABT sera fermé le vendredi 10 mai**. Les activités maintenues sont donc celles du lundi 06 et du mardi 07 uniquement.

Une journée sera réservée aux festivités au jardin partagé le mercredi 19 juin avec toutes les autres associations, et on espère vous voir nombreux sur cette journée. Les locaux seront également fermés pour l'occasion car toute l'équipe y sera. Mais sans vous, c'est moins sympa, alors je vous y attends !

Et pour finir le trimestre, le traditionnel pot d'été nous réunira le vendredi 28 juin. En attendant de tous vous retrouver, je vous souhaite une bonne lecture de notre bulletin et encore pleins de beaux moments à l'OPABT !

Josiane VUILLEMIN, Présidente.

POT D'ETE

Si le ciel est gris au moment où nous rédigeons ce bulletin, c'est non sans l'espoir d'un beau soleil que nous vous invitons à fêter avec nous l'arrivée de l'été. Alors, puisque toute occasion est bonne pour tous nous retrouver, on vous donne rendez-vous pour au pot d'été.

Quand ? Vendredi 28 juin 2024 à 14h30

Modalités : Tarif 3 € - inscription validée par le paiement

Date limite d'inscription fixée au 18/06 - Nombre de places limité

Pour des raisons d'organisation et de places : toute personne non inscrite préalablement ne pourra participer à cet évènement convivial. Merci de votre compréhension.

JOURNÉE FESTIVE AU JARDIN PARTAGÉ

La ville de Belfort, l'OPABT et les associations partenaires vous invitent pour une belle journée de convivialité au jardin partagé et intergénérationnel.

L'idée ? Enfin tous se rencontrer et se retrouver, avec les enfants des centres de loisirs et d'autres personnes de diverses associations. Au total, 7 associations sont partenaires du dispositif. De quoi faire une belle fête pour l'arrivée de l'été !

Au programme :

Pique-nique, jeux, chants d'hier et d'aujourd'hui avec les enfants, musique, flâneries...

Quand ? Mercredi 19 Juin de 10h à 16h

Gratuit avec pique-nique tiré du sac

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

Lieu du jardin : à l'orée de l'étang des Forges - aux jardins ouvriers après la base de loisirs



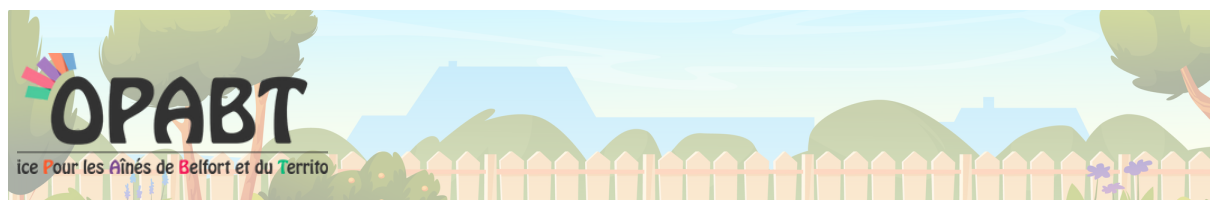
Covoiturage possible et recommandé

Merci de vous signaler si vous êtes en mesure de faire bénéficier d'une place dans votre véhicule (covoiturage).



Attention, les locaux seront fermés à cette occasion

On vous attend nombreux !! 



PLANÉTARIUM

Josiane VUILLEMIN, bénévole de l'activité marche douce vous emmène visiter le Planétarium ! Les mystères de l'univers se dévoilent à Belfort ! En attendant (peut-être...) un jour la venue de Thomas PESQUET dans nos locaux de l'OPABT pour nous raconter ses péripéties spatiales, nous vous proposons une virée au Planétarium de Belfort qui sera ravi de satisfaire votre curiosité.

Quand ? Vendredi 5 avril 2024 à 14h30

Adresse Cité des associations, rue Jean Pierre MELVILLE à Belfort

Modalités : **5€ par personne - inscription obligatoire et validée par le paiement**

Date limite d'inscription fixée au 29/04 Merci de vous signaler si vous êtes en mesure de faire bénéficier d'une place dans votre véhicule (covoiturage depuis l'OPABT).

CITADELLE DE BELFORT - EXPO DENFERT-ROCHEREAU

A l'occasion du bicentenaire de la naissance de colonel Denfert-Rochereau, éternel protecteur de notre cité Belfortaine durant le conflit de 1870, le musée de la citadelle prolonge son exposition sur cet officier à qui le Territoire de Belfort doit son intégrité actuelle. A travers plusieurs objets lui ayant appartenu tel que son képi, restauré en 2023, cette exposition nous invite également à revenir sur les controverses qu'il a suscité auprès de ses opposants durant la IIIème république.

Quand ? Mercredi 29 mai - RDV à 14h00

Modalités : **Gratuit - inscription obligatoire**

Adresse : RDV parking site fortifié Est (rue Xavier BAUER) à 14h00

Date limite d'inscription fixée au 24/05 Merci de vous signaler si vous êtes en mesure de faire bénéficier d'une place dans votre véhicule (covoiturage depuis l'OPABT).

FORT DE VEZELOIS

Comme l'an dernier, les bénévoles de l'activité "marche douce" propose de vous emmener visiter un fort du Territoire de Belfort. C'est celui de Vézelois qui a été choisi cette année.

Le fort de Vézelois est l'un des plus imposants ouvrages du camp retranché de Belfort. Sa mission principale était de surveiller les voies de communication et de protéger d'autres forts.

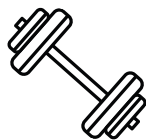
Le fort de Vézelois est construit entre 1883 et 1886. Il fut baptisé du nom du général d'Empire, Michel Ordener. (cf. site internet)

Pour connaître la suite, inscrivez vous et venez partager cet instant historique et convivial.

Quand ? Jeudi 20 juin 2024 à 14h00 **Adresse** Fort Ordener - Rue de Meroux à VEZELOIS

Modalités : **5€ par personne - inscription obligatoire et validée par le paiement**

Date limite d'inscription fixée au 14/06. Merci de vous signaler si vous êtes en mesure de faire bénéficier d'une place dans votre véhicule (covoiturage depuis l'OPABT).



GYM

Venez bouger avec Danielle, animatrice en activités physiques adaptées

Chaque vendredi
De 09h à 10h ou de 10h15 à 11h15

Avril : 05 - 12 - 19 - 26
Mai : 17 - 24 - 31
Juin : 07 - 14 - 21 - 28

et/ou

Chaque mardi
De 15h15 à 16h15

Avril : 02 - 09 - 16 - 23 - 30
Mai : 14 - 21 - 28
Juin : 04 - 11 - 18 - 25

Inscription obligatoire au trimestre - 35€ par personne (et par créneau)
Important : chaque créneau n'ouvrira qu'avec un minimum de 14 participants

MARCHE


Le plaisir de la marche en convivialité
avec Luc BITTIGER

1 mardi sur 2
A partir de 14h - Gratuit

Avril : 02 - 16 - 30
Mai : 14 - 28
Juin : 11 - 25

Covoiturage possible sur demande préalable



 Pour les marches, vous êtes informé du lieu de rendez-vous et des modalités par mail si vous 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.

MARCHE DOUCE

Balade autour de Belfort avec Josiane, Paul & Liliane

04/04 : Etang des forges - départ parking côté camping
17/04 : Etang de la Véronne - Collation Plateforme
13/05 : Coulée verte de Botans - RDV parking de la salle communale de Botans
30/05 : Circuit du Grand Bois - Danjoutin
20/06 : Fort de Vézelois

Covoiturage possible sur demande préalable

PARLONS DE...

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

*Chaque lundi
De 09h à 11h - Gratuit*

Avril : 08 - 15 - 22 - 29
Mai : 06 - 13 - 27
Juin : 03 - 10 - 17 - 24

PIROUETTES DE PLUMES

Le plaisir de l'écriture spontanée avec Françoise LOUIS

*1 jeudi sur 2
De 09h à 11h - Gratuit*

Avril : 04 - 18
Mai : 02 - 16 - 30
Juin : 13 - 27

Inscription obligatoire à l'OPABT au 03 84 54 26 70
L'équipe pourra anticiper l'organisation des espaces mais aussi vous prévenir en cas d'annulation d'activité

DICTÉE

Les subtilités de la langue française avec Patricia JEANMOUGIN

*1 jeudi sur 2
De 09h à 11h - Gratuit*

Avril : 11 - 25
Mai : 23
Juin : 06 - 20

BIBLIOTHEQUE D'ECHANGES



Des livres en libre accès sans obligation de retour.



BON AIR, BONNE HUMEUR

Chanter ensemble avec Martine BENOIT

Tous les lundis
De 14h à 16h - Gratuit

Avril : 08 - 15 - 22 - 29
Mai : 06 - 13 - 27
Juin : 03 - 10 - 17 - 24

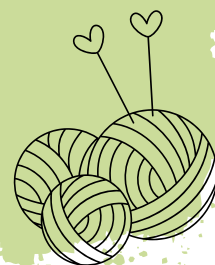


"CAFÉ, TRICOT, THÉ"

Tricoter en convivialité avec Béatrice PROUST

1 jeudi sur 2
De 14h à 16h - Gratuit

Avril : 11 - 25
Mai : 23
Juin : 06 - 20



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

L'équipe pourra anticiper l'organisation des espaces mais aussi vous prévenir en cas d'annulation d'une activité

L'ATELIER DE JANNY

3 dates pour la création d'une
décoration en macramé

Vendredis 12, 19 et 26 avril
à 14h00 à l'OPABT

**10€ - L'inscription vaut
pour les 3 séances**



TRAPILHO



4 séances pour une réalisation d'objets
pratiques à partir de t-shirts recyclés

Lundi 15 et 29 avril
Lundi 13 et 27 mai
à 14h00 à l'OPABT

**5€ - L'inscription vaut
pour les 4 séances**

*Pensez à apporter 1 ou plusieurs vieux
t-shirt pour transformation*

LES ATELIERS BONS JOURS



ATELIER PEPS EUREKA

L'atelier Peps Eureka, c'est 10 séances pour travailler sa mémoire et adopter les moyens mnémotechniques pour pallier les petits oublis du quotidien. Mais c'est aussi : comprendre la mémoire et ses fonctionnalités, ses dysfonctionnements et les différentes raisons qui peuvent la faire flancher ! Vous rassurer, c'est aussi l'objectif en vous démontrant que certains petits trous de mémoire sont tout à fait normaux et arrivent "même aux plus jeunes !" Calendrier ci-dessous :

Conférence + tests	Lundi 15 avril	13H30
1	Lundi 22 avril	13h30 à 16h
2	Lundi 29 avril	13h30 à 16h
3	Lundi 6 mai	13h30 à 16h
4	Lundi 13 mai	13h30 à 16h
5	Lundi 27 mai	13h30 à 16h
6	Lundi 3 juin	13h30 à 16h
7	Lundi 10 juin	13h30 à 16h
8	Lundi 17 juin	13h30 à 16h
9	Lundi 24 juin	13h30 à 16h
10	Lundi 1 ^{er} juillet	13h30 à 16h



Cet atelier vous est offert par vos caisses de retraite

En partenariat avec :



Inscription obligatoire auprès de Camille à l'OPABT au 03 84 54 26 70 ou au 07 84 61 18 99

LA RETRAITE DE BABETH

Beaucoup d'entres vous la connaitre déjà, mais elle revient pour une nouvelle représentation cette fois-ci à Grandvillars.

Suivez les aventures de Babeth, du jour de son pot de départ à la retraite et durant les quelques années qui suivent... qui a dit que retraite rimait avec ennui ? En tout cas pas Babeth !

Ce spectacle promet de vous faire bouger et rire avec des comédiens jouant à tour de rôle les personnages caricaturaux ! Alors, vous venez ?

Quand ? : le vendredi 12 avril à 14h30

Où ? : A la salle de spectacle - rue des Grands Champs - 90600 GRANDVILLARS

Inscription obligatoire auprès de Camille à l'OPABT au 03 84 54 26 70 ou au 07 84 61 18 99





ATELIERS THEMATIQUES

Transférer ses fichiers

Nicolas, animateur numérique, organise un nouvel atelier pour vous apprendre à transférer vos fichiers d'un appareil numérique à un autre, ou vers un destinataire...

Le mercredi 15 mai 2024 à 14h00

A centre Jean MOULIN à Valdoie

6€ par personne

Inscription obligatoire auprès de Nicolas à l'OPABT ou au 03 84 54 26 70

En partenariat avec :



LES RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS



Vous avez besoin de résoudre une difficulté sur l'utilisation de votre ordinateur / tablette / smartphone, Nicolas vous programme rapidement un rendez-vous individuel, tout au long de l'année.

Sur rendez-vous

1 heure pour 5 euros

AIDE ADMINISTRATIVE

Nous pouvons aussi vous accompagner sur certaines démarches administratives de base et l'utilisation des plateformes en ligne. (Ameli.fr, caisse de retraite, mutuelle...)

Sur rendez-vous

1 heure pour 5 euros



**l'Assurance
Maladie**
Agir ensemble, protéger chacun

ameli.fr



Vous avez besoin d'aide pour réaliser vos démarches administratives en ligne ?

Nous vous proposons une aide personnalisée qui s'adapte à vos besoins, votre rythme et respecte la protection de vos données personnelles. Adaptable, patiente et écoute sont les fondements de notre méthode d'accompagnement.

Déclarer ses impôts | Consulter ses factures | Vérifier ses remboursements | Obtenir des attestations | Déclarer de retraite | Assurance Maladie | Mutuelle | Caisse de retraite complémentaire...

INDIVIDUEL ACCESSIBLE SUR RENDEZ-VOUS

QU'ES-CE QUE NOUS ?

L'OPABT (Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire) est une association culturelle, de loisirs et de prévention, à destination des Séniors de plus de 55 ans.

Nous formons et accompagnons le public à l'utilisation des outils numériques depuis plus de 15 ans.

Pour aller plus loin, découvrez notre programme E-SENIORS 90 sur ordinateur, smartphone et tablette (accès à Internet, logiciels, outils numériques & réseaux).



COMMUNICATION



Nous lançons un appel à la communauté OPABT (vous !) pour nous aider dans notre démarche de communication et de visibilité sur les réseaux sociaux !

Et comme vous êtes ultra connectés, vous allez bien pouvoir nous donner un petit coup d pouce ?



On vous explique : pour des raisons techniques, et de droits d'administration, nous avons été obligé de créer une nouvelle **PAGE FACEBOOK**. Or, une page de ce fameux réseau social ne se fait pas connaître si facilement, surtout quand l'ancienne apparaît encore en premier dans les recherche Google[®] (*c'est ce qu'on appelle le référencement, mais ça, Nicolas vous l'expliquera !*)

Comment nous aider ?

Pour nous aider, rien de plus simple. Si vous avez vous-même un compte Facebook :

1ère solution : il vous faudra **"suivre"** la nouvelle page ou mettre **"j'aime"**. Voici le lien de la page ci-après, ainsi que l'image pour être certain d'arriver sur la bonne.

<https://www.facebook.com/share/t1Tdv1GjCLGxotgm/>



2ème solution : vous scannez le QR CODE ci-dessous, vous tombez directement sur la page **ET VOUS CLIQUEZ** sur **"j'aime" (ou "suivre")**

Mais comment je fais pour scanner ce truc ? Là encore, 2 possibilités :

- les smartphones récents intègrent cette fonctionnalité dans l'appareil photo. Ouvrez votre appareil, viser le QR CODE (*sans prendre de photo*) et un lien apparaîtra : cliquez ! Puis cliquez sur **"j'aime" (ou "suivre")** et le tour est joué !
- Certains, si votre téléphone est plus ancien, ont peut-être ou devront d'abord télécharger une application spéciale. Allez dans votre Playstore ou AppleStore => Application => QR Code et télécharger une application gratuite. Vous pouvez venir vers nous et nous vous le ferons. Ce sera rapide et gratuit !



On compte sur vous et on vous remercie pour votre aide ! Partagez nous, faites nous vivre partout où vous allez et parlez de nous à quiconque vous croisez.



PARTENAIRES

L'OPABT vous rappelle le partenariat avec l'association Projet 90 qui vous permet, grâce à votre carte adhérent, d'avoir des réductions sur certains spectacles. On vous invite à les contacter et à consulter la programmation, dont voici un aperçu :

Tel : 03 84 26 79 65

Mail : belfort.projet90@gmail.com

Site internet : projet90.fr

Adresse : 220 avenue Jean Jaurès 90000 Belfort



PARTENAIRES - INFO FIMU

Dans le cadre de l'organisation du FIMU, deux jeunes missionnés sont venus rencontrer l'équipe de l'OPABT afin de nous questionner sur les besoins, remarques, problématiques spécifiques aux "séniors", que vous pourriez relever sur le festival.

Ils souhaitent vous consulter pour créer des espaces dédiés, et savoir comment adapter au mieux le site pour que, peu importe l'âge et les difficultés, chacun puisse profiter pleinement de ce festival de musique exceptionnel, gratuit avec une programmation toujours aussi variée.

Alors, dans un premier temps, si vous avez des propositions ou des remarques, n'hésitez pas à nous le faire savoir et nous les transmettrons.

Aussi, si vous êtes prêts à participer à un petit groupe de consultation, sur une heure maximum de réunion, ou simplement à être contactés, faites le nous savoir en remplissant le coupon ci-dessous, à rapporter à l'OPABT pour transmission :

NOM :

Prénom :

Tel :

Mail :

Préférence pour :

- Un temps d'échange en direct
(en groupe)
- Un temps d'échange par
téléphone

ORDINATEURS & PRESSE EN LIBRE ACCÈS

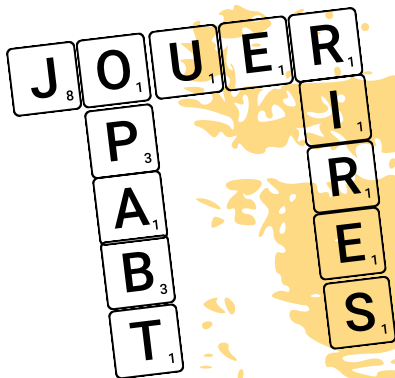
Tous les jours la
presse à votre
disposition



& 2 ordinateurs en
accès libre.



JEUX DE SOCIÉTÉ



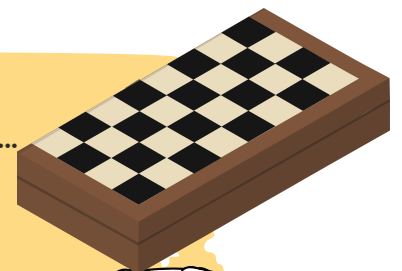
Scrabble, petits chevaux, triominos, dames...

Tous les lundis et jeudis après-midi

Inscription préalable indispensable

afin de s'assurer du nombre de joueurs

Venez nombreux !



HAPPY VISIO



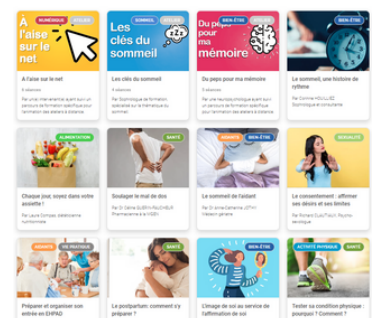
Pour rappel, l'offre de conférences, sports, infos et jeux en ligne du dispositif des Ateliers Bons Jours est là pour vous ! N'hésitez pas à vous rendre sur le site d'Happy visio et créer un compte si ce n'est pas déjà fait. Visionnage et replays gratuit avec votre code partenaire.

<https://www.happyvisio.com>

Votre code partenaire : abj90

Contactez Camille, coordinatrice des Ateliers Bons Jours pour plus de renseignements.

03 84 54 26 70 - 07 84 61 18 99
prevention@opabt.fr





Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

OPABT
3 PLACE DE LA COMMUNE
90 000 BELFORT

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



03 84 54 26 70
contact@opabt.fr
www.opabt.fr

