



Culture, loisirs, numérique et 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 :

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€)
- 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 territoire de Belfort, 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 - 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

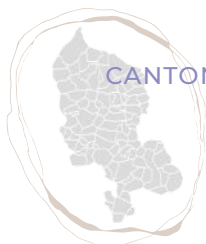
QUARTIER JEAN JAURES

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
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
ROUGEOUTTE | Les Heures d'Amitié

CANTON DE VALDOIE

VALDOIE | Confédération Syndicale des Familles

CANTON DE BAVILLIERS

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



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 de Kalivi, 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



**03 84 54 26 70 – 3 place de la Commune
90 000 Belfort**

ou rendez-vous sur le site internet

www.ateliersbonsjours.fr



La nutrition, où en êtes-vous ?

Des repères et des conseils pour mieux manger et mieux bouger



L'équilibre, où en êtes-vous ?

Des exercices physiques et adaptés pour garder l'équilibre



Force et forme au quotidien

Des exercices variés en lien avec votre quotidien pour préserver votre physique



Peps Eurêka

Des astuces et des exercices pour donner du peps à vos neurones et à votre vie



Le sommeil, où en êtes-vous ?

Des astuces pour comprendre son sommeil et mieux dormir



Bon'us tonus

Des astuces pour prendre soin de votre santé et de celle de votre maison



Vitalité

Partager son expérience pour prendre soin de soi et améliorer la qualité de vie



En voiture, je me rassure

Des conseils et des astuces pour rouler en toute confiance



Mieux vivre chez soi

Des conseils et des informations pour un logement sécurisé



Questions de sens

Des conseils pour préserver sa vue, son audition, son goût, son odorat et son toucher



Fête du lien

Bien vivre sa retraite et développer son cercle de relation

kalivi
Pour bien vieillir
en Bourgogne-Franche-Comté

Carsat Bourgogne-Franche-Comté
Retraite à Santé

us santé
famille
retraite
services
L'essentiel à plus encore

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc - arrco

MUTUALITÉ FRANÇAISE
Bourgogne-Franche-Comté

Actions également financées avec le soutien de :

ars
Agence régionale de santé
Bourgogne-Franche-Comté

CNRA

ircantec
Le réseau complémentaire publique

Camiesg

cnsa
Centre national de solidarité pour l'autonomie



TERRITOIRES DE BELFORT
Le Département

Nos valeurs



*L'OPABT SE RÉSERVE CEPENDANT LE DROIT DE REFUSER QUELQU'UN DONT LES PAROLES OU ACTES SÉRAIENT 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 convivialité ”

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 TRICOT CROCHET

ÉCRITURE PARLONS DE...

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

MOBILIER DE FRANCE

NOUVEAU

ZAC DES PRES - ANDELNANS | Tél. 03 84 21 71 44

-10%

BOULANGERIES / PATISSERIES

SARL PASCAL ORIEZ

30 rue de Brasse - BELFORT | Tél. 03 84 21 70 94

-15%

L'EPI D'ARGENT

NOUVEAU

74 av. Jean Jaurès - BELFORT | Tél. 03 84 21 70 94

-10%

CADEAUX

EMBALLAGES DU LION

24 rue de la Poissonnerie - BELFORT | Tél. 03 84 28 30 70

-5%

COIFFURE

ALT'COIFFURE

10 rue Denfert Rochereau - BELFORT | Tél. 03 84 58 93 93

10%

MEYER COIFFURE

34 Grande Rue - SERMAMAGNY | Tél. 03 84 58 96 21

-10% pour hommes & -12% pour femmes - non cumulable

ACTU'ELLE ET LUI

NOUVEAU

73 avenue Jean Jaurès - BELFORT | Tél. 03 84 90 20 31

20% sur les prestations coiffure hommes et femmes

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"

Avantages

offerts aux adhérents sur
présentation de la CARTE
MULTISERVICES



FLEURISTES

FLEURS ANATOLE

14 bd Anatole France - BELFORT | Tél. 03 84 54 07 48

1 livraison sur Belfort offerte

HABILLEMENT / CHAUSSURES

BBC La Miottaine

12 Grande Rue - DELLE | Tél. 03 84 36 24 41

-10%

INFORMATIQUE

DC INFORMATIQUE

NOUVEAU

5 rue Carnot - VALDOIE | Tél. 03 84 57 40 03

-5%

INSTITUTS DE BEAUTE

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

-5%

hors promotion et fauteuils releveurs

LE CARRE MEDICAL

2 rue de Belfort - BAVILLIERS | Tél. 03 84 22 45 82

-10%

PHOTO

LAURENT HERBRECHT PHOTOGRAPHE

3 rue Jules VALLES - 90000 BELFORT | Tél. 03 84 28 99 81 - **15**

sur les tirages photos et identité sur place

Avantages

offerts aux adhérents sur
présentation de la CARTE
MULTISERVICES



VIDEO / MUSIQUE / SON

STUDIO 12

17 bis rue des mines - EXINCOURT | Tél : 03 81 94 55 36 - **10%**
sur le matériel en stock

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 TOURNEDOS

NOUVEAU

5 grande rue - Fêche l'église | Tél. 03 84 29 99 67
1 café offert du mercredi au vendredi

OPTIQUE

COLLARD OPTIQUE

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

KRYS DELLE

CC de l'Allaine - DELLE | Tél. 03 84 56 41 99
**-20% sur équipement optique (monture + 2 verres) + 2ème
paire à 1€**

KRYS BELFORT

NOUVEAU

6 Faubourg de Montbéliard | Tél. 03 84 21 66 09
**-20% sur équipement optique (monture + 2 verres) + 2ème
paire à 1€**

Nos locaux

3 place de la Commune - 90000 BELFORT

Tél. 03 84 54 26 70

Mail : contact@opabt.fr

**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 !**



Disponible dans nos locaux et sur le
site internet de l'association

et

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

