



Office **P**our les **A**înés de **B**elfort et du **T**erritoire

Rapport d'activités 2021

**3 PLACE DE LA COMMUNE
90 000 BELFORT
03 84 54 26 70**



Sommaire

2021 : UNE REPRISE EN DOUCEUR	4
Rappel du contexte	5
FONCTIONNEMENT DE L'ASSOCIATION	8
Ressources humaines	9
Public	12
Instances statutaires	14
ACTIVITES 2021	16
Les Ateliers Bons Jours	17
Les Ateliers Animation	23
Les Ateliers Bénévoles	29
Les Ateliers Ponctuels	33
Autres activités	35
ENSEIGNEMENTS ET PERSPECTIVES	38
Enseignements 2021	39
Perspectives 2022	42

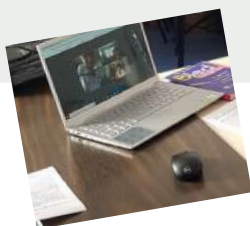
2021 : Une reprise en douceur

Rappel du contexte

1er janvier
2021

**RESTRICTIONS FAISANT
SUITE AU 2e CONFINEMENT**

- Accueil physique uniquement sur rendez-vous (aides et accompagnements individuels sur ordinateur ou appareils numériques)
- Activités en extérieur (marche)



3 avril
2021

**CONFINEMENT =
FERMETURE DES
LOCAUX DE L'OPABT**

- Accueil téléphonique uniquement

- Activités en distanciel (visio, mail...)
- Outil d'animation papier (La Gazette)



09 juin
2021

**REPRISE
PROGRESSIVE DES
ACTIVITÉS
EN PRESENTIEL**



Rappel du contexte

Le 1er trimestre 2021 est encore synonyme de restrictions pour les adhérents de l'OPABT. Si l'équipe alterne entre télétravail et présentiel, l'accueil n'est alors possible que sur rendez-vous. En effet, si l'association peut rouvrir ses portes, les activités collectives en présentiel ne sont encore pas autorisées et l'accueil doit être limité. Cependant, l'équipe de l'OPABT garde le lien avec ses adhérents en proposant :

—> ***De l'aide individuelle (sur rendez-vous)***

Aide administrative, aide à l'utilisation de l'ordinateur ou d'un appareil numérique....

—> ***Des activités en distanciel***

Atelier d'écriture (par mail), jeux de mémoire (en visio), atelier Dictée (en visio), création d'une chaîne Youtube, ateliers de prévention santé "Les Ateliers Bons Jours" (en visio)

—> ***Des activités en extérieur***

Randonnées

—> ***La Gazette de l'OPABT***

Outil d'animation complémentaire ayant pour objectif de maintenir le lien et proposer des activités en incluant les personnes "non connectées".

En **avril**, un nouveau confinement, annoncé par le gouvernement, oblige l'association à refermer ses portes complètement. L'OPABT continue de proposer des ateliers à distance et d'éditer sa Gazette.

Début juin, et suite à l'étape 3 du plan de déconfinement, l'Office peut rouvrir ses portes et reprendre progressivement ses activités, à quelques exceptions près. Des adaptations sont prévues pour une reprise dans le respect des règles sanitaires : nombre réduit de participants, inscription obligatoire, masques, désinfection des mains et des espaces par l'équipe, avant et après l'activité.

Juillet-Août, l'OPABT tient à rester ouvert tout l'été et un programme estival de visites et d'activités est mis en place.

Fonctionnement de l'association

Ressources humaines

L'ÉQUIPE SALARIÉE

De janvier 2021 à octobre 2021

Direction : Manuella SCIUTO (1 ETP)

Animation OPABT / Coordination des Ateliers Bons Jours : Pauline PORTUESE (1 ETP)

Animation Numérique / Administratif : Eva HAZEBROUCQ (0,8 ETP jusqu'au 31 janvier puis 0,6 ETP)

Eva HAZEBROUCQ, Animatrice numérique / assistante administrative, passe d'un temps de travail de 80% à 60% au 1er février 2021 et ne conserve ainsi que la mission d'Animatrice numérique. La mission administrative est alors reprise par Manuella SCIUTO, Directrice. Au **23 août 2021**, Eva HAZEBROUCQ présente sa démission afin de s'orienter vers de nouveaux projets professionnels. Elle quitte ses fonctions après un préavis de 1 mois, soit le **23 septembre 2021**.

Manuella SCIUTO, Directrice, est en congés de maternité du 15 septembre 2021 au 4 février 2022. Pour la remplacer, il est convenu que Pauline PORTUESE, Animatrice-coordinatrice, soit alors nommée "*directrice faisant fonction*", en CDD, par un avenant à son contrat de travail.

D'octobre 2021 à décembre 2021

Direction : Manuella SCIUTO (1 ETP)

Fonctions de direction : Pauline PORTUESE (1 ETP)

Animation OPABT / Coordination des Ateliers Bons Jours : Danielle HUMBERT (1 ETP)

Animation Numérique / Administratif : Nicolas BONNET (0,8 ETP)

Nicolas BONNET est recruté en qualité d'Animateur numérique / agent administratif en CDI, à 80%. Il prend son poste au **13 septembre 2021**, afin de permettre une période de transition entre Eva HAZEBROUCQ et lui.

Pour remplacer Pauline PORTUESE sur les fonctions de Coordination, **Danielle HUMBERT** est recrutée en CDD, sur un temps de travail à 100%. Elle prend son poste au **1er octobre 2021**.

Ressources humaines

L'ÉQUIPE BÉNÉVOLE

En 2021, on compte 10 activités permanentes animées par 8 bénévoles :

Ecriture C. BOBILLER F. LOUIS	Dictée P. JEANMOUGIN	Jeux de mémoire F. LOUIS P. JEANMOUGIN	Travaux manuels A. NUNINGER	Café Tricot Thé B. PROUST
Parlons de... F. LOUIS	Marche L. BITTIGER	Aide administrative papier F. LOUIS	Chant M. BENOIT	Gym douce J. PAILLE

En 2021, ce sont trois bénévoles qui mettent fin à leur engagement :

Pierre BARRAT, l'un des premiers bénévoles de l'OPABT, au sein de l'activité "Cyber'aînés". Pendant plus de 11 ans, il a permis à de nombreux retraités de se sentir plus à l'aise dans l'utilisation de l'ordinateur.

L'activité Cyber'aînés a été stoppée en 2020, à l'arrivée de la pandémie de Covid 19. Ne restant plus qu'un bénévole, Jean-Jacques HEYMANS, pour animer l'activité, celle-ci n'a pas repris et l'animateur numérique propose des rendez-vous individuels. Jean-Jacques HEYMANS reste néanmoins très actif au sein de l'association en tant que Trésorier. Il s'occupe notamment de la maintenance de l'application de gestion utilisée par les salariés.

Jeannette PAILLE stoppe, elle aussi, son activité de bénévole au cours de sa 7ème année d'engagement. Animatrice investie de l'atelier gym douce, Jeannette laissera de bons souvenirs à ses fidèles participants des ateliers du vendredi matin. Nous la retrouverons avec grand plaisir sur les activités, comme participante cette fois-ci.

Claude BOBILLER, après avoir fait couler de l'encre et fait réfléchir les participants de l'atelier écriture "Pirouettes de plumes", en alternance avec Françoise LOUIS, arrête également ici son engagement bénévole. Peut-être le reverrons-nous également comme participant ?

L'OPABT, la Présidente et l'équipe salariée remercient chaleureusement ces trois personnes pour leur investissement et le temps passé à préparer et proposer leur activité aux adhérents de l'association.

Ressources humaines

LES STAGIAIRES ET/OU VOLONTAIRES EN SERVICE CIVIQUE

En 2021, l'OPABT a accueilli :

- **Lucille ROBLES** et **Jérémy DUHAMEL**, étudiants en Licence Professionnelle Intervention Sociale à l'IUT de BELFORT. Leur stage avait débuté en septembre 2020 pour se terminer fin mai 2021.

Tous deux avaient pour mission la mise en place d'activités nouvelles (faisant suite au questionnaire de besoins diffusé auprès des adhérents fin 2019). Lucille devait travailler sur la poursuite d'un projet stoppé en 2019 intitulé "Détourner l'actualité" (mise en place d'un programme d'activités en lien avec une thématique faisant l'actualité).

Jeremy, lui, devait réfléchir et mettre en place un programme d'activités autour de la thématique du développement durable.

Malheureusement, à peine un mois après leur arrivée en stage, l'association dut faire face aux restrictions en vigueur, restrictions qui n'ont été levées qu'au mois de juin 2021 alors que leur période de stage se terminait.

Aussi, a-t-il fallu réfléchir à réorienter leurs projets et à les accompagner, du mieux possible, sans la présence du public.

- **Marion BRUMPTER**, Volontaire en Service Civique dont l'engagement avait débuté en octobre 2020 pour se terminer en mai 2021.

Sa mission initiale était orientée vers les activités informatiques et numériques. Du fait de l'arrêt des activités collectives en présentiel, l'équipe de l'OPABT a également réorienté la mission de Marion. Cette dernière, férue d'écriture et dont le projet était d'intégrer une école d'édition l'année suivante, a travaillé sur un projet stoppé fin 2019 : la réalisation d'un recueil de textes issus des séances d'atelier d'écriture.

Public

L'ADHESION COLLECTIVE

Les associations / clubs fédérés par l'OPABT se répartissent de la manière suivante :

Associations de Belfort

2021

Associations ayant leur siège sur Belfort
Cotisation : 2,80 € / adhérent

Certaines d'entre elles voient leur cotisation prise en charge par la Ville de Belfort. Celles-ci sont par ailleurs subventionnées par la Ville de Belfort

7 Associations^{*}
362 adhérents

**Une association belfortaine a "quitté" l'OPABT en 2021 ("Les Beaux Jeudis") alors qu'une autre a rejoint l'association (L'Amicale Miotte Brisach)*

Associations Hors de Belfort

Associations ayant leur siège hors de Belfort
Cotisation : 2,80 € / adhérent

Celles-ci sont par ailleurs subventionnées par le Conseil Départemental 90

27 Associations^{**}
1 281 adhérents

*** Quatre associations ont été dissoutes en 2021. Le nombre de clubs/associations de retraités ne cesse de baisser. L'OPABT sait d'ores et déjà que 3 clubs supplémentaires ne reprennent pas leurs activités en 2022 (stopnant également leur adhésion à l'OPABT)*

Associations à Statut Particulier

Associations de retraités à caractère syndical
et/ou professionnel
Cotisation : 31 € forfaitaire

4 Associations
484 adhérents

TOTAL 2021 :
38 ASSOCIATIONS / CLUBS DE RETRAITÉS
2 127 ADHÉRENTS

contre 42 associations/clubs et 2 375 adhérents en 2020

Public

L'ADHESION INDIVIDUELLE

Les adhérents individuels sont les personnes n'adhérant pas à un des clubs fédérés par l'OPABT mais souhaitant bénéficier des services et activités proposés à l'OPABT.

TOTAL 2021 : 114 ADHÉRENTS

(contre 155 en 2020 & 198 en 2019)

Parmi ces adhérents :

- 82 sont des femmes (72%) et 32 sont des hommes (28%)
- l'âge moyen est de 74,9 ans (minimum : 60,9 - maximum : 94,8)
- 80 habitent Belfort (70,2%) et 34 d'autres communes du Département (29,8%)



La baisse du nombre d'adhérents observée au sein des clubs et associations s'est accélérée en 2020 et 2021. Certains clubs et associations ont même décidé l'arrêt définitif de leurs activités. Cette accélération s'explique par presque deux années sans possibilité d'organiser des actions collectives du fait de la pandémie de Covid 19.

De la même manière, l'OPABT a vu le nombre de ses adhérents "directs" baisser. Cette baisse s'explique par les différentes périodes de confinement ou de restrictions quant à la tenue d'actions collectives en présentiel.

Fort heureusement, le nombre d'adhésion ne reflète pas à lui seul l'activité de l'association.

Depuis fin 2018, l'OPABT s'ouvre sur l'extérieur et propose certaines activités à l'ensemble des Terrifortains de plus de 50 ans, en tant que prestataire externe (auprès de communes ou pour le compte d'autres associations).

Comme nous le verrons dans les pages suivantes, des ateliers informatiques ont été réalisés auprès de non-adhérents. De même, les personnes participant aux Ateliers Bons Jours n'ont aucune obligation d'adhérer à l'OPABT.

Instances Statutaires

Assemblée Générale

Composition :

tous les adhérents de l'association
(adhésion collective + adhésion individuelle)



Comme en 2020, la réunion n'a pu se tenir en mars du fait de la pandémie. Elle s'est tenue le **24 septembre 2021**.

Conseil d'Administration

Composition : 6 membres de droit

(3 représentants de la Ville de Belfort et
3 représentants du Conseil Départemental 90)
ainsi que 12 membres élus (retraités)



Une réunion du CA s'est tenue le **09 avril 2021** par visioconférence (préparation de l'AG : validation des éléments à présenter)

Bureau

Composition :

Présidente : Michèle GASSER
Vice-Président : Pierre BARRAT
Trésorier : Jean-Jacques HEYMANS
Trésorier-Adjoint : Luc BITTIGER
Secrétaire : Martine BENOIT
Secrétaire-Adjointe : Josiane VUILLEMIN



Du fait de conditions encore difficiles (restrictions liées à la pandémie), seules deux réunions ont eu lieu en 2021 : le **21 juin** et le **10 septembre**

Activités 2021

Les Ateliers Bons Jours

Ce programme régional est une offre de prévention en direction des personnes âgées de plus de 60 ans vivant à domicile, en Bourgogne Franche-Comté. Il est piloté par le Gie IMPA et s'organise autour d'actions collectives de prévention. Depuis 2018, l'OPABT est la Coordination Départementale des Ateliers Bons Jours sur le Territoire de Belfort.

LE PROGRAMME DES ATELIERS BONS JOURS

Offre socle

Nouveauté 2021



La nutrition, où en êtes-vous ?
Repères et conseils pour mieux manger et mieux bouger
→ Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?
→ Où trouver les bonnes informations pour bien manger ?
→ Comment manger et bouger avec plaisir au quotidien ?
9 séances / 2h temps/seance
Ateliers ligne

L'équilibre, où en êtes-vous ?
Exercices physiques pour garder l'équilibre
→ Quels sont les bons réflexes pour éviter une chute ou une perte d'équilibre ?
→ Comment bien se relever ?
12 séances / 1h temps/seance
Ateliers ligne

Force et forme au quotidien
Exercices adaptés et variés en lien avec votre quotidien
→ Comment maintenir ou développer en douceur votre endurance, votre force et votre souplesse ?
→ Mesurez vos capacités physiques avant et après l'atelier.
12 séances / 1h30 temps/seance
Ateliers ligne

Peps Euréka
Des astuces et des exercices pour donner du PEPs à vos neurones et à votre vie.
→ Comment fonctionne votre mémoire ?
→ Quels sont les facteurs qui contribuent à la préserver ?
10 séances / 2h30 temps/seance
Ateliers ligne

Le sommeil, où en êtes-vous ?
Repères et conseils pour un meilleur sommeil
→ À quoi sert le sommeil ?
→ Comment mieux dormir ?
8 séances / 2h temps/seance
Ateliers ligne

Bon'us tonus
Astuces pour prendre soin de votre santé et celle de votre maison
→ Comment comprendre son ordonnance et mieux gérer votre prise médicamenteuse ?
→ Quelle place pour les médecines alternatives ?
→ Comment améliorer la qualité de l'air intérieur de votre logement ?
7 séances / 2h temps/seance
Ateliers ligne

Vitalité
Partage d'expériences pour prendre soin de soi et améliorer sa qualité de vie
→ Connaissez-vous les atouts du mieux vivre ?
→ Pensez-vous avoir les bons réflexes pour préserver votre capital santé ?
6 séances / 2h30 temps/seance
Ateliers ligne

Des ateliers labellisés et animés par des professionnels.
Des séances collectives adaptées à vos besoins et proches de chez vous.
20€ par atelier en présentiel quel que soit le nombre de séances.

Ateliers proposés par : Carsat, Belfort-Montbéliard, Mutualité Française

FÊTE DU LIEN
Donner de l'élan à vos relations

Le lien social est une des composantes incontournables dans l'environnement de la personne pour favoriser le Bien Vieiller, malgré cela les événements comme le passage à la retraite, le veuvage, l'isolement des familles, l'absence de proches ou des confinements successifs peuvent fragiliser la participation sociale.

Comprendre les bénéfices du lien social sur la santé et son bien-être, réfléchir aux moyens d'attirer dans toutes les dimensions, permet de s'inscrire plus facilement dans une remobilisation sociale favorable et durable. La création de petits ou de grands projets, le développement de relations de qualité, la valorisation de soi à appartenir à un groupe sont des exemples de clés proposées par l'atelier « Fête du lien » pour aider à entrer dans le cercle vertueux des liens sociaux.

Sous son format divertissant, l'atelier « Fête du lien » propose ainsi de prévenir et de contrer l'isolement, en aidant à développer et maintenir son « capital social ».

« Fête du lien » est un atelier collectif de 4 séances de 2 h

Objectif : Soutenir, renforcer et pérenniser la participation sociale dans la perspective d'un vieillissement en bonne santé, chez les bénéficiaires des régimes de retraite âgés de 60 ans et plus, autonomes, vivant à domicile.

Contenu de l'atelier :

Séance 1 : L'esprit d'équipe
Objectifs de la séance : Faire connaissance et échanger autour de la place du lien social dans le bien vieillir

Séance 2 : Les clés du lien social
Objectifs de la séance : Identifier les freins et les leviers à la participation sociale

Séance 3 : Participation sociale et associative, déjà engagés ?
Objectifs de la séance : Identifier sa place dans la société et ses engagements

Séance 4 : Des envies, des idées... Et c'est le projet ?
Objectifs de la séance : Construire des actions concrètes et s'inscrire dans la vie sociale locale

Modalités de participation : L'atelier « Fête du lien » est ouvert à toutes personnes âgées de 60 ans et plus, vivant à domicile, souhaitant participer à ce que chaque participant puisse exprimer son vécu et ses idées sur les sujets évoqués. En cela, le groupe peut être composé de 8 à 12 participants maximum.

L'offre socle correspond aux ateliers inclus dans le CPOM*, et ne comprend donc pas les ateliers expérimentés grâce aux fonds de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie (cf. ci-après Offre complémentaire)

*CPOM : Contrat Pluriannuel d'Objectifs et de Moyens

Offre complémentaire

En voiture, je me rassure !
Conforter sa pratique de conduite et maintenir une vie sociale active le plus longtemps possible
→ Comment vaincre l'appréhension et réutiliser son véhicule en toute sérénité ?
→ Tester ses connaissances pour prendre la route en sécurité ?
6 séances / 2h temps/seance
Ateliers ligne

Mieux vivre chez soi
Repères et conseils pour adapter au mieux son logement à ses besoins
→ Comment aménager simplement son domicile pour le rendre plus confortable et sécurisant ?
→ Qui peut nous accompagner dans l'installation d'aides techniques ou la réalisation de travaux chez soi ?
3 séances / 2h temps/seance
Ateliers ligne

Questions de sens
Comprendre l'évolution des sens au fil de l'âge
→ Comment fonctionnent nos 5 sens et comment évoluent-ils avec l'âge ?
→ Quels rôles les sens ont-ils dans l'alimentation ?
→ Comment se définir un objectif santé ?
7 séances / 2h temps/seance
Ateliers ligne

Les Ateliers Bons Jours

PARTICULARITES 2021

- Dès novembre 2020, le dispositif des Ateliers Bons Jours a fait preuve d'adaptation en proposant une **offre en distanciel** grâce à la plateforme HappyVisio :
 - Accès à des conférences avec des thématiques variées, permettant à chaque retraité de trouver des interventions, des activités en lien avec ses envies et ses centres d'intérêts : santé, bien-être, numérique, vie quotidienne, budget, culture générale, dictée,...
 - Mise en place des Ateliers Bons Jours version 2.0

Cette offre a essentiellement été proposée **de janvier jusqu'à juin**, mois durant lequel l'activité collective en présentiel a pu reprendre.

- En parallèle, **des appels téléphoniques** ont été réalisés par les animateurs, pour notamment garder le lien avec des participants n'ayant pas accès aux ateliers numériques.
- **En juin**, la **reprise des ateliers en présentiel** a été de nouveau possible, avec les mesures sanitaires nécessaires. Une jauge réduite était également imposée afin de faire respecter la distanciation physique.
- Cf. page 9 (ressources humaines) : Pauline PORTUESE, Coordinatrice des Ateliers Bons Jours pour l'OPABT, a remplacé la directrice Manuella SCIUTO au 1er octobre. A cette même date, elle a été remplacée sur ses fonctions par Danielle HUMBERT.

ATELIERS MIS EN PLACE EN 2021 (OFFRE SOCLE)

L'objectif 2021 pour la réalisation des ateliers de l'offre socle était de 17.

18 ateliers réalisés sur un objectif de 17



En parallèle des ateliers menés en 2021, et dont les chiffres sont présentés dans les pages suivantes, des appels téléphoniques ont été passés au cours du 1er trimestre par les animateurs, pour maintenir le lien, notamment avec les personnes "non connectées" :

99 appels passés au total.

Les Ateliers Bons Jours

LES ATELIERS 2.0 EN QUELQUES CHIFFRES

Le sommeil, où en êtes-vous ? 2.0



2 ateliers mis en place sur janvier 2021

8 participants au total



moyennes d'âges

71,8 ans

73,3 ans

Peps Eureka 2.0



2 ateliers mis en place sur avril et mai 2021, dont 1 en partenariat avec la Maison de Quartier Centre Ville

12 participants



moyennes d'âges

69,7 ans

68 ans

La nutrition, où en êtes vous ? 2.0



2 ateliers mis en place sur janvier 2021

11 participants



moyennes d'âges

60,1 ans

72,2 ans

L'équilibre, où en êtes-vous ? 2.0



2 ateliers mis en place en janvier et en avril 2021

6 participants



moyennes d'âges

75 ans

70,5 ans

Bonus Tonus 2.0



2 ateliers mis en place en mars et en mai 2021 dont 1 en partenariat avec la Maison de Quartier Centre Ville

16 participants



71,1 ans



75 ans

53 participants sur les 10 ateliers 2.0 organisés



11 hommes



42 femmes

Les Ateliers Bons Jours

LA REPRISE PHYSIQUE DES ATELIERS EN QUELQUES CHIFFRES

L'équilibre, où en êtes-vous ?



2 ateliers mis en place en 2021 : 1 à Valdoie avec l'association Val d'Oye et 1 à Belfort avec l'OPABT

13 participants au total

moyennes d'âges



71,8 ans

65,8 ans

Force et Forme au quotidien (FFQ)



2 ateliers mis en place en 2021 : 1 à Belfort avec l'OPABT et 1 à Chèvremont avec l'association MonVillage

21 participants au total

moyennes d'âges



71,8 ans

65,8 ans

Peps Eureka



1 atelier mis en place en 2021 à Delle, en partenariat avec l'association Les Cartes Delloises

8 participants au total

moyenne d'âges



70,13 ans

Le sommeil, où en êtes-vous ?



1 atelier mis en place en 2021 à Belfort avec l'association La Madrilène

10 participants au total

moyenne d'âges



73 ans

La nutrition, où en êtes-vous ?



1 atelier mis en place en 2021 à Lepuix avec l'association Lepuix-Gym

11 participants au total

moyenne d'âges



73,36 ans

Fête du lien



1 atelier mis en place en 2021 à Belfort avec l'OPABT

5 participants au total

moyenne d'âges



65,6 ans

68 participants sur les 8 ateliers organisés en présentiel



11 hommes



56 femmes

Les Ateliers Bons Jours

AUTRES ATELIERS MIS EN PLACE EN 2021 (OFFRE COMPLEMENTAIRE)

La Conférence des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Territoire de Belfort a financé des actions complémentaires. Pour 2021, il s'agit de :

1 spectacle "La retraite de Babeth"

Pièce de théâtre promotionnelle des Ateliers Bons Jours, créée par la ligue d'improvisation Lisa 21. Nous suivons Babeth sur sa retraite, depuis son pot de départ... drôle et participatif !



Le spectacle a eu lieu à Giromagny, au Théâtre des 2 sapins et a réuni **une trentaine de personnes**.

1 spectacle "Avant j'étais vieux"

Pièce qui allie théâtre et musique, avec pour objectif d'inciter chacun d'entre nous à prendre soin de soi et des autres.

Il s'agit, là aussi, de faire connaître les Ateliers Bons Jours.



Le spectacle a eu lieu à la Maison du Peuple de Belfort le 14 octobre. Il a rassemblé environ **300 personnes**. Les évaluations sont toutes très positives.

1 atelier "Mieux vivre chez soi"

Cet atelier aborde la problématique de l'aménagement intérieur, par son aspect technique. Une ergothérapeute et un intervenant SOLHIA informe des possibilités et les aides financières existantes.



Cet atelier n'a pas eu lieu, faute de participants. Nous avons déjà constaté un manque d'intérêt du public pour cet atelier sur le Territoire de Belfort en 2020.

1 atelier "En voiture je me rassure"

Cet atelier a pour objectif de rassurer et de redonner confiance en chacun dans leur conduite. La mobilité joue un grand rôle dans la prévention à la perte d'autonomie.



Ce sont **3 ateliers** qui ont été mis en place en 2021. **2** qui avaient été annulés en 2020, et **1** organisé à la demande de la plateforme des aidants.

24 participants au total

1 atelier "Questions de sens"

Cet atelier qui aborde les 5 sens et leurs évolutions au cours de la vie permet de comprendre le fonctionnement, les facteurs d'affaiblissement et les solutions existantes.



Nouvel atelier réalisé en fin d'année à l'OPABT.

10 participantes

Les Ateliers Bons Jours

AUTRES ATELIERS MIS EN PLACE EN 2021 (OFFRE COMPLEMENTAIRE) - SUITE

17 séances bilan

Séances réalisées 2 à 4 mois après un atelier. Elles permettent de faire un retour sur les bienfaits à long terme des ateliers.



12 ont été réalisées en 2021, correspondant au nombre d'ateliers **terminés**. **5** seront réalisées en 2022

1 théâtre forum interactif

Une pièce de théâtre interactive a été proposée en visioconférence avec la compagnie *Entrée de jeu* intitulée Corona Blues.



Une dizaine de personnes a participé à visioconférence qui s'est avérée riche en réactions et en échanges.

RESULTATS CUMULÉS DE LA PARTICIPATION AUX ATELIERS BONS JOURS 2021

Près de 100 appels téléphoniques
passés pour maintenir le lien social

22 ateliers organisés (présentiel et 2.0)
pour **155 participants**

3 pièces de théâtre (par visio et en présentiel)
pour une participation totale de **près de 350 personnes**

Les Ateliers Animation

Les Ateliers "Animation" sont les ateliers "OPABT" animés par l'un des salariés ou par un(e) intervenant(e) extérieur rémunéré.

LE PROGRAMME "E-SENIORS 90 : une retraite connectée"

Il s'agit d'un programme qui vise à **lutter contre la fracture numérique** et qui se compose de stages et ateliers informatiques collectifs ; d'aides individuelles ; d'actions et sorties alliant Culture/Loisirs et Numérique. Ce programme était coordonné par Eva HAZEBROUCQ, Animatrice numérique jusqu'à fin septembre 2021, puis par Nicolas BONNET au départ d'Eva HAZEBROUCQ (cf. ressources humaines page 9).

Les contenus proposés restent simples pour **un usage pratique du quotidien**. L'OPABT ne saurait répondre à des demandes trop "spécifiques" ou relevant de la formation continue. Sa mission première est la démocratisation de l'informatique et du numérique **en direction des seniors de l'ensemble du Territoire de Belfort**.

→ E-SENIORS 90 : Découvrir l'informatique (initiation)

Stage de 16 heures (8 x 2 heures) destiné à des personnes n'ayant aucune ou peu de connaissances en informatique. L'objectif est de découvrir l'outil informatique, ses possibilités et de se familiariser avec les fonctions de base.

En 2021, ce sont **3 ateliers d'initiation** à l'informatique qui ont pu être mis en place avec un total de **21 participants**. (*Rappel 2020 : 1 seul atelier réalisé*)

- 1 stage a eu lieu à l'OPABT
- 1 à Urcerey sur demande du club fédéré par l'OPABT, le Foyer Rural
- 1 à Meroux sur demande de la mairie

→ E-SENIORS 90 : L'ordinateur au quotidien (perfectionnement)

Stage de 16 heures (8 x 2 heures) + 1 séance individuelle, destiné à des personnes ayant suivi le stage d'initiation ou souhaitant approfondir leurs connaissances. Certains prérequis précisés à l'inscription sont nécessaires.

En 2021, ce sont **2 ateliers de perfectionnement** à l'informatique qui ont pu être mis en place avec un total de **15 participants**. (*Rappel 2020 : 2 ateliers réalisés*)

- 1 stage a eu lieu à l'OPABT
- 1 à Urcerey sur demande du club fédéré par l'OPABT, le Foyer Rural

Les Ateliers Animation

En 2021, pour répondre aux besoins croissants du public cible et notamment suite aux nouveaux besoins de communication qui émergent avec la pandémie, l'OPABT met en place un nouveau stage. Après les stages informatiques sur ordinateur, les aides individuelles aux appareils numériques, le smartphone a droit lui aussi à son stage collectif.

→ E-SENIORS 90 : Prendre en main son smartphone

Stage de 10 heures (5 x 2 heures) + 1 séance individuelle, destiné à des personnes souhaitant s'initier à l'usage de leur smartphone et en connaître les différentes fonctionnalités.



En 2021, ce sont **2 ateliers "smartphone"** qui ont pu être mis en place avec un total de **11 participants**.

- 1 stage a eu lieu à l'OPABT
- 1 à Valdoie en partenariat avec l'Association Val d'Oye

Ce projet a pu être expérimenté grâce au soutien financier de la Conférence des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Territoire de Belfort



→ E-SENIORS 90 : Ateliers thématiques

Ateliers informatiques ponctuels qui abordent une thématique spécifique (ne nécessitant que quelques heures d'apprentissage).

En 2021, ce sont **6 ateliers thématiques** qui ont été mis en place :

- 1 atelier, à l'OPABT : "Acheter sur Internet, sans risques" avec l'intervention d'une juriste du CTRC
- 1 atelier, à l'OPABT : "Les mails (sur ordinateur)"
- 1 atelier, à l'OPABT : "Les démarches administratives en ligne"
- 3 ateliers, à Valdoie, avec l'association Val d'Oye : "Les mails (sur tablette ou smartphone)"

Ces ateliers ont regroupé un total de **23 participants**.

Les Ateliers Animation

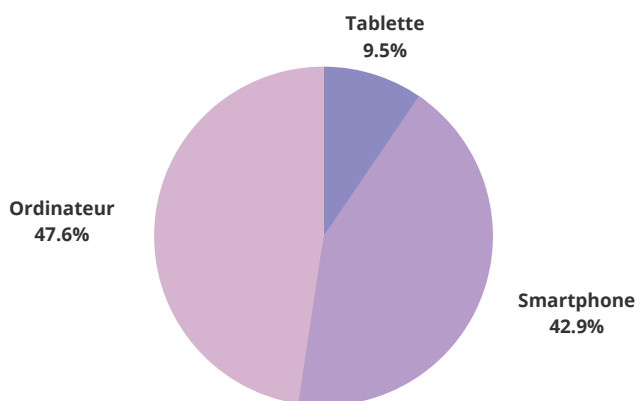
→ E-SENIORS 90 : Aide individuelle sur ordinateur ou appareil numérique

L'activité bénévole "Cyber'aînés" a été stoppée définitivement suite aux différentes périodes de confinement. Pour continuer à répondre aux besoins croissants des seniors, l'aide individuelle, réservée jusque-là aux appareils numériques (smartphone, tablette, GPS...), concerne également l'ordinateur.

Ces rendez-vous d'aide individuelle se font uniquement à l'OPABT. Elles ne concernent que les demandes répondant à un usage quotidien, et en aucun cas de la maintenance informatique.

En 2021, ce sont **105 aides individuelles** qui ont été réalisées.

(Rappel 2020 : 67 rendez-vous individuels)



→ E-SENIORS 90 : Aide aux démarches administratives en ligne

Sur rendez-vous également, cet accompagnement se différencie de l'aide aux appareils numériques, puisqu'elle concerne spécifiquement l'accompagnement dans les démarches administratives en ligne (impôts, CPAM, mutuelle, retraite etc...). La directrice propose des rendez-vous d'une heure pour comprendre et répondre aux besoins administratifs des adhérents.

En 2021, ce sont **16 accompagnements** qui ont été réalisés.

(Rappel 2020 : 13 rendez-vous individuels)

Les Ateliers Animation

→ E-SENIORS 90 : Curiosités Numériques

Les Curiosités Numériques sont des visites, des rencontres et des découvertes alliant Culture et Nouvelles Technologies. Il s'agit de mettre en lumière des lieux originaux ; de faire (re)découvrir des pépites du patrimoine ; de poser un "oeil" nouveau sur une visite ou un lieu grâce à la technologie.

En 2021, comme en 2020, **une seule visite** a pu être organisée du fait notamment des restrictions sanitaires présentes de longs mois.

Un groupe de 6 personnes s'est ainsi rendu à l'Espace Gantner de Bourogne, le 30 juillet, pour y découvrir une exposition sur le thème de la radio : "Donner de la forme à l'ether"



En 2021, dans le cadre de son programme E-SENIORS 90, l'OPABT a également obtenu un soutien financier de la CPAM 90 (appel à projet "inclusion numérique").



Ainsi, l'association a réactualisé certains de ses stages/ateliers en y incluant davantage les démarches administratives.

Par ailleurs, l'OPABT a édité une plaquette à destination d'administrations publiques. L'objectif est de faire connaître le programme E-SENIORS 90 auprès d'administrés en difficulté avec les nouvelles technologies



Les Ateliers Animation

PROJET ECO-CITOYEN

Toujours dans le but de proposer de nouvelles choses, et de répondre aux demandes recueillies lors d'un sondage fin 2019, l'équipe de l'OPABT a organisé un nouveau projet, qui traite des problématiques de la réduction des déchets avec l'adoption de gestes écologiques et économiques.

Pour ce faire, nous avons fait appel à Céline PORTAL, de Vie Verte. Formatrice en santé environnementale, développement durable et éco-consommation, Céline organise régulièrement sur le bassin de Mulhouse divers ateliers pour tous les publics. Elle y informe et conseille sur les bons gestes et les recettes simples pour fabriquer soi-même ses produits et cosmétiques.

Pour nos adhérents, il a été question d'apports théoriques et de fabrications également.



Au programme :

- Atelier produits ménagers 1/2 (lessive et nettoyant multi-usage) : **9 participantes**
- Atelier saponification à froid (savon bio) : **6 participantes**
- Atelier produits ménagers 2/2 (liquide vaisselle et poudre lave-vaisselle) : **9 participantes**
- Atelier "Les courses sans emballages" : **9 participantes**
- Atelier produits cosmétiques 1/2 (dentifrice naturel) (en 2022) : **9 inscrits**
- Atelier produits cosmétiques 2/2 (produit de soin corporel) (en 2022) : **10 inscrits**



Ces ateliers ont pu être proposés gratuitement grâce au financement de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'autonomie du Territoire de Belfort.

Les Ateliers Animation

GYM D'ENTRETIEN

Atelier animé par un Educateur d'Activités Physiques Adaptées. Des activités variées : stretching, renforcement musculaire doux, coordination...

Du fait de la pandémie, la gym d'entretien a été longtemps suspendue. Elle n'a repris qu'à la fin de l'année 2021, avec l'arrivée d'un nouvel animateur.

Ce sont donc seulement **3 séances de gym d'entretien** qui ont été réalisées, sur novembre-décembre.

BRAIN BALL

Jonglage de rebond coopératif, rythmique et musical, le Brain Ball est une méthode permettant de développer la concentration, l'attention et la coordination gestuelle. Elle s'appuie sur toute une série de mouvements rythmés, déclinés seul, en binôme ou en groupe, accompagnés par des boucles sonores.



Contacté par une intervenante certifiée en Brain Ball, l'OPABT a proposé une **découverte gratuite** à ses adhérents. C'est à **2 groupes d'une dizaine de personnes** que l'intervenante a pu faire découvrir cette activité à la fois relaxante, faisant travailler le corps et l'esprit. Toutes les participantes ont grandement apprécié cette discipline et sont demandeuses d'une régularité de l'action.



Les Ateliers Bénévoles

Les Ateliers "Bénévoles" sont des ateliers "OPABT" animés par des retraités bénévoles, coordonnés par les salariés de la structure.

AIDE ADMINISTRATIVE "PAPIER"

Françoise LOUIS, qui a été bénévole dans une association caritative pendant plusieurs années, propose d'accompagner les personnes intéressées dans la réalisation de tâches administratives "papier" (rédaction de courriers, constitution de dossiers, remplissage de formulaires, aide à la compréhension d'une procédure, demande de documents officiels...)

16 accompagnements d'aide administrative "papier" ont été réalisés.

ATELIER ART FLORAL

Gérard HOFF, qui a travaillé aux espaces verts de la Ville de Belfort durant 36 ans, vient ponctuellement partager sa passion de la création florale avec nos adhérents. En 2021, **une seule session** a eu lieu, avant les fêtes de Noël (*contre 0 en 2020*).



ATELIER "CAFÉ TRICOT THÉ"

Toujours passionnée de tricot et avec l'envie de partager son expérience au sein des cafés-tricot allemands, **Béatrice PROUST** propose l'atelier "café-tricot-thé" aux adhérents de l'OPABT.

Cette activité n'ayant pu reprendre qu'au mois de juin, nous comptabilisons, pour 2021, **15 séances** de tricot pour **88 présences** au total.

(Rappel 2020 : 8 séances pour 51 présences)

Les Ateliers Bénévoles

ATELIER DICTÉE

Patricia JEANMOUGIN, adhérente de l'OPABT mais aussi de l'association BELF'ORTHO, propose de redécouvrir les subtilités de la langue française dans la bonne humeur.



En 2021, cet atelier s'est déroulé en visioconférence sur le 1er semestre puis en présentiel à compter du mois de juin. Ainsi, au total (visio + présentiel) nous comptabilisons **17 séances** de dictée pour **128 présences**.

(Rappel 2020 : 10 séances pour 112 présences)

ATELIER "GYM DOUCE"

Jeannette PAILLE, propose un atelier pour entretenir son corps, l'assouplir, le muscler tout en douceur.

Cette activité a repris en juillet 2021 mais faute d'espace et d'aération directe dans les locaux de l'OPABT, elle a été exportée à la Maison de Quartier Vieille Ville.*

En 2021, nous comptabilisons **18 séances** de gym pour **268 présences** au total.

(Rappel 2020 : 21 séances en 2020 pour 285 présences)

NB. A la fin de l'année 2021, et après 7 années d'engagement bénévole au sein de l'OPABT, Jeannette PAILLE stoppe son activité. Toujours impliquée, elle a eu à cœur de continuer les séances en extérieur (au square Lechten) lors des fermetures de l'OPABT imposées par la pandémie.

Depuis son départ, elle a été remplacée par un animateur professionnel extérieur.

**Ne facilitant pas l'organisation à l'équipe, le prêt de cette salle est cependant la solution la plus adaptée pour le moment pour maintenir l'activité. Dans l'attente que l'association puisse disposer, elle-même, de locaux plus adaptés.*

Les Ateliers Bénévoles

ATELIER "JEUX DE MEMOIRE" (VISIO)

Tandis que l'association ne pouvait recevoir son public, et que certains ateliers étaient déjà adaptés en visio, **Françoise LOUIS** bénévole de l'atelier d'écriture, et **Patricia JEANMOUGIN**, bénévole de l'atelier dictée, se sont associées pour proposer des jeux de mémoire en visio, en lien avec l'écriture et la langue française.

Textes à trous, quiz de culture générale etc... , autant d'exercices adaptés à l'outil informatique qui ont permis aux adhérents de garder le lien et d'entretenir leurs hémisphères cérébraux.



17 séances organisées pour **88 présences** au total.

ATELIER D'ÉCRITURE "PIROUETTES DE PLUMES"

Françoise LOUIS et **Claude BOBILLER** proposent à tour de rôle des sujets d'écriture autour desquels les adhérents peuvent laisser aller leur imagination et s'initier à l'exercice de l'écriture.



En 2021, cet atelier s'est déroulé par mail sur le 1er semestre puis en présentiel à compter du mois de juin.

En 2021, nous comptabilisons **25 séances** pour **173 présences** au total.

(Rappel 2020 : 21 séances en 2020 pour 185 présences)

NB. A la fin de l'année 2021, et après 3 années d'engagement bénévole au sein de l'OPABT, Claude BOBILLIER stoppe son activité. Françoise LOUIS poursuit seule l'animation de cet atelier.

Les Ateliers Bénévoles

ATELIER MARCHÉ "LES PIEDS SUR TERRE"

Luc BITTIGER, passionné de marche et connaissant de nombreux et jolis parcours, emmène un mardi sur deux un groupe de marcheurs avec lui, et remplit ses randonnées d'anecdotes historiques et culturelles.

En 2021, cette activité a repris en février, tenant compte des restrictions et règles en vigueur.

En 2021, nous comptabilisons **21 marches** pour **174 présences** au total.

(Rappel 2020 : 14 séances en 2020 pour 162 présences)

ATELIER PARLONS DE...

Françoise LOUIS propose de partager et échanger en toute convivialité autour d'une thématique.

23 séances ont eu lieu pour **118 présences** au total

(Rappel 2020 : 8 séances en 2020 pour 45 présences)

Des nouvelles d'autres ateliers bénévoles...

ATELIERS CHANT "BON AIR, BONNE HUMEUR" & "TRAVAUX MANUELS"

Malheureusement, du fait de la situation sanitaire et de l'obligation du port de masque, l'activité chant "Bon air, bonne humeur", animée par **Martine BENOIT**, n'a pas pu reprendre en 2021, malgré une forte demande. De même, l'atelier "travaux manuels" animé par **Annie NUNINGER**, n'a pu se tenir en 2021.

L'OPABT espère reprogrammer ces 2 ateliers en 2022.

ATELIER "CYBER'AÎNÉS"

Cette activité a été stoppée en 2020, à l'arrivée de la pandémie de Covid 19. En 2021, **Pierre BARRAT**, l'un des deux bénévoles, stoppe son activité pour raisons personnelles.

Ne restant plus qu'un bénévole, **Jean-Jacques HEYMANS**, pour animer l'activité, celle-ci n'a pas repris et l'animateur numérique propose des rendez-vous individuels. Jean-Jacques HEYMANS reste néanmoins très actif au sein de l'association en tant que Trésorier. Il s'occupe notamment de la maintenance de l'application de gestion utilisée par les salariés.

Les Ateliers Ponctuels

Sous cette dénomination se regroupent les événements annuels, les activités proposées de manière moins régulière voire les actions ponctuelles sous la responsabilité des salariés, avec le soutien éventuel de bénévoles

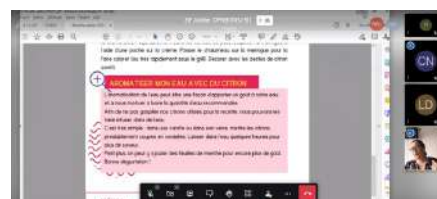
ATELIER TOC-TOQUE AVEC SILVER FOURCHETTE

En 2019-2020, l'OPABT a rencontré l'animatrice régionale de Silver Fourchette. Cette association a pour objectif de promouvoir la prévention-santé par l'alimentation, en organisant des ateliers collectifs pratiques. Comment ?

- Une séance avec une diététicienne qui présente une recette en détaillant les bienfaits des ingrédients utilisés, lesquels utiliser en remplacement d'un autre etc.
- Une seconde séance avec un chef cuisinier qui réalise la recette avec le groupe qui reçoit préalablement son panier de produits. Pour exemple, le principe était semblable à l'émission "Tous en cuisine" animée par Cyril LIGNAC sur M6.

Souhaitant maintenir ces ateliers et en profiter pour offrir la convivialité des séances aux personnes, les ateliers ont été réalisés à distance :

- La 1ère séance avec la diététicienne est réalisée, via Zoom, le **25 mars 2021**
- La commande des paniers est passée par Silver Fourchette et Pauline PORTUESE, animatrice-coordinatrice de l'OPABT, les récupère au magasin Eau Vive.
- Chaque participant est invité à venir récupérer, sur rendez-vous, son panier à l'OPABT la veille de la séance en visio avec le chef.
- Durant la séance, qui a lieu le **30 mars 2021** le chef prend le temps d'expliquer et de montrer les ingrédients, et la recette dans son intégralité.



5 personnes ont participé à cet atelier.

Les Ateliers Ponctuels

SORTIE ESTIVALE

L'OPABT a proposé, le 05 août 2021, une visite guidée au sein de la production de miel et produits dérivés API DOUCEUR, producteur local situé à Chaux.

10 participants pour cette sortie



RENCONTRES CONVIVIALES

L'OPABT organise des rencontres conviviales, dans ses locaux, afin que les adhérents puissent se retrouver et échanger. Les participants apportent collations ou boissons qui sont partagées au cours de l'après-midi. Généralement, une animation est également programmée.

Alors que ces rencontres réunissaient toujours de nombreuses personnes, en 2021 comme en 2020, **aucune rencontre** n'a pu être organisée du fait des restrictions liées à la pandémie. Celles-ci seront reprogrammées dès que possible car les adhérents sont dans l'attente de pouvoir se retrouver en nombre.

CONCOURS DE CARTES (TAROT ET BELOTE)

Comme en 2020 et du fait des conditions sanitaires, **aucune** de ces rencontres historiques n'a encore pu se tenir en 2021.

Autres activités

Rappel : Une période de confinement est décrétée par le gouvernement à partir du 30/10/2020 et jusqu'au 15/12/2020. Malgré la fin du confinement, l'OPABT n'a encore pas le droit en janvier 2021 de reprendre ses activités collectives en présentiel.

Ainsi, l'OPABT propose des rendez-vous d'aide individuelle, des activités par mail ou visio et l'activité marche (car en extérieur).

En avril, un nouveau confinement est décrété, obligeant l'association à refermer ses portes complètement. Les rendez-vous sont stoppés mais les activités en distanciel se poursuivent.

En juin seulement, l'OPABT rouvre ses portes et propose à nouveau des activités collectives en présentiel.

Ainsi, comme en 2020, les équipes de l'OPABT ont tout mis en œuvre pour garder le contact avec les adhérents, en parallèle des activités en distanciel, en proposant une permanence téléphonique et en continuant à proposer une Gazette, outil d'animation papier.

MAINTIEN DU LIEN PAR TELEPHONE / MAIL

Entre le 1er janvier et le 31 mai 2021, on compte :



environ 350 échanges téléphoniques (y compris lorsque les salariés étaient en télétravail)



près de 4 500 envois par mail (envoi du bulletin d'information, de la Gazette (voir partie suivante), informations sur les activités proposées en distanciel...)

LA GAZETTE

Dans la continuité de 2020, l'OPABT a encore publié **3 Gazettes** sur le 1er semestre 2021. L'objectif était toujours de proposer un outil d'animation complémentaire pour maintenir le lien et proposer des activités **en incluant les personnes "non connectées"**.

En effet, on pouvait y trouver : une histoire insolite, une ou plusieurs recettes faciles à réaliser, des jeux de réflexion, des travaux manuels, nos recommandations (conseils lecture, programme tv...). Il était également demandé aux adhérents de retourner leurs œuvres, réalisations (en photo, écrits...) pour les partager avec l'ensemble des lecteurs dans la Gazette suivante. Cette initiative a rencontré un certain succès.

Les 3 Gazettes abordaient les thématiques suivantes :

- Février 2021 : Le Nouvel An Chinois
- Mars - avril 2021 : Le Printemps des Poètes
- Mai 2021 : Le Territoire de Belfort

Autres activités

LA GAZETTE (suite)



NB. Ces 3 Gazettes ont été réalisées par Lucille ROBLES, stagiaire en Licence Professionnelle "Intervention Sociale" et Marion BRUMPTER, Volontaire en Service Civique (cf. page 11). Ainsi, malgré les restrictions et fermeture, les jeunes accueillis à l'OPABT ont pu poursuivre leur stage/volontariat et ainsi contribué au maintien du lien avec le public.

Ces Gazettes ont été transmises :



Par mail : 1 059 (3 x 353) - déjà comptabilisés dans les 4 500 mails échangés avec les adhérents – voir page précédente



Par courrier : 735 courriers envoyés (3 x 245)

LE PROJET "SENIORS ECOCITOYENS"

Comme indiqué page 11, Jérémy DUHAMAL, stagiaire en Licence Professionnelle "Intervention Sociale" a travaillé sur la programmation d'actions sur la thématique du développement durable. Ainsi, durant sa période de stage, il a réalisé de nombreuses recherches quant aux activités et partenariats possibles.

Aucune n'a pu voir le jour avant la fin du stage en juin 2021, l'OPABT possède néanmoins un "catalogue" d'actions possibles. C'est ainsi que les ateliers animés par Céline PORTAL ont pu être mis en place fin 2021-début 2022 (cf. page 27)

Autres activités

LE PROJET "SENIORS ECOCITOYENS" (suite)

De la même manière, d'autres actions sont en préparation (les contacts avec de nouveaux partenaires bien avancés). Il est donc prévu pour 2022 : des activités de jardinage avec un accompagnement assuré par l'association France Nature Environnement ; des actions de sensibilisation avec le service solidarité d'EDF et l'association Uni-Cités ; des sorties à la Maison Départementale de l'Environnement ; ...)

EDITION D'UN RECUEIL DE TEXTES

Deux recueils de textes issus des ateliers d'écriture avaient été imprimés en 2013 et 2018.

Les participants souhaitent éditer un troisième exemplaire et en avaient fait la demande en 2019. Le choix des textes avait été grandement réalisé par une stagiaire en DUT Carrières Sociales sur fin 2019-début 2020 puis la pandémie de Covid 19 et toutes ses restrictions ont stoppé net le projet.

En 2021, ce projet a été repris par Marion BRUMPTER, Volontaire en Service Civique car sa mission de base (l'informatique et le numérique) ne pouvait être réalisée faute de public dans les locaux. Marion s'est donc chargée de finaliser le projet, en lien avec les bénévoles et adhérents.

A son départ, en mai 2021, il ne restait plus qu'à imprimer le document qui est sorti à l'automne 2021 et a été distribué en 3 exemplaires à chacun des participants à l'ouvrage.



ENSEIGNEMENTS ET PERSPECTIVES

Toujours dans l'adaptation...

En Janvier, la réouverture et la reprise des activités ne pouvaient encore se faire. Mais comme elle avait déjà su le faire en 2020, l'OPABT a continué de s'adapter en proposant :

LES GAZETTES

RDV INDIVIDUELS

LES VISIOS

LES MAILS

THÉÂTRE FORUM EN VISIO

L'ACCUEIL TELEPHONIQUE

YOUTUBE



Encore une fois, l'OPABT et son équipe ont su réagir et **garder le lien avec les adhérents.**

La continuité et l'adaptation des activités ont permis de toujours réaliser notre objectif premier : **rompre l'isolement** de nos séniors en créant du lien et en proposant des alternatives à nos activités de culture et de loisirs.

Les bénévoles : L'investissement des bénévoles avec la volonté de se tester aux nouvelles technologies pour certains, la prise de contact régulière pour la plupart et la motivation de tous pour continuer à offrir ce lien essentiel, a été une réelle source d'encouragement pour tous les seniors inscrits à l'OPABT.

Les Ateliers Bons Jours : grâce au dispositif des Ateliers Bons Jours, notre association a eu la chance également de pouvoir proposer des ateliers de prévention en version numérique, mais aussi et surtout une multitude de conférences et ateliers en libre accès avec notre code partenaire, sur la plateforme HappyVisio. Stretching, yoga, histoire, culture, art... il y en avait pour tous les goûts. De plus, les conférences étaient disponibles en replay.



39

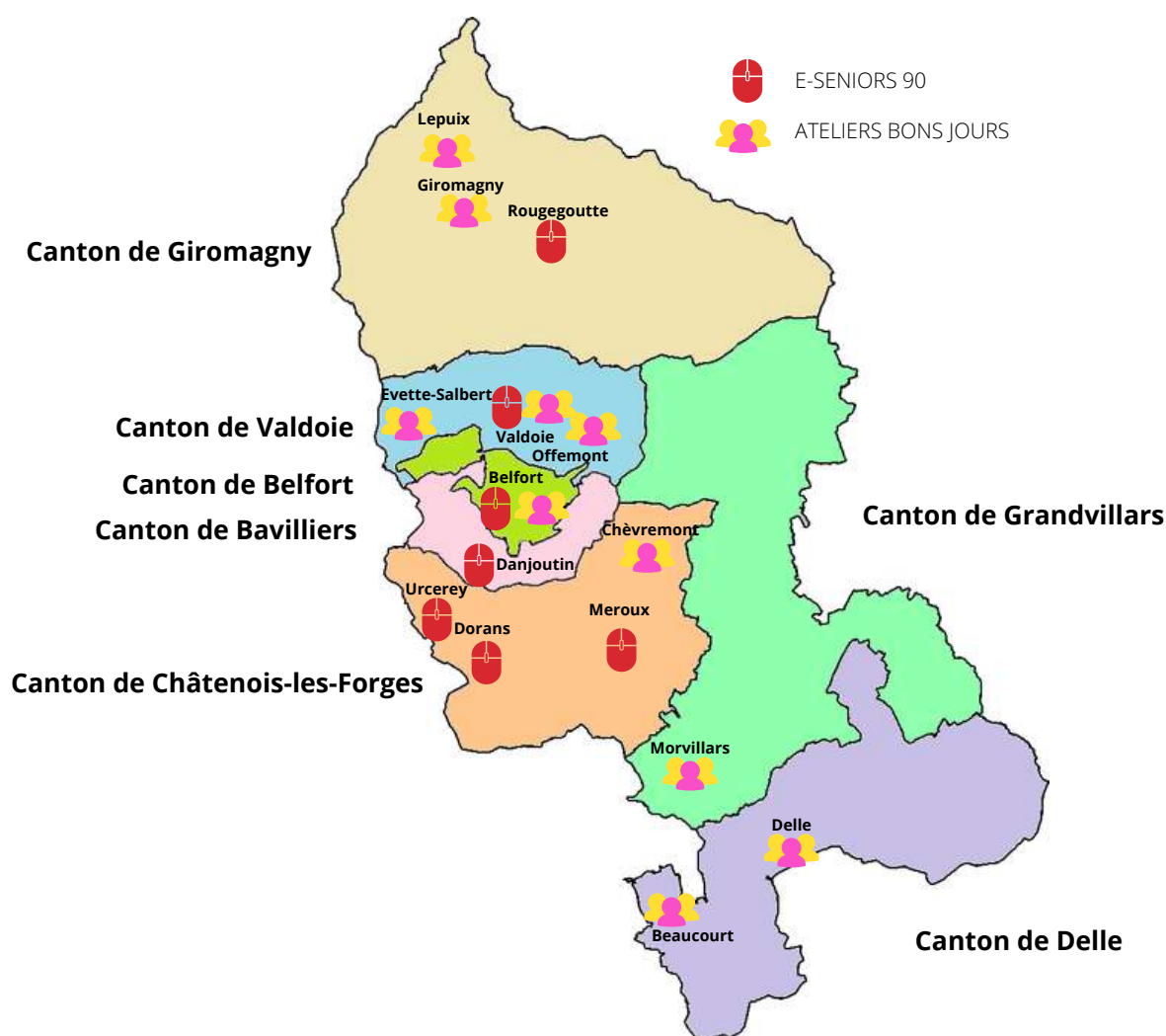
Enseignements 2021

L'OPABT "hors les murs"

Rappel : En 2018, l'OPABT, en tant qu'association DEPARTEMENTALE, prenait la décision d'étendre plus largement ses activités sur le Territoire de Belfort, en :

- devenant Coordination Départementale des Ateliers Bons Jours
- embauchant une personne dédiée aux activités informatiques et numériques

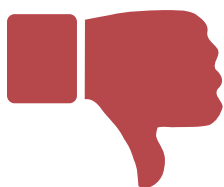
Sur la période 2018-2022 (alors que les actions collectives ont été suspendues pendant près de 2 ans du fait de la pandémie de Covid 19), l'OPABT a eu l'occasion d'intervenir au moins une fois sur chacun des cantons du Département. C'est à l'est du Département que l'on constate le plus de zones "blanches". Ces zones seront à prioriser pour les prochains mois, les prochaines années.



Enseignements 2021

Cependant, la situation pandémique et la reprise des activités nous fait nous rappeler les contraintes du quotidien à l'OPABT, existantes depuis plusieurs années mais accentuées du fait de la situation sanitaire...

Les locaux



Si c'était déjà le cas avant la situation sanitaire, ça l'est davantage encore aujourd'hui : les locaux de l'OPABT deviennent bien trop exigus pour permettre le développement de nos activités, et l'accueil des personnes plus librement en nombre. L'unique **petite salle d'activité**, les **deux seuls bureaux**, le **manque d'espace de stockage**, et la **salle partagée** avec le BIJ, ne nous permettent pas de nous épanouir pleinement.

C'est pourquoi, avec la situation sanitaire actuelle, et le respect des gestes barrières, de distanciation physique, ce n'est vraiment plus adapté et il devient difficile de satisfaire tous nos aînés. Seule la grande salle **partagée** peut être occupée afin de garder 1,50m de distance. **La ventilation directe** n'est pas non plus présente dans cette salle, or elle est indispensable pour les activités telles que la gymnastique, les ateliers équilibre etc... si la Maison de Quartier Vieille Ville nous prête aimablement une salle, cela rend compliqué la contrôle des présences et des pass sanitaire, pour l'équipe qui doit se déplacer 2 fois dans la matinée du vendredi.

Perspectives 2022

Le maintien des activités...

Pour l'année 2022, nous espérons tout d'abord pouvoir maintenir nos activités et ainsi continuer comme nous avons terminé 2021. Si nous avons su garder le lien et proposer de nouvelles choses autrement, notre mission n'a de réel sens qu'avec les actions que l'on mène au quotidien dans nos locaux, avec notre public. Se rencontrer, partager, s'entraider, échanger ... c'est cela que nos adhérents souhaitent, aujourd'hui plus encore.

... et la reprise de certaines.

Nous pourrions prétendre à la reprise de l'activité "**Chant, bon air, bonne humeur**", tant attendue. Dans le même temps, il serait également possible de faire revenir l'activité "**gym**" au sein-même de nos locaux. Quand bien même l'espace devient réduit, le temps de travail de l'équipe est bien plus optimisé quand cette activité a lieu sur place. Si toutefois les groupes s'agrandissaient encore, nous reverrions l'organisation de ces derniers.

Les rencontres conviviales sont également très attendues et nous sommes plein d'espoir de pouvoir réitérer cela pour le printemps.

Que les expérimentations deviennent des activités régulières

En 2021, de nouvelles activités ont été expérimentées :

- Le Brain Ball : cette activité de coordination et de travail cérébral certifié a eu un engouement tel que nos adhérents nous demandent régulièrement quand cette activité pourra se renouveler et devenir pérenne.

→ **Afin de pouvoir renouveler cette activité, et la pérenniser, des financements seront nécessaires. L'équipe travaille donc à la recherche de partenaires acceptant de nous soutenir financièrement dans cette action.**

- Le projet éco-citoyen : Il a lui aussi beaucoup plu dans sa 1ère partie. La 2nde partie se termine sur le mois de janvier 2022, et les participants seront consultés sur leur niveau de satisfaction et les perspectives envisageables.

→ **Ce sera à l'issue de cette enquête de satisfaction que nous pourrions réfléchir au renouvellement et définir sous quel format ce projet d'éco-citoyenneté peut perdurer.**

Perspectives 2022

Projet "jardin"

Comme chacun sait, la ville de Belfort met à disposition de l'OPABT un accès au jardin accessible, situé à l'étang des Forges. Jusqu'ici, des activités de plein air y ont été organisées, ainsi que des plantations. Cependant, un groupe restreint de personnes participait et aucun suivi ne pouvait être fait par l'équipe :

- manque de personnel pour y consacrer suffisamment de temps
- manque de compétences de l'équipe sur le sujet pour aller plus loin

Il est dommage de ne pouvoir exploiter pleinement ce bel espace.

→ Il a donc été convenu d'un partenariat avec l'association **France Nature Environnement**, dont le personnel est compétent en matière de jardinage et permaculture. Le projet sera de réaliser, avec un groupe, un cycle complet de jardinage, allant des semis à la plantation, jusqu'à la récolte. Ainsi chaque étape sera réalisée avec l'association FNE et des connaissances pourront y être transmises.

Marche douce

Si l'activité marche "Les pieds sur Terre" actuelle fonctionne très bien, nous constatons cependant qu'elle ne convient pas à tous. En effet, certains adhérents apprécieraient d'avoir des "marches douces" soit des balades de 3 à 4 kms, sur un terrain plat et autour de Belfort. Pour autant, il manque aujourd'hui un encadrant pour cette activité. L'équipe n'ayant pas de temps à dégager pour cela, il sera essentiel de trouver un bénévole souhaitant proposer des parcours adaptés et emmener avec lui un petit groupe de marcheurs.

Le déménagement

Pour cette année 2022, l'OPABT aspire à pouvoir enfin bénéficier de nouveaux locaux. Nous nous devons d'accueillir nos adhérents dans des locaux plus grands, avec des espaces de stockages bien définis. Aujourd'hui, les lieux d'accueil et de passage sont encombrés par le matériel. Des espaces définis pour différencier les catégories d'activités sont aussi indispensables pour des raisons logistiques et de planning (activités sportives / activités culturelles). Un point cuisine est également un gros manque pour l'association (activités culinaires très demandées, et personnel qui reste déjeuner sur place).

Les seniors du Territoire de Belfort méritent tout autant que le reste de la population de jouir d'activités dans un lieu accueillant, moderne et spacieux.

Perspectives 2022

Le Centenaire du Territoire de Belfort

L'OPABT répond bien entendu positivement à l'appel du Département aux acteurs locaux de s'investir dans l'année événement du Territoire de Belfort.

A l'occasion de ses 100 ans, le département terrifortain programme une multitude d'événements, et l'OPABT s'engage.

Le rôle de l'OPABT

L'association souhaite s'investir de différentes manières dans cet anniversaire.

Tout d'abord, une consultation de nos adhérents et des clubs que nous fédérons a été organisée, via notre bulletin d'information trimestriel, pour recueillir les idées de chacun dans l'aménagement des activités de l'OPABT ou des clubs. Un club a déjà répondu présent : **La Miotte Brisach**.

Aussi, chaque bulletin de cette année fera l'objet de pages réservées à la mise en valeur de notre département. Dans le premier de l'année 2022 qui est paru en décembre 2021, c'est l'Histoire du département qui est à l'honneur.

Projets spécifiques

La bénévole et le groupe de l'activité "**chant, bon air, bonne humeur**", sont sollicités pour la réalisation d'un clip. Ce clip sera l'occasion de mettre à l'honneur le Territoire de Belfort par des images et films de ses nombreux lieux de nature et monuments historiques (*selon autorisations*), tout en valorisant le groupe de retraités faisant partie de l'atelier chant. De plus, ce projet sera l'occasion de faire découvrir les méthodes d'enregistrement en studio, ainsi que les méthodes de tournage vidéos. Nous avons hâte de réaliser ce beau projet pour le Centenaire.

La mise à l'honneur de personnalités du Territoire et de leurs actions est une autre manière aussi de valoriser le Territoire. C'est pourquoi un projet ressort de nos réflexions :

La diffusion du film "Hors Nomes" avec Jean-Marie CHOFFAT, suivie d'une conférence et d'un temps d'échanges. Le parcours de cet homme est exceptionnel : il a combattu la maladie en réalisant diverses ascensions, telles que celle du Mont Blanc. Ce défi, qu'il a réalisé tout en faisant face à la maladie, est une manière pour Monsieur Choffat de montrer que tout est possible, que l'on peut se relever de tout avec l'envie, et en faisant travailler avant tout son esprit. Les modalités et le lieu de diffusion sont encore à définir.

Perspectives 2022

Les objectifs des Ateliers Bons Jours

Si l'objectif de l'offre socle reste inchangé avec 17 ateliers à réaliser, voici l'offre complémentaire envisagée (*sous réserve de validation par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie*) :

1 spectacle "Avant j'étais vieux"

La demande de renouvellement de ce spectacle sera faite, avec l'idée de le proposer à un public différent : plus jeune, plus dynamique, voir encore actif en touchant de futurs retraités, proches de l'âge auquel on peut intégrer le parcours de prévention des Ateliers Bons Jours. Pour ce faire, deux éventualités : le proposer en soirée, ou le proposer un samedi.

En effet, en ayant proposé la première édition un jeudi à 15h, c'est un public avec une moyenne d'âge plus élevé qui était présent.

1 spectacle "La retraite de Babeth"

Cette pièce de théâtre créée pour Les Ateliers Bons Jours par la troupe d'improvisation Lisa 21, a été présentée sur la commune de Giromagny en 2021. Le souhait pour 2022 serait de la proposer ailleurs dans le Territoire, le lieu est encore à définir mais la ville de Delle est une piste probable. L'avantage de cette pièce est qu'elle nécessite très peu de moyens matériels et logistiques, et une scène de taille moyenne peut suffir.

1 réunion thématique "nouvelle version"

Les Ateliers Bons Jours souhaitent innover en proposant un nouveau format dans ces journées thématiques. L'idée est de faire découvrir le dispositif sous forme de jeux type "Escape game".

17 séances bilan

Ces séances permettent l'évaluation au long terme des ateliers.

ENJEU 2022

2022 est la dernière année du Contrat Pluriannuel d'Objectifs et de Moyens pour lequel l'OPABT et le Gie Impa ont signé une convention en 2018, après la réponse à l'appel d'offre.

Bien entendu, l'OPABT souhaite renouveler cet engagement pour continuer sur cette belle mission qu'est la coordination départementale des Ateliers Bons Jours. Nous présenterons donc à nouveau notre candidature, pour repartir sur cette belle aventure en 2023.

