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

4° trimestre 2012

OFFICE POUR LES AINES DE BELFORT ET DU TERRITOIRE

Très chers adhérents,

Après une petite pause estivale, l'équipe de l'OPABT est de retour, pleine d'énergie, pour aborder cette nouvelle saison qui sera synonyme de réflexion active & de développement.

Nous souhaitons, je l'avais évoqué dans le dernier bulletin, proposer de nouveaux projets, de nouvelles activités. Plusieurs « chantiers » seront entamés : **un accompagnement par le DLA 90** (Dispositif Local d'Accompagnement) pour nous permettre de faire évoluer l'organisation et le fonctionnement de notre sturcture ; **une étude de besoins approfondie** pour être en phase avec les attentes des 3 générations de retraités qui fréquentent l'OPABT ou les clubs et associations que nous fédérons. A ce titre, nous accueillerons en septembre, Aude JOUBERT DORIOL une stagiaire en licence « Famille, Vieillissement & Problématiques Intergénérationnelles » dont la mission consistera à recueillir des éléments de réflexion auprès des clubs et associations plus particulièrement.

En parallèle, l'OPABT continuera à vous proposer **de nombreuses activités** pour les prochaines semaines : **des activités informatiques** (avec de nouvelles thématiques abordées), **l'atelier d'écriture** où créativité, échanges, émotions partagées seront encore de mise en cette 4e saison, **des sorties** (cinéma, thermes, visites....) ; sans oublier les grands rendez-vous annuels : **le Concours de Belote** organisé à Cora Andelnans, **le forum Santé PREVENTISSIMO** & **le spectacle de Claude VANONY.**

Je vous souhaite à tous une très bonne rentrée !

Bien amicalement. Pierrette PIERREL. Présidente de l'OPABT.

DANS CE NUMERO

Ça se passe dans les clubs & associations.
Parce que les clubs & associations de retraités sont des vecteurs de lien social importants, nous vous proposerons régulièrement de les (re)découvrir à travers la présentation d'une de leurs activités, manifestations ou évènements.
En page 2

Nos prochains rendez-vous.
Comme c'était déjà le cas, 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 7

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 par le biais de ce bulletin !
En page 8 et 9

Détente et remue-méninges.
Testez votre logique avec des jeux élaborés par Jean-Jacques HEYMANS, bénévole à l'OPABT et découvrez quelques textes créés lors de notre atelier d'écriture « Pirouettes de Plumes ».
En page 10 et 11

Ça se passe dans les clubs & associations

Par l'équipe de l'OPABT

Le Club de l'Amitié de Chaux : une mobilisation pour vaincre la mucoviscidose !

Le Club de l'Amitié de Chaux est un club composé de 120 retraités adhérents pour l'année 2012. Il se réunit tous les jeudis des semaines impaires au foyer communal et les activités proposées sont : jeux de société, marches d'après-midi ou de journée & petites « balades », repas dansants, jeudis à thèmes, sorties d'une journée ou voyages plus lointains.

Au-delà de ces activités régulières, le club est très actif au sein de la commune, il participe annuellement à la brocante, au téléthon & au concours de pétanque, activité d'été à Chaux. Dans ce même esprit d'ouverture sur la commune, le Club organise un repas « solidaire » pour récolter des fonds dans le cadre des « Virades de l'Espoir », manifestation nationale de sensibilisation à la lutte contre la mucoviscidose.

La mucoviscidose est une maladie génétique, qui touche les voies respiratoires et le système digestif. Elle demeure incurable.

Le Club organisait en effet son premier repas au profit des « Virades de l'Espoir » en 2007, sur l'initiative d'André Marie, président à cette époque-là. Il avait alors réuni 50 personnes.

Cette action connait depuis une belle progression puisqu'en 2011, 136 convives étaient présents pour déguster un baeckeofe (préparé gracieusement par le cuisinier du restaurant de l'Aéroclub) avant de danser sur des airs d'accordéon (grâce à la présence, à titre bénévole, de Vincent Carenzi, champion du monde d'accordéon).

Les membres du Club de l'Amitié, avec le soutien de la municipalité, de l'Association d'Education Populaire, de l'association sportive de Chaux, ne ménage pas ses efforts pour la mise en place de cette action. D'ailleurs, en 2011, pour accueillir l'ensemble des invités dans de bonnes conditions, au-delà de la capacité d'accueil de la salle communale,

les membres du Club ont « poussé les murs » en installant un chapiteau annexé.

Ainsi en 2011, Bernard Boss, actuel président du Club a remis la somme de 3090 € à Clara Le Roux, présidente départementale des Virades de l'espoir.

Une initiative qui prouve, s'il en était besoin, que **les aînés savent se montrer solidaires !**

Le prochain repas au profit des Virades de l'Espoir aura lieu le Dimanche 09 septembre 2012 (repas à 22€/ personne ; gratuit de 0 à 5 ans ; 5 € de 5 à 12 ans). Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter Jacqueline MARIE Tél. 03 84 27 18 38 ou Daniel KUDER Tél. 03 84 27 10 50

A noter également que le club organisera un jeudi à thème médical, cet hiver, avec une explication de ce qu'est la mucoviscidose (par des spécialistes), la maladie et ses contraintes ainsi qu'une présentation du don d'organes avec cas concrets (Entrée libre).

Informations complémentaires

Club de l'Amitié de Chaux
Président : M. Bernard BOSS
Tél. 03 84 27 18 19
Mail : bernardboss@aol.com

Association Vaincre la Mucoviscidose
Site Internet : www.vaincrelamuco.org

Présidente des « Virades90 » : Clara LE ROUX
Mail : clara.lr@orange.fr

Vous souhaitez impliquer votre club ou association au profit d'une cause ? N'hésitez plus, de nombreuses associations ont besoin de dons pour faire avancer la recherche, permettre un accompagnement des publics malades ou en difficulté, etc. Et l'OPABT peut vous aider dans votre démarche !

Nos prochains rendez-vous

Par l'équipe de l'OPABT

Activités Informatiques

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 ? Les 7 séances de formation auront lieu : Lundi 17 septembre – Lundi 24 septembre – Lundi 01 octobre – Lundi 08 octobre – Lundi 15 octobre – Lundi 22 octobre – Lundi 29 octobre – de 14h00 à 16h00

Où ? A l'OPABT

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

Inscription : Dans nos locaux ou par téléphone (03.84.54.26.70)

N'hésitez pas, vous aussi, à vous initier aux nouvelles technologies.

Il n'y a pas d'âge pour commencer !

Ateliers thématiques d'Informatique

« Trier, ranger, organiser son ordinateur » (nouvelle formule)

Au programme : Toutes les fonctionnalités nécessaires pour savoir :

- où stocker ses photos, ses fichiers texte, sa musique, ses vidéos ;
- comment trier et ranger au mieux afin de les retrouver facilement.

Quand ? 2 x 2 heures : **Mardi 09 octobre & Jeudi 11 octobre** 2012, de 09h00 à 11h00.

Où ? A l'OPABT

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

Inscription & règlement :
- Dans nos locaux, par téléphone (03.84.54.26.70) en nous communiquant vos **nom, prénom, commune, numéro de téléphone, et âge**.

Informations complémentaires.

Ces ateliers sont ouverts à tous mais certains prérequis s'avèrent indispensables, tels que le fait d'avoir suivi une première initiation si nécessaire ou connaître les bases en informatique (savoir utiliser l'ordinateur).

Les inscriptions s'effectuent dans la limite des places disponibles (**7 places disponibles** pour chaque atelier).

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)

Ateliers thématiques d'Informatique

« Les annonces sur Internet : acheter et vendre »

Au programme : Quelques pistes pour apprendre à maîtriser ces outils :

- quels sont les principaux sites d'annonces gratuites en France ;
- comment y trouver rapidement le bien que je recherche ;
- comment y déposer une annonce pour y vendre mes biens.

Quand ? **Jeudi 15 novembre** 2012, de 09h00 à 11h00

Où ? A l'OPABT

Tarif : **5 €** *(paiement lors de l'inscription)*

Inscription & règlement :
- Dans nos locaux, par téléphone (03.84.54.26.70) ou par e-mail (contact@opabt.fr) en nous communiquant vos **nom, prénom, commune, numéro de téléphone, et âge**.
- Seules les personnes inscrites pourront participer à cette activité.

Informations complémentaires.

Ces ateliers sont ouverts à tous mais certains prérequis s'avèrent indispensables, tels que le fait d'avoir suivi une première initiation si nécessaire ou connaître les bases en informatique (savoir utiliser l'ordinateur).

Les inscriptions s'effectuent dans la limite des places disponibles **(7 places disponibles pour chaque atelier)**.

Ateliers thématiques d'Informatique

« Les recherches au quotidien sur Internet (1) : les voyages »

Au programme : Quelques idées pour prendre le large quelques jours :

- comment organiser son voyage soi-même grâce à Internet ;
- comment trouver un voyage organisé en fonction de critères définis.

Quand ? **Jeudi 29 novembre** 2012, de 09h00 à 11h00

Où ? A l'OPABT

Tarif : **5 €** *(paiement lors de l'inscription)*

Inscription & règlement :
- Dans nos locaux, par téléphone (03.84.54.26.70) ou par e-mail (contact@opabt.fr) en nous communiquant vos **nom, prénom, commune, numéro de téléphone, et âge**.
- Seules les personnes inscrites pourront participer à cette activité.

Informations complémentaires.

Ces ateliers sont ouverts à tous mais certains prérequis s'avèrent indispensables, tels que le fait d'avoir suivi une première initiation si nécessaire ou connaître les bases en informatique (savoir utiliser l'ordinateur).

Les inscriptions s'effectuent dans la limite des places disponibles **(7 places disponibles pour chaque atelier)**.

Atelier d'écriture

Pirouettes de Plumes

Au programme : Il s'agit d'un rendez-vous convivial et ludique permettant d'ouvrir de nouveaux horizons et de développer la créativité. C'est l'occasion de jouer avec les mots, s'amuser, se découvrir et échanger. L'objectif est surtout de prendre un moment pour soi et de se faire plaisir en écrivant avec d'autres.

Quand ? Un jeudi sur deux (hors vacances scolaires) de 09h00 à 11h00
Prochaines dates : 27 septembre, 04 & 18 octobre, 08 & 22 novembre, 06 & 20 décembre

Où ? A l'OPABT

Tarif : **Gratuit**

Inscription : Dans nos locaux, par téléphone (03.84.54.26.70) ou par e-mail (contact@opabt.fr)

Informations complémentaires.

Ces ateliers sont ouverts à tous, quel que soit le niveau de maîtrise de la langue et de l'écriture.

Chaque séance s'appuyant sur un thème différent, vous pouvez participer à une ou plusieurs dates, selon vos souhaits.

Sorties

Sortie au Cinéma 1 « Spécial 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 ? **Mardi 18 septembre** 2012, à 13h30 (RDV vers le CinéCafé)

Où ? Au Cinéma des Quais de Belfort

Tarif : **7 €* Tarif Fête du Cinéma** *(paiement lors de l'inscription)*

Comment s'inscrire ?
- Dans nos locaux, par téléphone (03.84.54.26.70) ou par e-mail (contact@opabt.fr) avant le 14 septembre, en nous communiquant vos **nom, prénom, commune, numéro de téléphone, âge**, ainsi que le **film** choisi.
- Après la date butoir d'inscription, les règlements seront encaissés et aucun remboursement ne pourra plus avoir lieu. Merci de votre compréhension.

Les films (au choix) :

DEUX COMEDIES

Synopsis des films

MONSIEUR LAZHAR. Montréal. Après le suicide d'une enseignante, Bachir Lazhar, un immigrant algérien, est engagé. N'étant pas au courant des réformes ministérielles ou du niveau scolaire des élèves, il va devoir oublier ses propres tragédies...

CAMILLE REDOUBLE. Camille a seize ans lorsqu'elle rencontre Eric. Ils s'aiment passionnément et Camille donne naissance à une fille…25 ans plus tard : Eric quitte Camille pour une femme plus jeune. Le soir du 31 décembre, Camille se trouve soudain renvoyée dans son passé. Elle a de nouveau seize ans. Elle retrouve ses parents, ses amies, son adolescence… et Eric. Va-t-elle fuir et tenter de changer leur vie à tous deux ? Va-t-elle l'aimer à nouveau alors qu'elle connaît la fin de leur histoire ?

Sortie au Cinéma 2

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.

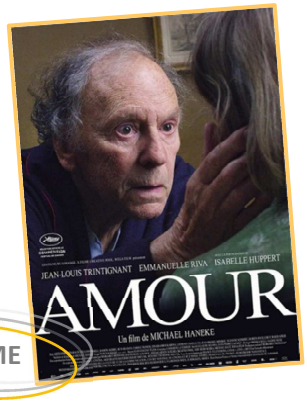
Quand ? **Mardi 30 octobre** 2012, à 13h30 (RDV vers le CinéCafé)

Où ? Au Cinéma des Quais de Belfort

Tarif : **9 €** *(paiement lors de l'inscription)*

Comment s'inscrire ?
- Voir ci-dessus.

Les films (au choix) :



DRAME

COMEDIE

Synopsis des films

ASTERIX ET OBELIX, au service de sa majesté. Astérix et Obélix vont, cette fois, prêter main forte à un petit village de Bretagne, aussi connu sous le nom de Britannia, afin de tenir tête à Jules César et ses troupes.

AMOUR. L'histoire d'un couple d'octogénaires, Anne et Georges, professeurs de musique à la retraite. Mais quand Anne va être victime d'un accident cérébral, leur amour sera mis à rude épreuve...

Sortie aux thermes de Bad Bellingen
« Un moment de détente et de bien-être... »

Au programme : Après-midi aux Thermes de Bad Bellingen en Allemagne

Quand ? **Mardi 16 octobre** 2012

Itinéraire du bus de ramassage :

12h00 : Bourogne Mairie
12h15 : Danjoutin Mairie
12h25 : Belfort Gare
12h30 : Belfort Maison du Peuple
12h35 : Belfort Marché des Vosges
12h40 : Valdoie Centre Jean Moulin
12h50 : Giromagny mairie
13h00 : Etueffont ESCAE
13h05 : Anjoutey mairie

Arrivée aux Thermes vers 14h00 - Départ à 17h30

Tarif : **20 € pour les adhérents OPABT** (25 € pour les invités)
(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 05 octobre en nous communiquant vos **nom, prénom, numéro de téléphone, âge ainsi que votre point de ramassage**
- Le nombre de place étant limité (50), priorité aux premiers inscrits.
- Attention : Après la date limite d'inscription, les règlements seront encaissés et plus aucun remboursement ne sera possible. Merci de votre compréhension.

Informations complémentaires.

Bad Bellingen, ce sont 3 bassins d'eau thermale, avec des buses de massage sous l'eau, des gargouilles alimentées directement par l'eau thermale aux vertus curatives.

Les bassins extérieurs comprennent des attractions aquatiques, comme le canal à courant, les bains à bulles en position allongée, des buses au sol, une grotte à eau chaude, et un bassin de marche dans l'eau froide à proximité.

Chaque jour ont lieu des cours d'Aquagym. Ils se déroulent toutes les 15 minutes et sont dispensés par un physiothérapeute.

Grands rendez-vous annuels

18e Concours de Belote

Au programme : Grand Concours de Belote pour les retraités du Département. Aribitrage par l'association l'Excuse Belfortaine.

Quand ? **Vendredi 05 octobre 2012, de 14h à 18h**

Où ? A la Cafétéria de Cora Andelnans

Tarif : **Gratuit**

Inscription impérative : Dans nos locaux, par téléphone (03.84.54.26.70) ou par e-mail (contact@opabt.fr) en précisant votre **nom, prénom, commune & âge** avant le 28 septembre 2012.

Spectacle de fin d'année
« Claude VANONY »

Au programme : Venez découvrir ou redécouvrir Claude Vanony, une personnalité irrémédiablement décapante dans ses gros sabots de bois et sa dégaine paysanne pour un spectacle d'une grande limpidité où malgré un humour à l'état pur, tout repose sur la finesse et le bon air du terroir vosgien...

Quand ? **Samedi 20 octobre 2012, à 15h00**

Où ? A la Maison du Peuple de Belfort

Tarif : **18 € pour les membres de l'OPABT** (séance de l'après-midi). **Les billets sont disponibles dans les locaux de l'OPABT.**
29 € pour le grand public (séance du soir à 20h30). Pour le soir, les billets sont disponibles à Projet 90 (220 av J. Jaurès 90000 BELFORT)

PREVENTISSIMO

Un forum santé destiné aux retraités du Territoire de Belfort

La retraite, c'est enfin l'occasion de penser à soi et à sa santé, sereinement !
PREVENTISSIMO vous propose des dépistages, des conseils & informations, des ateliers pratiques…
Le tout en un seul lieu, gratuitement, en toute convivialité

Jeudi 25 octobre 2012 de 09h à 12h & de 14h à 17h
A l'OPABT, 3 place de la Commune à Belfort

Avec le soutien financier de :

Au programme :

Programme de PREVENTISSIMO

Jeudi 25 octobre 2012 9h-12h 14h-17h

Toute la journée

Tests de l'audition & tests de la vision, par la Mutualité Française du Territoire de Belfort.

Test des réflexes avec la Prévention Routière.

Réponses à vos questions sur la Nutrition & l'Equilibre alimentaire, par Geneviève Dufour diététicienne au Centre Hospitalier Belfort-Montbéliard.

Atelier interactif « La qualité de l'air intérieur », par l'IREPS Franche-Comté – antenne du Territoire de Belfort.

Questions – réponses sur la santé, par l'IREPS Franche-Comté – antenne du Territoire de Belfort.

Atelier mémoire Pac Eureka & Atelier du Bien Vieillir, par la Mutualité Sociale Agricole

Présentation du service de repas à domicile (avec dégustation), par le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Belfort

Présentation de services proposés par le CCAS de Belfort : **Equipe spécialisée Alzheimer, Service Vaccination, Résidence de Quartier pour personnes âgées…**

Collations & Boissons offertes sur place

Le matin uniquement

Dépistages diabète, cholestérol & prise de tension, par l'Association de Cardiologie de Franche Comté

Soins des pieds, par Rose GUIDICELLI - Podologue

L'après-midi uniquement

Santé & Bien-être du dos, naturellement ! (De nombreuses informations sur l'alimentation, l'aromathérapie, la phytothérapie & une initiation au « massage vertébral réflexe » pour retrouver ou conserver un dos en bon état) par Francis SCHLEWITZ naturopathe **(de 14h30 à 15h30)**

Ateliers équilibre, par le Comité Départemental d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (tests de l'équilibre toute l'après-midi entrecoupés à **15h** d'une présentation filmée des ateliers)

L'Opabt vous informe

Par l'équipe de l'OPABT

La Fête des Associations

Au programme : Les associations belfortaines, avec le soutien de la Ville de Belfort, organisent pour la première fois, la fête des Associations. Plus d'une centaine d'associations présenteront aux visiteurs leurs activités et leurs savoir faire. **D'ailleurs, l'OPABT tiendra un stand toute la journée !**

En sillonant un espace réinventé en 3 villages, au gré des nombreuses tentes de présentation, les curieux s'initieront aux activités de chaque intervenant. Du côté de **Belfort citoyenne**, le public pourra rencontrer une vingtaine d'associations oeuvrant pour l'accès à la citoyenneté ; pour ceux qui s'intéressent au secteur social, qu'il soit humanitaire, caritatif ou à destination de personnes en situation de fragilité, rendez-vous dans l'espace **Belfort solidaire**. Et si on a plutôt envie de se divertir par le biais d'activités culturelles, artistiques ou sportives, direction **Belfort dynamique & curieuse**. 3 villages pour une mine d'informations, de conseils et d'échanges.

Quand ? **Samedi 8 septembre** 2012, de 10h à 18h.

Où ? **Aux abords de la Place Corbis**, tout le long de la Savoureuse.

Tarif : **Accès libre**

On n'oublie pas de s'amuser !

Sur scène, de nombreux spectacles s'enchaîneront sans répit tandis qu'il sera possible d'assister à des démonstrations d'arts martiaux, de handball, d'handisport, d'athlétisme ou de basket dans l'espace animations.

Un espace restauration solidaire sera également mis en place sans oublier une spectaculaire œuvre collective puzzle géante qui verra le jour.

20e Journée des Rencontres Gérontologiques

Colloque « 20 ans de Gérontologie à Belfort et dans le Territoire »

Au programme :

- *Approches pédagogiques sur les questions du vieillissement*, G. Guthleben, maitre de conférence associé IUT Belfort Montbéliard.
- *Les liens de proximité en soutien à domicile*, M. Paquet, Sociologue québecois.
- *Reconstruction du dialogue et de la confiance entre résidents d'établissements médico-sociaux et soignants*, Ch. Touverez, médiatrice cantonale à Lausanne.
- *Des vieux dans la cité : espaces démocratiques et défis*, J-Ph. Viriot-Durandal, Chercheur & Maitre de Conférence en Sociologie.
- *Humanisation des soins à l'ère des technologies*, L. Tremblay, Directrice des Soins au Centre Gériatrique Maimonide de Montréal au Québec.
- *Musicothérapie « un chœur à cœur » vers un mieux-être*, F. Puppis, Musicothérapeute Clinicien.
- *Le viel âge et le rire*, documentaire de Fernand Dansereau

Quand ? **Vendredi 28 septembre** 2012, de 8h30 à 17h.

Où ? **Au Centre des Congrès Atria de Belfort**.

Tarif : **Gratuit mais inscription obligatoire** (Repas de midi à l'Atria sur réservation : 27 €)

Inscription & règlement : **Auprès du CODERPA, dans la limite des places disponibles**. Tél. 03 70 04 87 00 (jours d'ouverture : mardi 9h-12h mercredi 15h-17h & vendredi 14h-17h)

Informations complémentaires

Dans le cadre du 20e anniversaire des Journées de Rencontres Gérontologiques, un dîner de gala est organisé le soir même, à partir de 20h30 au Centre des Congrès Atria. Soirée Dansante animée par Florent PUPPIS.

Au menu :

- Crémant accompagné de 8 pièces par personne (canapés, verrines, pains garnis, cuillères,etc.)
- Filet de caille juste rôti sur risotto forestier et son filet de rouget, petits légumes provencaux.
- Assiette gourmande autour du chocolat & glacé de framboise.
- 1 bouteille de vin pour 5 pers. Eaux, Café ou Thé.
- Bar à vin

Tarif : 35€ / pers. **Renseignements & réservation auprès du CODERPA.**

Spectacle Théâtral

« Et si demain »

Au programme :
Vous vous interrogez sur les maisons de retraite ? Vous redoutez d'y entrer un jour ? « Et si demain… » co-écrit et mis en scène par la Compagnie des Trois Sœurs, en collaboration avec les établissements et les services pour personnes âgées du Territoire de Belfort, aborde la problématique de l'entrée en établissement.

Représentation à Belfort : **Mardi 9 octobre** 2012, de **14h à 17h**, au **Centre Culturel et Social des Résidences Bellevue** (CCSRB) 4 rue de Madrid à Belfort.
14h00 : Accueil du public et accès aux stands d'information des différents établissements du département
14h30 : Représentation théâtrale « Et si demain » de la Compagnie des Trois Sœurs
16h30 : Clôture par D. Feurtey, conseiller général en charge des personnes âgées, et annonce des actions complémentaires à venir sur ce thème.
17h00 : Moment de convivialité et accès aux stands.

Représentation à Beaucourt : **Mardi 9 octobre** 2012, de **20h à 23h**, au **Foyer Georges Brassens** Place Roger Salengro à Beaucourt.
20h00 : Accueil du public et accès aux stands d'information des différents établissements du département
20h30 : Représentation théâtrale « Et si demain » de la Compagnie des Trois Sœurs
22h30 : Clôture par D. Feurtey, conseiller général en charge des personnes âgées, et annonce des actions complémentaires à venir sur ce thème.
23h00 : Fin de la manifestation.

Information pour les 2 représentations : les portes seront fermées durant toute la durée de la représentation afin de ne pas perturber le bon déroulement du spectacle.

Tarif : **Gratuit mais inscription obligatoire**

Inscription : Auprès de la **Confédération de gérontologie** par téléphone au 03 70 04 87 20 ou par mail (accueil@confederation-de-gerontologie.fr) en précisant **vos coordonnées postales et téléphonique, le lieu de la représentation choisi** (Belfort ou Beaucourt) **et le nombre de personnes participantes**.

« La maison de retraite, ce n'est pas pour moi ! » « Il parait qu'il n'y a pas assez de personnel » « Un dimanche matin, je suis tombée chez moi. Mon fils était en colère, il m'a parlé de maisons de retraite. Tout s'est passé très vite. » « Je me suis demandée comment j'allais payer tout ça… »

Ces quelques témoignages issus des personnes âgées, pour certaines déjà en établissement reflètent bien les différentes problématiques relatives à l'entrée en maison de retraite : d'une part l'image qu'on peut s'en faire et d'autre part, le manque d'anticipation liée à cette étape.

Il arrive pourtant un âge et des circonstances où la question de l'entrée en établissement se pose.

Trouver le bon moment pour en parler en famille avec sérénité peut apaiser cette peur légitime et permettre d'anticiper les questions qui surgiront un jour dans l'urgence. Mais ce n'est pas toujours si simple, tant le sujet est tabou.

Ce spectacle est donc l'occasion d'avorder ces questions, de présenter les différents établissement d'accueil pour personnes âgées du T. de Belfort et de proposer quelques pistes pour mieux traverser et accompagner ce passage.

Atelier mémoire Pac Eureka

Réunion d'information avant mise en place du programme à l'OPABT

Perdre ses clés, égarer ses lunettes, ne plus trouver un nom ou un mot, oublier un rendez-vous… ça peut arriver à tout le monde. La plupart du temps ce n'est pas un phénomène grave, juste un manque d'entrainement des fonctions cérébrales

PAC EUREKA, c'est 15 séances animée par des personnes compétentes, formées à la méthode. Chaque séance comprend des **exercices ludiques & pratiques pour entretenir votre mémoire.**

PAC EUREKA, c'est :
- une réunion de présentation (gratuite) ;
- 15 séances hebdomadaires d'environ 2h (environ 3 €/séance) ;
- 1 groupe composé d'une dizaine de personnes.

Pour une plus grande efficacité du programme, il est important que le participant s'engage à suivre les 15 séances.

La méthode PAC EUREKA a été conçue avec la Fondation Nationale de Gérontologie en 1989. C'est une méthode d'activation cérébrale sérieuse et reconnue proposée par votre MSA :

- Elle vous donne ou redonne l'envie d'apprendre ;
- Elle vous fait redécouvrir les ressources de vos méninges ;
- Elle contribue à vous faciliter la vie au quotidien ;
- Elle est ludique et conviviale.

PAC EUREKA, c'est aussi un groupe, une **ambiance conviviale et chaleureuse** qui permet l'échange et la stimulation de la mémoire. Vous participez à un **groupe actif** composé de personnes qui, comme vous, ont envie d'entretenir et de cultiver leur mémoire. Cela vous permet de **partager des expériences, des savoirs et de faire partie d'un réseau amical**.

Vous êtes intéressé par la méthode PAC EUREKA ?

Une réunion d'information (gratuite) aura lieu jeudi 15 novembre à 14h00 dans les locaux de l'OPABT (3 place de la Commune à Belfort).

Déjà plus de 65 000 personnes ont participé à Pac Eurêka ! Allez-y, cultivez votre mémoire !

" J'ai réalisé combien Pac Eurêka m'a donné de l'aisance dans les conversations " *Nicole*

" Que c'est utile et amusant d'entretenir sa mémoire en bonne compagnie ! " *Raymond*

" J'ai retrouvé du punch. J'ai diversifié mes activités intellectuelles. C'est un excellent pied de nez au vieillissement ! " *Odette*

Détente et remue-méninges

Par Jean-Jacques Heymans
mais aussi par Martine BENOIT, Jacqueline BESANCON et Marie-Josephe RIOT

Jeu 4 pour 16 et 1 pour 8®

Ce jeu est proposé et réalisé par **Jean-Jacques HEYMANS**, administrateur et bénévole actif de l'OPABT.

Règle du jeu :

Vous disposez de 16 pions gravés de 1 à 16 et d'une grille composée de 4 colonnes et de 4 lignes.

Il s'agit de placer les 16 pions de sorte que chaque colonne, chaque ligne et les 2 diagonales fournissent une somme égale à 34 (à noter que pour chaque grille, 4 chiffres sont donnés au joueur)

Solution en bas de la page suivante...

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16

Jeu n° 5

2			**3**
13			**16**

Jeu n°6

			11
		13	
	1		
9			

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...
En attendant la création de notre recueil de textes, un petit aperçu de nos *envolées lyriques*...

Le nombril.
par Jacqueline BESANCON et Marie-Josephe RIOT

Je viens de me réveiller, je suis encore dans mon lit, je pose ma main sur mon ventre et, d'un seul coup, je sursaute. Je fais une découverte, un petit trou au milieu de mon ventre.

J'ai peur, j'ai envie d'appeler Maman. J'hésite... Je dois être très malade et je vais l'inquiéter. J'attends encore un peu, puis je repose ma main sur mon ventre. Et, cette fois-ci, je suis le contour de ma découverte. Je me sens à nouveau tout bizarre, je crois que je vais pleurer, je voudrais bien savoir ce qui m'arrive. C'est peut-être une grave maladie. Je pleure et j'appelle : *Maman ! Maman ! Maman ! ... Je suis très malade mais je n'ai pas mal, pourquoi ?*

Jacqueline s'approche de son enfant. Son chagrin lui fait mal, vite elle le prend dans ses bras en lui murmurant des mots tendres, en le berçant, ce qui lui permet de réfléchir.

Pourquoi serais-tu malade mon trésor ? Tu n'as pas de fièvre, sèches tes larmes, tu n'as rien de grave. Tout est normal, même ce petit trou qui est là sur ton ventre, c'est comme un petit puits qui permet à Maman d'y verser une myriade de baisers...

L'île aux colombes, *par Martine BENOIT*

Je me présente, Madame Photo Paix.
Je suis passionnée par la photographie. J'aime avant tout la plage, je vis sur une île, calme, ensoleillée, à la fois un lieu de rencontre, car elle est renommée par le tourisme. C'est l'île aux colombes.
J'ai quarante ans et je vis au bord de cette mer qui m'enivre depuis toujours. Je prends plaisir dans ce lieu, il me fascine. Je communique avec la nature, les animaux, les colombes en particulier. Je ne me sépare jamais de mon appareil photo, c'est ma passion, ma profession.
La colombe est un oiseau blanc qui réveille la pureté, la sérénité, le meilleur de soi-même. La colombe s'en va mais revient toujours à l'île. Ce sont ses origines.
Je photographie également des paysages, des portraits, des montagnes... Mais je préfère les oiseaux. Ils survolent au-dessus des sommets, des vallées, de la garrigue … Au-dessus de la mer bleue limpide, transparente, les colombes planent dans un ciel bleu azur. Elles nous procurent plénitude, dans ce lieu magique.
La photographie me donne l'envie de me perfectionner, et d'acquérir un bien-être intense.
Mon métier me fait vivre dans un havre de paix.

Solution des jeux de la page précédente...

Solution du jeu n°5

2	15	14	**3**
12	5	8	9
7	10	11	6
13	4	1	**16**

Solution du jeu n°6

8	10	5	**11**
2	16	**13**	3
15	**1**	4	14
9	7	12	6