

OPABT INFO

Le bulletin d'information de l'OPABT



LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

DANS CE NUMÉRO

**SORTIES
RENCONTRES
ACTIVITÉS
SANTÉ
DÉCOUVERTE**



**PONT DE
L'ASCENSION :
L'OPABT SERA
FERMÉ LE VENDREDI
15 MAI**

Bonjour à toutes et à tous,

Les beaux jours s'installent et c'est avec joie que je vous retrouve pour ce nouveau trimestre ! Puisque nous parlons de beaux jours, vous verrez que nous souhaitons vous proposer un pot d'été qui porte bien son nom cette année. Les balades conviviales peuvent reprendre, et se rapproche le temps où vos séances de gym se feront peut-être en extérieur, encore un peu de patience...

Quelques temps forts viendront ponctuer ce trimestre : temps d'infos Ressourcerie 90, semaine du numérique avec la Ville de Belfort, prévention santé, séance de ciné et même... de la paléographie ! Alors, curieux ?!

Je vous invite à lire attentivement ce bulletin pour ne rien louper, et vous inscrire à temps auprès de Nicolas, Elise ou Pauline lorsque c'est précisé !

En attendant de vous retrouver, je vous souhaite un bon trimestre !

Merci pour votre fidélité,
Josiane VUILLEMIN, Présidente.

CONVIVIALITE

POT D'ÉTÉ

A mi-chemin entre le printemps et l'été, nous avons envie de vous proposer de tous se retrouver ! Et cette fois-ci, pourquoi ne pas nous retrouver au jardin afin de profiter du grand air et des espaces verts ?

Au soleil ou à l'abri, pour s'asseoir ou non, il y a tout ce qu'il faut pour passer un bon moment tous ensemble au jardin, autour d'un verre et d'une collation comme à l'habitude !

Quand ? vendredi 19 juin à 14h30

Où ? Au jardin Intergénérationnel et partagé*

Tarif 3€ adhérents - 6€ non adhérents

Des toilettes sont à disposition au sein du jardin

Musique, jeux et gourmandises au programme !

Venez nombreux, et n'hésitez pas à apporter vos jeux d'extérieur (pétanque ou autres) ou même vos transats ! On va être bien ! ☀️

Nous comptons sur la solidarité pour vous covoiturer entre vous.

Parking de la base de loisirs à proximité - Quelques places devant le jardin également

Inscriptions et paiements jusqu'au 10 juin



*Sentier de la Roselière à l'orée de l'étang des forges

CULTURE

Atelier Paléographie

INEDIT ! L'OPABT et les Archives Départementales vous invitent à découvrir leurs documents anciens.

Découvrez et lisez les écritures anciennes : suivez le ductus

Venez apprendre :

- à décrypter un texte en apparence illisible,
- à savourer l'histoire du Territoire de Belfort.



Quand ? Jeudi 07 mai

RDV ? A 10h00 aux Archives départementales, 4 rue de l'Ancien Théâtre à Belfort

Tarif : Gratuit Inscription jusqu'au 05 mai 15 personnes max

Pavillon des sciences

Laissez-vous embarquer dans le grand Nord avec l'exposition "Voyage en Nord" du Pavillon des Sciences de Montbéliard.

Montez dans le voilier pour apprendre en manipulant,

Mesurez les latitudes, faites la valise du grand voyageur,

Ouvrez les maisons nordiques en trouvant les bonnes clés et apprenez en davantage sur ces contrées,

Habitants, faunes et glaciers... le grand Nord n'aura plus de secret pour vous !

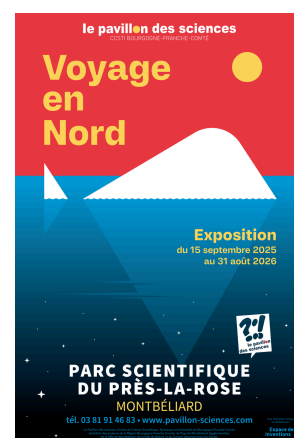
Quand ? Jeudi 25 juin à 14h00

Où ? Pavillon des sciences - Parc du Près-la-Rose à Montbéliard

Tarif : 5€ adhérents

Covoiturage

Inscription & paiements jusqu'au vendredi 19 juin



CURIOSITES NUMERIQUES

SEMAINE DU NUMÉRIQUE



Comme chaque année, la Ville de Belfort convie l'OPABT à participer et co-organiser la semaine du numérique ! Alors, Nicolas, avec ses collègues animateurs numériques de la ville, vous ont concocté un programme aux petits oignons.

Quand ? Du 20 au 24 avril

RDV ? Aperçu du programme ci-dessous - complet sur Belfort.fr

Tarif : Gratuit - inscription sur billetweb ou auprès de Nicolas à l'OPABT

Mardi 21 avril : OPABT & CCAS

Atelier "Sens critique et IA dans la musique" tout public, de 14h à 16h à la Maison de Quartier Joséphine Baker (*anciennement Vieille Ville - rue des boucheries*)

Et aussi... par la ville et ses partenaires :

Lundi 20 avril

Jeu de piste tout public à partir de 11 ans de 17h à 18h au CCSRB

Mercredi 22 avril :

Maison de quartier Gilberte Marin Moskovitz : atelier enfant 6-10 ans

Bibliothèque des Glacis : atelier "créer ma BD numérique" à partir de 8 ans

Conférence animée par Canopée sur "la place des écrans dans les familles" - tout public - de 18h à 19h30 dans les locaux de Canopée 90 - 49 faubourg des ancêtres à Belfort

Conférence animée par Sébastien COPE, entrepreneur français spécialisé dans le numérique territorial. Il fonde, en 2014, son entreprise d'accompagnement des territoires dans la transformation digitale. Thème de la conférence : "comment parler aux IA avec des prompts" - de 17h à 18h30 - lieu à définir

Jeudi 23 avril :

Temps fort à la salle des fêtes : Grand public - 17h à 21h30 - nombreux stands et ateliers - conférences - ciné débat avec le film "Un monde merveilleux"

Vendredi 24 avril :

Maison de quartier des Glacis : Quiz "Bonnes pratiques de l'IA" avec les cyber médiateurs de la ville de Belfort - de 17h à 18h30

Bibliothèque des Glacis : atelier "créer ma BD numérique" à partir de 8 ans

CINEMA

NOS JOURS HEUREUX

Pour cette nouvelle projection cinématographique à l'OPABT, nous vous proposons ce film drôle et dynamique, nous faisant vivre les aventures d'une équipe d'animateurs de colo très vite dépassée par les événements, mais qui arrivera à faire vivre la meilleure colo de leurs vies aux jeunes ados présents !

Synopsis :

Vincent Rousseau dirige pour la première fois une colonie de vacances et se retrouve plongé pendant trois semaines dans l'univers des colos avec petites histoires et gros soucis à la clef ! Dès le départ en train, les enfants sont ingérables : l'une a perdu sa valise, l'autre assomme tout le monde de questions. [...] Il se retrouve vite confronté à la vie mouvementée du camp, de ses animateurs plus ou moins professionnels et des ados pas toujours simple à gérer...

Distribution :

Jean Paul ROUVE, Omar SY, Jean BENGUIGUI ou encore Marylou BERRY !

Genre :

Comédie, rire

Quand ? mercredi 27 mai à 14h30

Où ? à l'OPABT

Tarif Gratuit

Nous terminerons bien sûr l'après-midi par un instant gourmandise !



TEMPS D'INFOS

LA RESSOURCERIE 90

Pierre RENARD de La Ressourcerie 90 viendra vous présenter l'association et ses domaines d'activités.

Que font-ils ? Comment ? Pour qui et avec qui ? Qu'est ce que La Ressourcerie 90 peut vous apporter ? Quelle importance du recyclage ?

De l'habillement à l'ameublement, mais aussi en passant par le numérique, Pierre vous expliquera comment sont recyclés les appareils numériques et comment vous éviter d'en acheter des neufs.

La Ressourcerie, c'est du recyclage, aussi appelé, upcycling, remis en état pour être revendu à prix bas.

Acteur associatif et économique, La Ressourcerie c'est des magasins mais aussi des emplois, des ateliers d'apprentissage du recyclage, (couture, réparation etc.) pour devenir le pro du réemploi, et des économies !



Quand ? Jeudi 11 juin à 14h00

Où ? à l'OPABT

Tarif Gratuit

**Pour une question d'organisation,
merci de vous inscrire à l'OPABT.**



PARTAGE ET CONVIVIALITÉ

FÊTE AU JARDIN



C'est reparti pour les instants festifs au jardin avec le CCAS de la ville de Belfort et les autres associations partenaires.

Première journée festive :

Quand ? mercredi 06 mai

Tarif Gratuit



Deuxième journée festive :

Quand ? mercredi 03 juin

Tarif Gratuit

Les programmes en détail vous seront communiqués lorsque nous aurons les informations. Merci de nous faire part de votre intérêt pour la/les journées afin que nous puissions vous recontacter !

De belles journées d'échanges, de partage et de bonne humeur vous attendent !
Venez nombreux !



LES ATELIERS BONS JOURS

Peps Eurêka (mémoire)

Dates : les lundis du 30/03 au 01/06

Horaires : de 14h00 à 16h30

Où ? à Trévenans

Tarif Gratuit

Vitalité

Dates : les mardis du 21/04 au 26/05

Horaires : de 09h15 à 11h45

Où ? à Meroux-Moval

Tarif Gratuit

Le sommeil, où en êtes-vous ?

Dates : les jeudis du 28/05 au 16/07

Horaires : de 14h00 à 16h00

Où ? à Delle

Tarif Gratuit

La nutrition, où en êtes-vous ?

Dates : les mardis du 14/04 au 16/06

Horaires : de 14h00 à 16h00

Où ? à Valdoie

Tarif Gratuit

Renseignements et inscriptions
auprès d'Elise à l'OPABT :

03.84.54.26.70

07.84.61.18.99

prevention@opabt.fr

Ou sur le portail Bien vieillir en
scannant le QR CODE ci-
dessous



Des activités santé
et des solutions astucieuses

pour améliorer votre quotidien

proche de chez vous dans le Territoire de Belfort



**Ateliers
présentiels**



**Ateliers
en ligne**



**Spectacles
de prévention**



**Événements &
découvertes**

Mémoire • Nutrition • Sommeil • Équilibre • Forme & Santé • Habitat • Conduite • • •

Pour mettre en place un atelier, contactez votre coordination :



OPABT (Office pour les Aînés de Belfort et du Territoire)
3 place de la Commune 90000 BELFORT
Tel. 03 84 54 26 70 - prevention@opabt.fr
Plus d'informations : www.kalivi-bfc.fr



PREVENTION SANTE

L'OPABT s'associe avec l'HNFC !

L'HÔPITAL
Nord Franche-Comté

Avec les pétillantes Juliette et Aurélia, engagées pour la prévention des risques à l'insuffisance cardiaque, vous n'aurez qu'une envie : prendre soin de votre cœur et celui de vos proches !

Des dispositifs existent pour que tout soit coordonné, mais faut-il encore savoir quoi, et comment agir rapidement dès les premiers signes. Et vous, où en êtes-vous ?!

- **Temps d'info collectif avec présentation d'un outil, quizz et questions/réponses**
- **Rendez-vous individuel de dépistage sur demande à l'inscription**
(1/4 d'heure) Une carte d'identité vous sera demandée pour éviter un doublon d'information

Date : vendredi 29 mai

Horaires : de 14h00 à 16h00

Où ? à l'OPABT

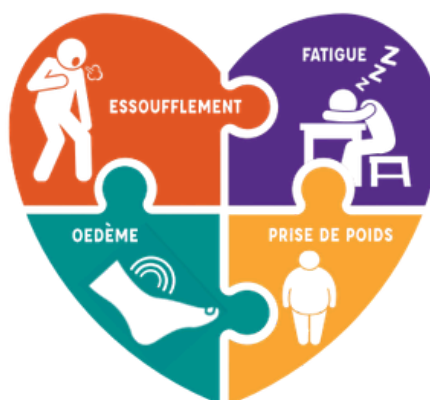
Tarif : Gratuit



Votre cœur n'aura plus de secret pour vous !

INSUFFISANCE CARDIAQUE

Êtes-vous concerné.e ?



Groupement
Hospitalier de Territoire
GHT
Nord Franche-Comté

Responsabilité
populationnelle

Merci de vous inscrire auprès de l'OPABT pour mieux organiser l'animation !

VOS ACTIVITES

Bon air, bonne humeur

Le plaisir de chanter avec Martine BENOÎT & Francine MARESCH

Chaque lundi après-midi à l'OPABT



Avril : 13 - 20 - 27

Mai : 04 - 11 - 18

Juin : 01 - 08 - 15 - 22 - 29

de 14h à 16h

Café, Tricot, Thé

Tricoter en toute convivialité avec Béatrice PROUST

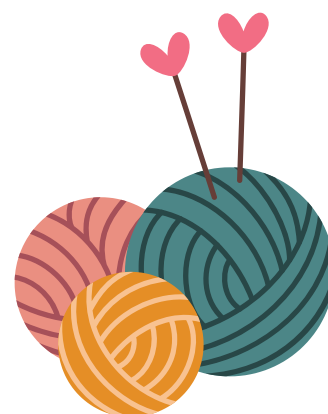
1 jeudi sur 2 l'après-midi à l'OPABT

Avril : 02 - 09 - 23

Mai : 07 - 21

Juin : 04 - 18

de 14h à 16h



Dictée

Par Patricia JEANMOUGIN

Jeudi

à la Maison de Quartier des Forges

Avril : 23

Mai : 07 - 21

Juin : 04 - 18

de 09h à 11h

Samedi

à la résidence Domitys

Avril : 18

Mai : 09

Juin : 06

à 10h

Concours :

Dimanche 19 avril à la Maison de Quartier des Forges à 14h30

Merci de vous inscrire auprès de l'OPABT pour les dictées Domitys

Possibilité de manger au restaurant de la Résidence - sur inscription également (jusqu'à la veille)

DICTÉE

ouverte à tous

(juniors, seniors amateurs et seniors confirmés ;
catégories définies sur www.belfortho.fr/FAQ)

**le dimanche 19 avril 2026
à partir de 14 h 30
à la salle polyvalente
de la maison de quartier des Forges
à Belfort (3A, rue de Marseille).**

Accueil du public à partir de 14 h 15

Texte de Janine Rich-Jacquel

Les gagnants seront récompensés.

Collation offerte !

**Inscriptions : 06 20 36 24 76,
03 84 54 26 70 ou sur place.**



VOS ACTIVITES



Pirouettes de plumes

Le plaisir de l'écriture spontanée avec Françoise LOUIS
1 jeudi sur 2 le matin à l'OPABT

Avril: 02 - 16 - 30

Mai: 28

Juin : 11 - 25

de 09h à 11h

Parlons de...

Echanger, apprendre & découvrir autour d'un thème avec Françoise LOUIS
Chaque lundi matin à l'OPABT

Avril : 13 - 20 - 27

Mai : 04 - 11 - 18

Juin : 01 - 08 - 15 - 22 - 29

de 09h à 11h



Art Floral

avec Gérard HOFF à l'OPABT

Jeudi 02 avril 2026

À 14H30

20€ adhérent

25€ non-adhérent

(puis adhésion obligatoire si inscription aux prochains ateliers)

Inscription et paiement obligatoires auprès de l'OPABT jusqu'au 26 mars

Cache pot de 13 x 13 cm rond ou rectangulaire - petites décorations de pâques au choix

VOS ACTIVITÉS

Gym

Pour bouger ensemble en rythme avec Danielle

Les lundis à 15h00

Avril : 13 - 20 - 27

Mai : 04 - 18

Juin : 01 - 08 - 15 - 22 - 29

10 séances

45€ par personne



Les vendredis de 09h00 à 10h00

ou

de 10h15 à 11h15

Avril : 03 - 10 - 17 - 24

Mai : 22 - 29

Juin : 05 - 12 - 19 - 26

10 séances

45€ par personne

Marche

Le plaisir de la marche avec Luc BITTIGER

Un mardi sur deux l'après-midi

Avril : **mercredi** 15 - mardi 28

Mai : 12 - 26

Juin : 09 - 23

14h00



Organisation du covoiturage sur demande à l'inscription

Inscription obligatoire à réception du mail

Marche douce

avec Josiane, Paul et Liliane

Avril : 15 - 27

Mai : 12 - 28

Juin : 09 - 24

14h00

Lieu des marches précisé quelques jours avant.

Inscription obligatoire à réception du message



En cas de pluie, ce sera salon de thé !



E-SÉNIORS 90

AIDES INDIVIDUELLES

Et toujours la possibilité de prendre un rendez-vous pour une aide personnalisée sur vos outils numériques : installation d'applications, transfert de photos, "ménage" dans le téléphone ou l'ordinateur etc...

Sur rendez-vous en téléphonant à l'OPABT

Tarif : 5€ / heure



JEUX DE SOCIÉTÉ

Les jeux de société restent toujours à votre entière disposition également, pensez-y pour passer un bon moment entre adhérents !



Signalez vous au bureau ou sur le cahier d'inscription à l'accueil pour avoir des partenaires de jeux



**3 place de la Commune de Paris
90000 BELFORT
03.84.54.26.70
contact@opabt.fr**

Retrouvez nous sur Facebook



Horaires d'accueil physique et téléphonique

Du lundi au vendredi

09h00 - 12h00

14h00 - 16h30