

OPABT INFO

Le bulletin d'information de l'OPABT



LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

DANS CE NUMÉRO

**SORTIES
E-SENIORS
RENCONTRES
ACTIVITÉS
PREVENTION SANTE**



**FERMETURE DE
L'OPABT DU
VENDREDI 26/12
AU VENDREDI
02/01 INCLUS.**

Bonjour à tous,

L'automne a pointé le bout de son nez, les feuilles tombent, le vent souffle... brrr, ne serions-nous pas mieux au chaud à l'OPABT pour se retrouver ?

Un nouveau trimestre commence et les activités continuent, avec une sortie déjà annoncée dans le précédent bulletin d'information, mais aussi un instant de rencontre, un nouvel atelier destiné aux nouveaux ou futurs retraités, des Ateliers Bons Jours... de quoi être bien occupé dans votre association préférée !

Je vous souhaite un excellent trimestre à l'OPABT, et j'aurai plaisir à vous retrouver prochainement.

Josiane VUILLEMIN, Présidente.

BIEN VIVRE !

Bienvenue à la Retraite !

Un parcours de 4 séances créés par l'Assurance Retraite, animés par un(e) sophrologue pour aborder sereinement le passage à la retraite.



📍 OÙ ?

Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

3 Place de la Commune
90000 BELFORT

📅 QUAND ?

Les mardis 7, 14, 21 et 28 octobre 2025 de 09h à 11h.

🕒 COMMENT ?

1 parcours de 2 heures/semaine pendant 4 semaines

👥 QUI ?

Les personnes jeunes retraitées (moins de 3 ans) ou futures retraitées

💰 COMBIEN ?

ZÉRO, l'action est financée par la CARSAT Bourgogne Franche Comté

INFORMATION & INSCRIPTION

Auprès de Été Indien

03.10.93.06.60

appel non surtaxé du lundi au vendredi de 9h à 17h - hors jour férié

groupe@ete-indien-editions.fr

Action proposée et financée par

Carsat Retraite & Santé au travail
Bourgogne-Franche-Comté

VOTRE INTERLOCUTEUR EN RÉGION POUR :

l'assurance retraite

pb POUR Bien Vieillir

m santé famille retraite services

En partenariat avec

ETE INDIEN

BONS JOURS
LES ATELIERS
VIVEZ INTENSIVEMENT VOTRE RETRAITE
OPABT
Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

Hé oui, les professionnels de santé qui viennent vers vous, cela existe encore ! C'est en tout cas l'objectif de "Les Opticiens Mobiles", créé en 2015 par Matthieu GERBER qui avait à cœur de **"faciliter l'accès à la santé visuelle pour tous"** ! Et c'est dans cette même optique (*sans jeu de mot !*) que Mélanie MOULHERAT a rejoint le groupe pour être au plus proche de vous, sur le Territoire de Belfort. **L'équipe de l'OPABT l'invite alors à venir se présenter.** **Son objectif :** repartir avec la satisfaction que vous ayez compris votre vue, votre besoin et bien entendu d'y avoir répondu ! Alors, rendez-vous à l'OPABT :

↓ **mercredi 22 octobre à 13h30** ↓

BILAN VISUEL*
CHOIX DE LUNETTES
REPARATIONS
BASSE VISION



Prenez soin de votre vue avec votre Opticienne Mobile

ANIMATION ET BILAN VISUEL* GRATUIT

Mercredi 22 Octobre

13h30 - 14h30 : Animation en santé visuelle
à partir de 14h30 : Dépistages sur rendez-vous

Dans les locaux de l'OPABT
3 Place de la commune, 90000 Belfort

Inscription obligatoire au
06 22 68 74 38, ou sur *Doctolib*




*Examen à visée non médicale, réservé aux personnes de plus de 16 ans.

OPABT - 3 PLACE DE LA COMMUNE 90000 BELFORT - 03 84 54 26 70 - CONTACT@OPABT.FR

3



MOIS DES AIDANTS



ATELIERS BONS JOURS

Cette année, c'est avec Les Ateliers Bons Jours que nous nous adressons à vous et aux aidants du Territoire de Belfort. Les ABJ, c'est le dispositif de prévention santé complet qui permet à chaque personne de 60 ans et plus de prendre soin de soi et d'apprendre à bien vivre, grâce à des ateliers collectifs pleins de convivialité !

4 ateliers à tester sur les stands, brunch offert et bonne humeur garantie !



Parcours Info Découverte

JEUDI 16 OCTOBRE 2025

10h00

OPABT – 3 place de la commune de Paris

90000 BELFORT

prevention@opabt.fr

03 84 54 26 70



Actions financées également par :



Gratuit - Inscriptions obligatoires - places limitées



ATELIERS BONS JOURS

SESSIONS D'ATELIERS

QUESTIONS DE SENS

OPABT

Les mardis du 04 novembre au 23 décembre

De 09h30 à 11h30

Inscription auprès de l'OPABT

Comprendre l'évolution des sens au fil de l'âge, tester individuellement vue et audition, encourager des pratiques de vie quotidienne favorisant l'estime de soi, se fixer et atteindre un objectif santé. Mêlant la théorie et la pratique, vous donnant toutes les informations et conseils pour comprendre vos sens.

LE SOMMEIL, OÙ EN ÊTES-VOUS ?

Résidence Les Rubans - 2 rue Jean Jaurès à Valdoie

Les mercredis du 29 octobre au 17 décembre

De 14h00 à 16h00

Inscription auprès de l'OPABT



Comprendre les mécanismes du sommeil, identifier la nature des troubles, leurs causes et conséquences, repère pour une meilleure hygiène du sommeil, adapter et organiser son repos selon son rythme de vie et son âge.

BONUS TONUS

OPABT

Les jeudis du 23/10 au 11/12

De 14h00 à 16h00

Inscription auprès de l'OPABT

Préserver sa santé et sa qualité de vie en approfondissant ses connaissances sur le médicament, les médecines alternatives et complémentaires, les techniques de bien être, l'équilibre physique, psychologique et social et la santé environnementale



ATELIERS BONS JOURS

ÉVÈNEMENTS

PARCOURS INFO DÉCOUVERTE

OPABT

Le 16 octobre 2025

Inscription auprès de l'OPABT

Forum de présentation des Ateliers Bons Jours, dispositif de prévention santé offert par les caisses de retraite et la commission des financeurs. Au programme : parcourir les stands pour tester les ateliers et partager un moment de convivialité autour d'un brunch offert ! Bonne humeur et gourmandise seront au rendez-vous."

SPECTACLES "GRÉGOIRE, JEAN, MARTINE ET LES AUTRES"

Foyer Rural, 20 Rue de Masevaux, à Rougemont-le-Château

Le 26 novembre à 14h30

Inscription auprès de l'OPABT

Après "Les aventures de Babeth", c'est au tour de Grégoire et ses amis de vous faire vivre leur retraite : toujours du rire, de la musique et de la bonne humeur avec la troupe Lisa 21 !

SPECTACLES "HÔLA MON SENIOR"

La Maison du Peuple, Belfort

Le 17 novembre à 20h00

Inscription en ligne ou en appelant l'OPABT

Après "Hé bien dansons maintenant", Ugo & Play vous invitent à un nouveau spectacle grand format avec Les Ateliers Bons Jours. Venez danser, rire et partager un bon moment avec nous !



ATELIERS BONS JOURS



Les partenaires des
Ateliers Bons Jours

vous invitent à un



Parcours Info Découverte

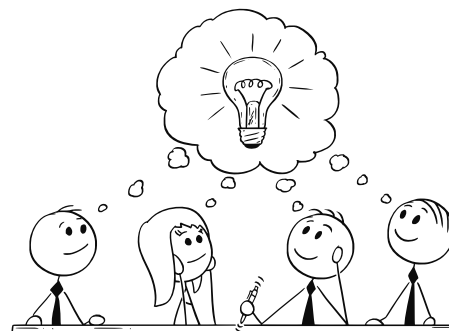
JEUDI 16 OCTOBRE 2025

10h00

OPABT – 3 place de la commune de Paris
90000 BELFORT
prevention@opabt.fr
03 84 54 26 70



Actions financières
réglementées par



Mercredi 26 novembre 2025

à 14h30

Au Foyer rural de ROUGEMONT-LE-CHATEAU

Réservation obligatoire au 03 84 54 26 70 ou prevention@opabt.fr



Actions financières
réglementées par



CONVIVIALITE

Ce trimestre, deux instants conviviaux nous permettront de nous retrouver pour des moments de partage et de festivités !

POT D'AUTOMNE

Billy, professeur de danses latines, et sa binôme, nous propose une démonstration de danse latine en couple, et de danse en ligne ! Cela promet une ambiance festive et dansante. Et pour les plus motivés d'entre vous, vous pourrez vous essayer à la pratique.

Quand ? vendredi 24 octobre à 14h00

Où ? à l'OPABT

Tarif : 3€ adhérents - 6€ non adhérents



POT DE NOEL

Vu les retours positifs et la bonne ambiance de l'an dernier, Kry's Florian nous fera cette année encore le plaisir d'être parmi nous pour le traditionnel pot de Noël !

Quand ? vendredi 19 décembre à 14h00

Où ? à l'OPABT

Tarif : 6€ adhérents - 9€ non adhérents



Inscription et paiement obligatoires à l'OPABT

CONCOURS DE TAROT

L'OPABT organise un concours de tarot pour cette fin d'année, en partenariat avec l'association Les Cartes Delloises. Bernard HOLTZER, président de l'association, veillera à l'arbitrage et la bonne tenue du concours.

JEUDI 06 NOVEMBRE

A 14H00

Rendez-vous à 13h30 pour un début de concours à 14h00.

Attention ! Les places sont limitées à 32 personnes maximum.

Inscription obligatoire via le formulaire en page suivante :

- un coupon "adhérent individuel" par personne pour les adhérents OPABT
- un coupon par club pour les associations fédérées par l'OPABT.

GRATUIT ! Les 3 premiers seront récompensés

Inscription jusqu'au 27 octobre dernier délai.

Merci de respecter l'ensemble des formalités pour faciliter l'organisation.



CONCOURS DE TAROT

BULLETINS D'INSCRIPTION

Bulletin adhérent individuel

NOM :

Prénom :

Téléphone :

Mail :

Souhaitez-vous être au Nord ?

☐

Oui

☐

Non

☐

Peu importe



Bulletin club

Nom du club :

Responsable des inscriptions :

Téléphone :

Mail :

Vous inscrivez les personnes suivantes :

NOM	PRENOM	TELEPHONE

VOS ACTIVITES

Bon air, bonne humeur

Le plaisir de chanter avec Martine BENOÎT & Francine MARESH
Chaque lundi après-midi à l'OPABT



Octobre : 06 - 13 - 20 - 27
Novembre : 03 - 10 - 17 - 24
Décembre : 01 - 08 - 15 - 22

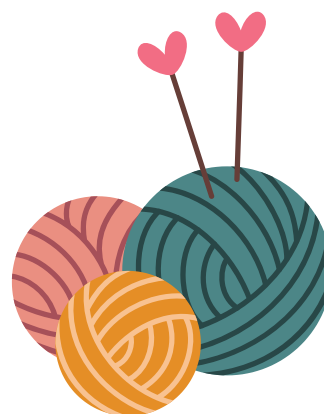
de 14h à 16h

Café, Tricot, Thé

Tricoter en toute convivialité avec Béatrice PROUST
1 jeudi sur 2 l'après-midi à l'OPABT

Octobre : 09 - 23
Novembre : 06 - 20
Décembre : 04 - 18

de 14h à 16h



Dictée

Par Patricia JEANMOUGIN
à la Maison de Quartier des Forges

Octobre : 09
Novembre : 06 - 20
Décembre : 04 - 18

de 09h à 11h

VOS ACTIVITES



Pirouettes de plumes

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

Octobre : 02 - 23 - 30

Novembre : 13 - 27

Décembre : 11

de 09h à 11h

Parlons de...

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

Octobre : 06 - 13 - 20 - 27

Novembre: 03 - 10 - 17 - 24

Décembre : 01 - 08 - 15 - 22

de 09h à 11h



Art Floral

avec Gérard HOFF à l'OPABT

Jeudi 30 octobre 2025

Jeudi 18 décembre 2025

À 14H30

20€ par personne par séance
Inscription et paiement obligatoires auprès de l'OPABT

Les informations sur le matériel à prévoir seront apportées ultérieurement aux inscrits.

VOS ACTIVITÉS

Gym

Pour bouger ensemble en rythme avec Danielle



Les lundis à 15h00

Octobre : 06 - 13 - 20 - 27

Novembre : 03 - 17 - 24

Décembre : 01 - 08 - 15 - 22

11 séances

45€ par personne

Les vendredis de 09h00 à 10h00

ou

de 10h15 à 11h15

Octobre : 03 - 10 - 17 - 24

Novembre : 07 - 14 - 21 - 28

Décembre : 05 - 12 - 19

11 séances

45€ par personne

Marche

Le plaisir de la marche avec Luc BITTIGER

Octobre : 14 - 28

Novembre : 12* - 25

Décembre : 09 - 23

14h00



**la marche a lieu exceptionnellement un mercredi pour palier le mardi 11/11 qui est férié.*

Organisation du covoiturage sur demande à l'inscription

Inscription obligatoire à réception du mail

Marche douce

avec Josiane, Paul et Liliane

Les dates seront transmises ultérieurement

Merci de votre compréhension.

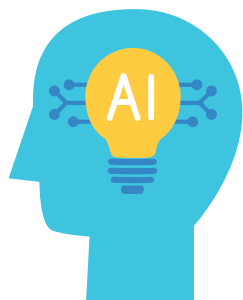
E-SÉNIORS 90

ATELIER THÉMATIQUE

Nicolas vous propose deux ateliers autour du numérique ce trimestre, dont un nouveau format, pour découvrir et apprendre autrement sur un sujet d'actualité numérique.



Pour ce nouveau format d'atelier numérique, Nicolas vous invite autour d'un café à débattre sur un sujet très en vogue : L'intelligence artificielle. Ce café IA sera l'occasion de débattre, ensemble, sur cette technologie et ses implications actuelles et futures dans nos quotidiens.



Quand ? mercredi 12 novembre à 14h30

Où ? à l'OPABT

Tarif : Gratuit

Inscription obligatoire

CARTE DE VOEUX

Venez découvrir une autre façon d'envoyer ses vœux grâce à votre ordinateur ! Notre animateur numérique se propose de vous aider à concevoir vos cartes de vœux animées et personnalisées 😊.

Quand ? mercredi 03 décembre à 14h30

Où ? à l'OPABT

Tarif : 6€

Inscription et paiement obligatoire à l'OPABT



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...

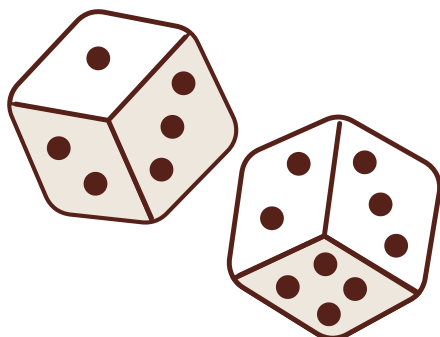
Sur rendez-vous en téléphonant à l'OPABT

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 !



**PLEINS PHARES SUR
LES ASSOCIATIONS BELFORTAINES !**

FORUM DES ASSOCIATIONS ET DU BÉNÉVOLAT

SAMEDI 27 SEPTEMBRE 2025
À PARTIR DE 10 H • ENTRÉE LIBRE

**Rencontres, animations, démonstrations
stands d'initiation et découverte...**

Tombola avec lots associatifs
(goodies, séances gratuites, bons cadeaux...)

Stands divers

(culture, sport, environnement, social, santé...)

**BELFORT
CENTRE DES
CONGRÈS
ATRIA**





DU 6 AU 12 OCTOBRE 2025

Ateliers, conférences, visites...

La Semaine Bleue est l'occasion de partager des moments de dynamisme et de convivialité avec nos équipes et les résidents.

Un moment privilégié pour découvrir la vie en résidence autrement. Domitys propose des solutions qui s'adaptent à vos envies et à vos besoins.

Une occasion idéale pour se projeter ou accompagner un proche dans un cadre bienveillant.

PARCE QUE LA VIE ACTIVE N'A PAS D'ÂGE

**À L'OCCASION DE LA SEMAINE BLEUE,
VENEZ DÉCOUVRIR VOTRE PROCHAINE
RÉSIDENCE SERVICES SENIORS !**

LES TEMPS FORTS AU PROGRAMME

PROGRAMME OUVERT AUX EXTERIEURS SUR RESERVATION

LUNDI 6 OCTOBRE

11h-12h : Gym sénior équilibre avec Franck

14h-15h : Escape Game spécial sénior autour de la littérature

MERCREDI 8 OCTOBRE

09h-10h : Activité physique sur chaise avec Sandra

14h30 : Conférence pour les aidants avec Margaux Robillard, Neuropsychologue

VENDREDI 10 OCTOBRE

09h-11h30 : Atelier alimentation santé autour d'un petit déjeuner avec Camille Martin-Bataille, naturopathe

10h-17h : Faire attention à sa santé avec la présence de Bastide (matériel médical), Collard Optique (dépietage visuel) et Audio 2000 (dépietage auditif)

14h-17h : Découverte du lit hydromassant sur réservation (gratuit)

SAMEDI 11 OCTOBRE

09h-10h : Information sur la prévention des chutes avec Sandra

10h-10h30 : Atelier 30 minutes: j'apprends à me relever

14h30-15h30 : Conseils esthétiques pour vieillir en beauté et yoga du visage,

15h30-16h : Défilé de mode homme et femme de la marque ELORA, (libre)

16h-17h : Vente et conseil des cosmétiques DS (libre)

**DÉCOUVREZ L'INTÉGRALITÉ
DU PROGRAMME EN RÉSIDENCE**



DOMITYS CYBELE
1 RUE DOCTEUR PAULETTE GUGUENHEIM
90 000 BELFORT

03.39.53.02.00 ou [domitys.fr](https://www.domitys.fr)





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

3 place de la Commune de Paris

90000 BELFORT

03.84.54.26.70

contact@opabt.fr

Retrouvez nous sur Facebook



3 place de la commune à Belfort
03 84 54 26 70 - contact@opabt.fr

Horaires d'accueil physique et téléphonique

Du lundi au vendredi

09h00 - 12h00

14h00 - 16h30