Bulletin d'information de l'O.P.A.B.T.

Supplément Été 2014

OFFICE POUR LES AINES DE BELFORT ET DU TERRITOIRE

Chers Adhérents,

La 30ème édition du Festival Régional des Chorales de Retraités a eu lieu le 23 mai dernier. Quel plaisir de voir une salle comble ! MERCI à vous ! Les équipes et partenaires de l'OPABT mais surtout les chorales présentes - dont la réputation n'est plus à faire - ont tout mis en œuvre pour vous offrir un après-midi haut en couleurs et en surprises !

Dans le même esprit, et connaisant votre intérêt pour les spectacles, nous vous annonçons qu'un après-midi de Music-Hall sera proposé à la mi-novembre. Vous trouverez de plus amples informations dans ce bulletin ainsi que les activités prévues avant la fermeture estivale.

Nous vous informons également d'un changement important à la tête de l'OPABT puisque Mme Michèle GASSER succède à Mme Pierrette PIERREL et devient la 4ème Présidente de l'OPABT. Tenant à se présenter à tous, la nouvelle Présidente a rédigé un message de bienvenue à votre attention que vous pourrez découvrir dès la page suivante.

Nous vous souhaitons de passer un bel été et vous donnons rendez-vous en septembre. D'ici là, les équipes s'emploieront à vous proposer un programme riche et varié pour la rentrée : ateliers, sorties, spectacles et autres manifestations.

Bonne lecture et à bientôt.

DANS CE NUMERO

Lettre aux adhérents.
Michèle GASSER, nouvelle Présidente de l'OPABT vous adresse son message de bienvenue.
En page 2

Nos prochains rendez-vous.
Nous vous tiendrons informés, tous les 2-3 mois, des activités prévues pour les mois à venir. Venez vite repérer les dates fixées pour vos activités préférées mais aussi en découvrir de nouvelles !
En page 3 à 5

L'OPABT vous informe.
Votre Club ou Association organise une manifestation prochainement ? N'hésitez pas à nous en faire part, nous continuons de diffuser vos informations !
En page 6

Détente.
Découvrez quelques textes créés lors de notre atelier d'écriture « Pirouettes de Plumes ».
En page 7

Lettre aux adhérents

Par la Présidente de l'OPABT, Michèle GASSER

Mesdames, Messieurs,

Ce n'est pas sans émotion que j'endosse la responsabilité de 4ème Présidente de l'OPABT succédant à M. Alphonse BOCKSTAL (président de 1977 à 1984), M. Louis VADAM (président de 1984 à 2010) et Mme Pierrette PIERREL (présidente de 2010 au 24/05/2014).

Je tiens à renouveler mes remerciements à Mme Pierrette PIERREL pour le travail réalisé avec dynamisme au cours de ses quatre années de présidence. En effet, elle a su combiner les termes « continuité » et « nouveauté » tout en respectant les valeurs et l'histoire de l'Association. Elle a encouragé la mise en place d'activités nouvelles et su être proche des adhérents à travers les nombreuses visites effectuées au sein des Clubs.

Certains d'entre vous ont déjà eu l'occasion de me rencontrer au cours de ces dernières années, lors des différentes actions menées par l'OPABT ou au sein de certains clubs de retraités. Pour celles et ceux qui ne me connaissent pas encore, voici quelques éléments de mon parcours.

Depuis les années 1950, j'habite Belfort. Durant 40 ans, j'ai exercé au sein de la société Compresseurs MAUGUIERE les métiers de comptable, chef-comptable puis Directeur Financier et, en fin de carrière professionnelle, cumulé la fonction de Directrice des Ressources Humaines.
Heureuse grand-mère de quatre petits-enfants, je suis retraitée depuis 1999. Je m'adonne à la photo, la musique, la peinture et j'adore voyager. Ces dernières années, j'ai rejoint successivement plusieurs Clubs du 3ème âge. En parallèle, je m'occupe, à titre bénévole, de plusieurs personnes âgées.

Aujourd'hui, je suis très honorée d'avoir été élue Présidente de cette grande et belle Association, qu'est l'OPABT.
Je suis plus que jamais motivée pour représenter au mieux les retraités, en mesurant pleinement la responsabilité du poste qui m'a été confié.

Il va sans dire que les équipes qui m'entourent : les membres du Conseil d'Administration et du Bureau, les Salariées, les Bénévoles, sont assurés de mon entière confiance pour poursuivre les objectifs de l'OPABT : que tous les retraités se reconnaissent au sein de notre Association. En effet, ils sont les forces de notre engagement et restent les acteurs actifs de leur retraite.

L'OPABT doit, plus que jamais, être un lieu de renaissance pour accompagner tous les moments clés de la retraite.

Je souhaite vous dire que je reste à votre entière disposition pour m'entretenir avec vous des sujets que vous aimeriez voir aborder.

Dans cette attente, recevez, Mesdames, Messieurs, mes plus cordiales salutations.

Michèle GASSER

Présidente

Nos prochains rendez-vous

Par l'équipe de l'OPABT

Ateliers d'informatique

Initiation à l'Informatique et Internet

Au programme : Formation de 14h (7 séances de 2h) destinée à des personnes n'ayant aucune connaissance en informatique – Apprentissage à l'utilisation de l'ordinateur, la souris, le clavier ainsi qu'une initiation à l'utilisation d'Internet.

Quand ? Tous les 2 mois, un groupe de 7 personnes est constitué.
Prochains rendez-vous : Session Septembre-Octobre. **Réservez votre place !**

Où ? A l'OPABT

Tarif : **20 €** *(paiement lors de l'inscription)*

Inscription : Dans nos locaux ou par téléphone (03.84.54.26.70)

356 personnes formées entre 2006 & 2013.

N'hésitez pas, vous aussi, à vous initier aux nouvelles technologies.
Il n'y a pas d'âge pour commencer !

Le Cyber'Aînés

Au programme : Une équipe de bénévoles est présente pour répondre à vos questions individuelles concernant l'informatique. Il ne s'agit pas d'un cours mais bien d'une aide personnalisée.

Quand ? **Tous les vendredis après-midi** de 14h à 15h30 & de 15h30 à 17h.

Où ? A l'OPABT

Tarif : **Gratuit**

Inscription obligatoire : Dans nos locaux ou par téléphone (03.84.54.26.70).

A noter : **Le Cyber'Aînés sera fermé durant tout le mois d'août !**

Aide à l'utilisation de votre téléphone portable / de votre appareil photo numérique

Au programme : Une aide individuelle pour vous initier à l'utilisation de votre téléphone portable ou appareil photo numérique.

A noter : **il s'agit d'initiations (explication des fonctionnalités de base).**

Quand ? A votre convenance, en fonction de la disponibilité des salariées
(Prise de rendez-vous indispensable)

Où ? A l'OPABT

Tarif : **5 €**

Inscription & règlement :
- Dans nos locaux, par téléphone ou par e-mail en nous communiquant vos **nom, prénom, commune, numéro de téléphone, âge** et **modèle de l'appareil.**

Informations complémentaires.

Comment se déroule une séance ?

- Vous réservez un créneau d'une heure, à la date qui vous convient ;
- Vous venez avec votre téléphone portable ou appareil photo numérique et les accessoires, si besoin ;
- Vous posez vos questions à la personne qui est là pour vous aider ;
- Vous prenez note des différents astuces et conseils pour élaborer votre propre guide pour l'utilisation de votre téléphone portable ou appareil photo numérique.

Sorties

Sortie au Bowling

Au programme : Deux parties de bowling (location des chaussures comprise) avant d'échanger tous ensemble autour d'une collation et d'une boisson.

Quand ? Jeudi 10 juillet 2014, à 14h00

Où ? Au Bowling situé au 2° étage des 4 As de Belfort

Tarif : 10 € *(paiement lors de l'inscription)*

Inscription & règlement :
- Dans nos locaux, par téléphone (03.84.54.26.70) ou par e-mail (contact@opabt.fr) avant le 04 juillet, en nous communiquant vos **nom, prénom, commune, numéro de téléphone et âge**.

Informations complémentaires.

- Parking sous-terrain (au -1) chauffé, gardé, avec ascenseur (arrivée directe au bowling)
- Bowling accessible aux personnes à mobilité réduite
- Activité accessible aux débutants : pistes équipées de barrières, boules légères disponibles
- Le personnel du Bowling est présent pour encadrer les participants et leur expliquer comment jouer au bowling en toute sécurité

Sortie au Cinéma (Fête du Cinéma)

Au programme : La projection du film, puis une boisson et une collation au Crescendo (centre Leclerc) suite à la séance, pour poursuivre l'après-midi.

Quand ? Lundi 30 juin 2014, à 13h30 (RDV vers le CinéCafé)

Où ? Au Cinéma des Quais de Belfort

Tarif : 6,50 € *(paiement lors de l'inscription)*

Inscription & règlement :
- Dans nos locaux, par téléphone (au 03.84.54.26.70) ou e-mail (contact@opabt.fr) avant le 25 juin, en nous communiquant vos **nom**, **prénom**, **commune**, **téléphone**, **âge**, ainsi que le **film** choisi.
- Toute inscription dont le règlement n'aura pas été effectué ne pourra être prise en compte. Après la date butoir d'inscription, les règlements seront encaissés et aucun remboursement ne pourra plus avoir lieu.

Les films (au choix) **:**

Synopsis des films.

La Ritournelle.

Brigitte et Xavier sont éleveurs bovins en Normandie. Elle est rêveuse, la tête dans les étoiles. Lui, les pieds ancrés dans la terre, vit surtout pour son métier. Avec le départ des enfants, la routine de leur couple pèse de plus en plus à Brigitte. Un jour, sur un coup de folie, elle prend la clef des champs. Destination : Paris. Xavier réalise alors qu'il est peut-être en train de la perdre. Parviendront-ils à se retrouver ? Et comment se réinventer, après toutes ces années ? La reconquête emprunte parfois des chemins de traverse...

L'ex de ma vie.

Ariane, une jeune violoniste française, accepte la demande en mariage enflammée de Christen, un irrésistible chef d'orchestre. Seul hic : elle est encore un tout petit peu… mariée ! Séparée depuis deux ans de Nino, un instituteur italien au caractère bien trempé, elle parvient à le convaincre de la suivre à Paris pour divorcer en 8 jours chrono. Mais leur voyage à deux dans la ville de l'amour s'annonce beaucoup plus mouvementé que prévu…

Rencontre festive

Chers adhérents,

Nous vous proposons un moment de détente et de convivialité à l'OPABT avant la pause estivale et vous convions à un verre de l'amitié au cours duquel vous pourrez retrouver ou faire connaissance avec l'ensemble de nos adhérents.

Cette rencontre aura lieu le vendredi 04 juillet 2014, à 15h30. Pour ceux qui étaient inscrits au Cyber'aînés cet après-midi, la deuxième séance sera bien évidemment annulée pour les festivités.

C'est avec plaisir que nous vous retrouverons ce jour-là pour un moment convivial et, dans le cas où vous ne pourriez pas être présent, nous vous souhaitons de passer un bel été.

Pour nous permettre d'organiser au mieux cette rencontre, merci de nous confirmer votre présence, de nous dire si vous serez accompagné, et si vous souhaitez apporter quelque chose pour les festivités (Tel : **03.84.54.26.70**) !

Au plaisir de vous revoir,

L'équipe de l'OPABT.

L'OPABT fermera ses portes du 08/08 au 01/09 inclus

La Présidente, Michèle Gasser,
l'ensemble des membres du Bureau,
les salariées Manuella Zinck
& Myriam Ould-Hamouda
vous souhaitent de passer un très bel été.

L'Opabt vous informe

Par l'équipe de l'OPABT

Spectacles

Spectacle de fin d'année

Rendez-vous à Paname – MUSIC-HALL

L'OPABT vous propose comme chaque fin d'année un spectacle attrayant à tarif réduit. Cette année, il vous propose le spectacle « Rendez-vous à Paname »

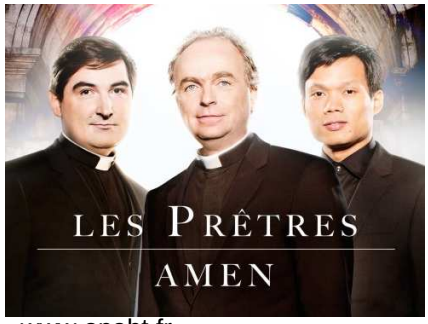
Au programme : Dans la pure tradition du cabaret, La Cie Show Time vous propose un spectacle qui vous fera redécouvrir les tableaux les plus célèbres du music-hall international. Du plus sexy au plus humoristique. Un voyage entre Paris, les Etats-Unis, le carnaval de Venise, le Brésil et l'Orient… Une virée exceptionnelle dans les plus beaux cabarets du monde. Un festival de plumes et de paillettes, où les grands classiques se mêlent à des créations très originales…. ! Des danseuses scintillantes sous des rivières de strass et de perles, des chanteuses à la voix cristalline et les tours bluffants de l'illusionniste, sont la recette de cette soirée cabaret à succès ! En 2013 c'est plus de 20 000 spectateurs qui ont assisté à la revue Divine partout en France. Bientôt, votre tour !

Quand ? **Samedi 15 novembre** 2014**, à 15h00**

Où ? A la Maison du Peuple de Belfort

Tarif : **19 € pour les membres de l'OPABT**
10 € pour les résidents de maisons de retraite du Département
(Billets en vente à l'OPABT)
30 € pour le grand public (Billets en vente à PROJET 90 – 220 avenue Jean Jaurès 9000 BELFORT / Tél. 03 84 26 79 65)

Autres spectacles à tarif préférentiel



Au programme : Tout au long de l'année, l'OPABT vous propose – en partenariat avec Projet 90 – des spectacles à tarif préférentiel.

- *Sylvain Dieterich et les Petits Enfants de Bondy*, le samedi 18 octobre 2014 à 20h30 à la Maison du Peuple de Belfort. Prix OPABT : 20€ / Prix public : 23€ ;

- *Maxime Le Forestier*, le mercredi 10 décembre 2014 à 20h00 à la Maison du Peuple de Belfort. Prix OPABT : 46€ / Prix public : 49€ ;

- *La Madeleine Proust*, le dimanche 11 janvier 2015 à 16h00 à la Maison du Peuple de Belfort. Prix OPABT : 32€ / Prix public : 38€ ;

- *Les Prêtres*, le jeudi 22 janvier 2015 à 20h30 à l'Axone de Montbéliard.
Prix OPABT : 30€ / Prix public : 39€.

Renseignements et réservations :
Contactez Projet 90 au 03 84 26 79 65
220 avenue Jean Jaurès 90000 BELFORT

Détente

Par Joseph BERTIN

Les textes de « Pirouettes de Plumes »...

A chaque numéro, nous partagerons avec vous quelques textes qui sont nés lors de l'atelier d'écriture de l'OPABT...
Si vous souhaitez en lire plus, découvrez notre recueil de textes « Bulles d'encre », disponible dans nos locaux au prix de 7€

Le radeau de la Méduse, *par Joseph Bertin*

Visitant le Louvre, j'ai dû m'orienter vers la gauche car la foule se précipitait vers la droite. Là où est exposée la Joconde. Quand je dis « se précipitait », c'est un euphémisme, car la foule se hâtait avec lenteur : ce qui motiva mon virage à gauche !

Me voilà donc embarqué vers le secteur des Romantiques ; mais je n'ai pas navigué longtemps, car je suis tombé sur... « Le radeau de la Méduse ». J'étais vraiment en rade, planté, scotché et même horrifié. Pour me libérer un peu, je me mis à parler à Théodore, oui Théodore Géricault, et... il me répondait, comme notre dialogue va vous le montrer :

- Dis-voir, l'ami Théo – nous sommes assez intimes pour parler ainsi, n'est-ce pas ? – je suis un peu, comment dire... je suis dérouté !

- Faut pas t'affoler, vieux Jo : le tutoiement et notre intimité vont beaucoup nous aider à reprendre la bonne route ; même si deux siècles nous séparent...

- Doucement Théo, je ne suis pas « perdu », je ne suis que « dérouté » et... Volontairement en plus !

- Je ne capte pas ton topo. Tu es « dérouté », mais pas « perdu » et que c'est... euh... c'est volontaire !

- Ecoute un peu, que je t'explique : je me suis dérouté vers la gauche, parce que tous les *people* allaient à droite... C'est tout !

- Tu veux dire quoi ? Qu'ils allaient voir la Mère Joconde ?! Ah, celle-là, elle en a déjà dérouté du monde ; c'est pas possible ! Il n'y a qu'elle au Louvre ! Et du coup, personne ne veut voir mon radeau... C'est pourtant notre seule planche de salut dans un monde, notre monde, qui va à la dérive...

- C'était déjà la dérive de ton temps ?

- Bien sûr ! Et bien pire encore ! Tu sais que Louis XIV (et presque tous les rois ou monarques avant et après lui) était un vrai tyran... Tu étais arrêté et enfermé – embastillé – pour trois fois rien. Alors le mieux, c'était encore le radeau... Il est tristounet mais c'est un radeau : celui de la Méduse.

- Je n'ai rien gagné : j'étais dérouté et perdu... Mais maintenant, je suis médusé !

J'étais médusé disais-je ! Mais victoire : je renais en arrivant devant le tableau de la Naissance de Vénus, quelle veine ! Après la pluie, le beau temps. Après la déroute, la route vers la vie ! Merci, mon vieux Sandro, de me faire revivre et repartir !

Tu es décidément plus drôle et plus jobard que Théo. Avec toi, je sens la vie qui repart, c'est la naissance de l'amour de Vénus. Et moi, je regagne ma route...

Recommandations en cas de fortes chaleurs

Par INPES, Institut national de prévention d'éducation pour la santé

Buvez régulièrement tout au long de la journée en évitant les boissons glacées. Pensez à diversifier les apports hydriques sur la journée (cf. ci-dessous).

Humidifiez votre corps, douchez-vous régulièrement et utilisez éventuellement un ventilateur.

Protégez-vous du soleil et de la chaleur en évitant de sortir entre 11h et 21h.

Passez 2 à 3 heures par jour dans un lieu frais.

Fermez les volets et ventilez bien, aérez les pièces de votre habitation, surtout la nuit s'il fait plus frais.

Alimentez-vous bien, même si vous n'en ressentez pas le besoin.

Donnez régulièrement de vos nouvelles à votre entourage et n'hésitez pas à solliciter de l'aide en cas de besoin.

Faites-vous héberger chez un parent ou une personne de votre entourage si vous vivez dans un habitat mal adapté à la chaleur.

Si vous êtes une personne isolée, pensez à vous inscrire sur le registre communal mis en place par votre mairie. Ce registre permet de localiser les personnes isolées pouvant être en difficulté, notamment en cas de canicule, afin de leur proposer une aide adaptée si nécessaire.

RECOMMANDATIONS EN MATIERE D'HYDRATATION

Buvez au minimum l'équivalent de 8 verres par jour (soit 800 ml), l'idéal étant une consommation quotidienne de 13 à 14 verres en moyenne, à adapter selon son poids. En cas de besoin, demander au médecin traitant la quantité adéquate.

Consommez des eaux moyennement minéralisées : faire par exemple des mélanges d'eau gazeuse (fortement minéralisée) et d'eau du robinet.

Pensez à diversifier les apports en buvant :

- du sirop dilué dans de l'eau ou apporté sous forme de glaçons ;
- des gaspachos ou des soupes froides ;
- des compotes de fruits ;
- des sorbets, préférables aux glaces car plus riches en eau ;
- des jus de fruits ;
- des fruits et des légumes riches en eau comme la pastèque, le melon, les fraises, les pêches, les tomates, les courgettes et les concombres ;
- des yaourts (un yaourt hydrate aussi bien qu'un verre d'eau), du fromage blanc.

Faire prendre conscience de l'importance de boire en dépit d'éventuels problèmes d'incontinence.

Il est déconseillé de boire ou de manger (très) glacé : la sensation de soif s'atténue plus vite en cas de consommation de boissons glacées.