

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

Complément fin 2013

OFFICE POUR LES AINES DE BELFORT ET DU TERRITOIRE

DANS CE NUMERO

Sortie le 6 décembre 2013 RECUEIL DE TEXTES Par l'atelier d'Ecriture de l'OPABT "Pirouettes de Plumes »

Un ouvrage réalisé par l'atelier d'écriture de l'Opabt



Nos prochains rendez-vous.

Tous les 2/3 mois, nous vous tenons informés 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 2 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 par le biais de ce bulletin!

En page 6 et 7

Détente.

Découvrez à la fin de ce Bulletin quelques textes créés lors de notre atelier d'écriture « Pirouettes de Plumes ».

En page 8

Nos prochains rendez-vous

Par l'équipe de l'OPABT

Atelier d'écriture

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 Jeudi 21 novembre – Jeudi 05 décembre – Jeudi 19 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.

Après 3 saisons passées à se retrouver avec plaisir pour échanger quelques mots, histoires, sourires et fous rires aussi, les ateliers se poursuivent pour répondre aux sollicitations exprimées, mais aussi pour accueillir de nouveaux participants!

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.

A noter dans vos agendas : VERNISSAGE

Entrée libre et gratuite!

Pierrette PIERREL

Myriam OULD-HAMOUDA

Présidente de l'OPABT Animatrice de l'atelier d'écriture

Les participants de l'atelier d'écriture de l'OPABT « Pirouettes de Plumes »

ont le plaisir de vous inviter à découvrir le recueil de textes

BULLES D'ENCRE

Vendredi 06 décembre 2013 à 15 heures

A l'OPABT (Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire) – 3 place de la commune à Belfort

Présence des auteurs du recueil :

Danièle BAILLY, Janine BIARD, Martine BENOIT, Jean BERGDOLL, Joseph BERTIN, Jacqueline BESANCON, Mireille BESANCON, Janine CUENIN, Claudine HALLER, Achour HAMDI, Jeanne JEANBLANC, Marie-Josephe RIOT, Nicole VANEL



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.

Prochaine session : janvier/février. Les cours auront lieu les mardis matins, de 9h à 11h, du 7 janvier au 18 février. Il reste quelques places...

Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à nous contacter rapidement!

Où? A l'OPABT

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

Inscription: Dans nos locaux ou par téléphone (03.84.54.26.70)

315 personnes formées entre 2006 & 2012.

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



Aide à l'utilisation de votre téléphone portable

Au programme : Une <u>aide individuelle et gratuite</u> pour vous permettre de découvrir toutes les fonctionnalités de votre téléphone portable.

Quand ? les lundis après-midi à 14h00, 15h00 ou 16h00 (il reste trois journées : 18.11 ; 02.12 ; 16.12) les jeudis matins à 8h00, 9h00 ou 11h00 (il reste trois journées : 14.11 ; 28.11 ; 12.12)

Où? A l'OPABT

Tarif: GRATUIT

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 téléphone.

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 et ses 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 d'utilisation pour votre téléphone portable.

Ateliers thématiques d'Informatique

« Word®: le traitement de texte – niveau 1. »

Au programme :

- Présentation du logiciel et de ses fonctionnalités.
- Création, mise en page et impression de courriers.

Quand ? Mardi 26 novembre 2013, 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.



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). Par ailleurs, pour certains ateliers spécifiques, il est nécessaire de posséder le logiciel (ici, le logiciel Word® est nécessaire).

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

OPABT - 3 place de la Commune 90000 BELFORT - 03.84.54.26.70 - contact@opabt.fr - www.opabt.fr

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).



Projet collectif

NOUVEAUTÉ À VENIR...

Dès janvier 2014, l'OPABT vous proposera une NOUVEAUTÉ : un projet collectif alliant convivialité (retrouver des connaissances, rencontrer de nouvelles personnes), développement de vos connaissances (liées à l'informatique, à la photographie, au montage vidéo, à l'écriture, etc.), découverte et approfondissement d'un sujet choisi en commun, et surtout une aventure collective où chacun pourra apporter sa touche personnelle.

Contrairement aux ateliers thématiques d'informatique proposés actuellement, ce projet s'inscrira dans la durée, et les différentes sessions d'apprentissage seront utilisées comme outils pour sa réalisation.

Si ces quelques lignes vous ont déjà donné envie de prendre part au projet, n'hésitez pas à nous le faire savoir rapidement!

Une aventure collective dont VOUS êtes les acteurs !

- Des temps « rencontres » et choix du fil rouge du projet ;
- Des temps « récolte d'informations » ;
- Des temps « photographie » ;
- Des temps « retouches photo » ;
- Des temps « montages vidéo » ;
- Des temps « écriture »;
- Des temps de restitution et de mise en valeur de vos travaux...

(A noter: vous pourrez ne participer qu'aux sessions qui vous intéressent)

Atelier mémoire

Atelier mémoire Pac Eureka

Perdre ses clés, égarer ses lunettes, ne plus trouver un nom, oublier un rendezvous... 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 animées par des personnes compétentes, formées à la méthode. Chaque séance comprend des exercices ludiques & pratiques pour entretenir votre mémoire.

Au programme : Une réunion de présentation, 15 séances hebdomadaires d'environ 2h, un groupe composé d'une dizaine de personnes.

Quand ? Jeudi 21 novembre 2013, de 14h00 à 16h00 (1^{ère} séance).

Où? A l'OPABT

Tarif: 30€ pour l'ensemble des séances.

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.

« Où sont passées mes clés ? »

• Louis, 65 ans

« Comment s'appelle le dernier de ma petite fille ? »

• Antoinette, 80 ans

« Je ne trouve plus mes lunettes ; tu ne les aurais pas vues ? »

• Gisèle 73 ans

OPABT - 3 place de la Commune 90000 BELFORT - 03.84.54.26.70 - contact@opabt.fr - www.opabt.fr

Sorties

Sortie au Cinéma « Festival Entrevues »

Au programme : Projection du film, puis une boisson et une collation au sein du cinéma suite à la séance pour poursuivre l'après-midi.

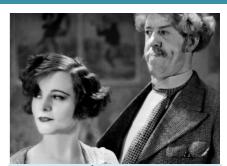
Quand ? Lundi 02 décembre 2013, à 14h00 (RDV vers le CinéCafé)

Où ? Au Cinéma des Quais de Belfort

Tarif: 8 €* Tarif Festival Entrevues (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) <u>avant le 25 novembre</u>, en nous communiquant vos nom, prénom, commune, numéro de téléphone et âge.



BOUDU, SAUVÉ DES EAUX. Un film de Jean Renoir, avec Michel Simon. – 1932. 1h27 Boudu, clochard parisien, se jette à la

Boudu, clochard parisien, se jette à la Seine. Repêché par un libraire aux idées libérales, il sème l'anarchie dans la famille.

Sortie Shopping & Marché de Noël à Fribourg

Au programme : Départ tôt le matin (l'heure exacte vous sera communiquée) à proximité de la Maison du Peuple de Belfort. Matinée de shopping chez Adler Mode puis direction le centre-ville de Fribourg pour une visite libre des 111 stands du marché de Noël et shopping dans les grands magasins fribourgeois...

Quand? Vendredi 13 décembre 2012

Tarif: 27 € (paiement lors de l'inscription). Le tarif comprend uniquement le transport

Inscription & règlement :

- Dans nos locaux, par téléphone (03.84.54.26.70) ou par e-mail (contact@opabt.fr) <u>avant le 30 novembre</u> en nous communiquant vos nom, prénom, numéro de téléphone et âge.
- Le nombre de place étant limité, 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.

En Allemagne, vous aurez beaucoup de choses à découvrir et à vivre. Déambulez dans les rues festivement décorées, sur les marchés de Noël à l'ambiance si particulière, avec ses musiciens municipaux et ses chorales. Des zones piétonnes et des centres commerciaux plongés dans la lumière festive invitent à flâner et à faire les boutiques. Vous trouverez tout pour combler vos désirs. En décembre, la vie culturelle est elle aussi entièrement centrée sur les festivités de Noël.

Spectacle de fin d'année

Ecoute et danse, avec l'Académie de danses grecques PARTHÉNON

Chaque automne, la M.F.D.I, en collaboration avec l'OPABT et le Conseil Général, propose un spectacle attrayant. Deux séances sont programmées :

- Une l'après-midi, réservée aux retraités du Territoire de Belfort.
- L'autre le soir, ouverte à tous. (rens. : 03 84 26 79 65 Projet 90)

Au programme : L'Académie de danses grecques PARTHENON présente son spectacle "Ecoute et danse" à Belfort ! Une nouvelle création dans laquelle les danseurs et les musiciens de la troupe Parthénon vous feront découvrir les rythmes et les danses de toute la Grèce. Les danseurs porteront plus de 300 costumes différents pour vous embarquer avec eux et des musiciens qui vous feront vibrer au son de moult instruments !

Quand? Samedi 23 novembre 2013, à 15h00

Où ? A la Maison du Peuple de Belfort

Tarif: 19 € pour les membres de l'OPABT (séance de l'après-midi)

29 € pour le grand public (séance du soir)

OPABT - 3 place de la Commune 90000 BELFORT - 03.84.54.26.70 - contact@opabt.fr - www.opabt.fr





L'Opabt vous informe

Par l'équipe de l'OPABT

Séjour en Corse du sud Côte occidentale

Au programme : Le club « Bon accueil » de Grosmagny vous propose un séjour en Corse, superbe destination toute proche.

Quand ? du 05 au 11 mai 2014 (7 jours)

Où?

Jour 1: FRANCHE COMTE - TOULON / EN MER

Accueil des participants et départ. Déjeuner en cours de route. Arrivée à Toulon en fin d'après-midi. Dîner. Embarquement sur un ferry pour la nuit.

Jour 2: DEBARQUEMENT CORSE - LES AIGUILLES DE BAVELLA

Petit déjeuner à bord. De Bastia, route le long de la côte orientale. Temps libre pour admirer les célèbres « aiguilles de Bavella ». Déjeuner. L'après-midi, route vers l'Alta Rocca. Arrêt au pont « A Spina A Cavallu ». Arrivée à Porticcio en fin de journée. Installation au village de vacances. Dîner et logement.

Jour 3: AJACCIO

Petit déjeuner. Route vers Ajaccio, temps libre sur le marché. Route vers les îles Sanguinaires, arrêt au cimetière pour voir la tombe de Tino Rossi. Déjeuner. L'après-midi, visite chez un confiseur et un producteur de vin (dégustation des crus locaux). Retour au village en fin d'après-midi. Dîner et logement.

Jour 4: BONIFACIO

Petit déjeuner. Le matin, route vers Sartène. Arrêt au panorama de Roccapina et arrivée à Bonifacio. Promenade en mer à la découverte des falaises et des grottes. Déjeuner sur le port. L'après-midi, promenade en petit train dans la citadelle et temps libre. Retour au village en fin de journée. Dîner et logement.

Jour 5 : GORGES DE PRUNELLI

Petit déjeuner. Le matin, route vers Bastelica. Découverte des paysages grandioses des gorges de Prunelli. Retour à l'hôtel. Déjeuner. Après-midi libre de farniente pour profiter du village de vacances. Dîner et logement.

Jour 6: CORTE - BASTIA EN MER

Petit déjeuner. Par le col de Vizzavona, route vers le cœur de la Corse et Corte. Visite de la ville en petit train. Panorama sur la vallée de la Restonica. Déjeuner. L'après-midi, route vers Bastia. Découverte libre de la ville. Dîner. Puis embarquement à bord d'un ferry à destination du continent. Nuit à bord.

Jour 7: TOULON - FRANCHE COMTE

Petit déjeuner. Débarquement. Route vers le nord. Déjeuner en cours de route.

Tarif: 870 € sur la base de 45 participants (1120€ sur la base de 20).

Comment s'inscrire?

- Pour tout renseignement ou réservation, contactez Madame ANDREOLETTI Jeanette Tél. 03 84 29 00 17





Ce prix comprend: transport en autocar grand tourisme, séjour en pension complète, ¼ vin inclus aux repas, logement en chambre double avec douche, W.C. en village vacances, visites et excursions mentionnées, petit train touristique à Bonifacio, dégustation de vin, dégustation chez un confiseur, petit train touristique à Corte, les traversées en ferry de nuit en cabine intérieur douche/wc à 4).

Ce prix ne comprend pas : les dépenses à caractère personnel, supplément chambre individuelle (110€), assurance annulation assistance rapatriement Tms Contact (29 €)



Les actions de l'association les Amis de l'Hôpital

L'association « Les Amis de l'Hôpital », reconnue d'utilité publique, souhaite faire connaître ses actions et cherche des bénévoles.

L'association ? Créée en 1953, elle est animée par un conseil d'administration de 12 membres bénévoles appliquant les orientations prises lors des Assemblées Générales. Des conventions définissant les conditions d'interventions de l'association ont été signées avec les directions des sites partenaires. Une charte détermine l'adhésion de ses membres vis-à-vis des personnes visitées, des établissements qui les accueillent et du fonctionnement de l'association.

Leur engagement ? Celui de plusieurs personnes bénévoles qui donnent un peu de leur temps pour se rendre auprès de malades, avec l'accompagnement matériel sans réserve des responsables des sites visités.

Leurs actions? Deux visites générales annuelles (Printemps, Noël) avec remise de cadeaux à l'ensemble des personnes hospitalisées. Et des visites régulières en pédiatrie de l'hôpital de Belfort, à l'EHPAD de Bavilliers, à Pont de Roide au SSR (Service de Soins et de Réadaptation), à la Maison Joly, au centre de psychiatrie Jean Messagier sur le site du Mittan à Montbéliard avec des animations (chants, jeux, projections, etc.). L'objectif est aussi d'améliorer le confort des personnes hospitalisées par l'achat de matériel divers (jeux, décoration, matériels audio-visuel, mobilier, etc.)

Participer ? Vous pouvez devenir membre bienfaiteur en versant un don à l'association (un reçu fiscal vous est délivré pour vous permettre de déduire 66% de la somme de vos impôts). Vous pouvez également devenir membre adhérent en versant une cotisation de 13€.

Dans l'un ou l'autre cas, vous pouvez participer aux visites organisées par l'association et vous êtes régulièrement informé(e)s de ses manifestations.



Les contacter.

Association « Les Amis de l'Hôpital » Siège social : CHBM site A. Boulloche 2 rue du docteur Flamand 25200 MONTBELIARD CCP Dijon 1462.39

Tel : 03 81 98 53 64

Site: http://lesamisdelhopital.fr
Mail: contact@lesamisdelhopital.fr



L'OPABT fermera ses portes du 23/12 au 03/01 inclus.

La Présidente Pierrette PIERREL, la Directrice Manuella ZINCK, les Animatrices Myriam OULD-HAMOUDA et Aude JOUBERT-DORIOL vous souhaitent à tous de très belles fêtes de fin d'année et espèrent vous revoir l'année prochaine pour de nouvelles activités et manifestations!

Détente

Par Danièle BAILLY & Jean BERGDOLL

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 sortie de notre recueil de textes, un petit aperçu de nos envolées lyriques...

L'accident

Par Danièle BAILLY

Bonjour,

Je m'appelle Nénette, je suis une chatte Persan de 7 kilos.

Ce jour-là, alors que ma maîtresse se reposait, je suis allée faire mon petit tour chez les voisins d'en face, comme d'habitude. Depuis que je savais qu'elle était malade, je revenais toujours au plus vite pour lui tenir compagnie.

En rentrant tranquillement, j'ai aperçu mon maître qui discutait avec leur famille venue leur rendre visite. Ils me regardaient avec tendresse et, c'est avec assurance que je me suis dirigée vers eux en traversant la route.

Soudain, un imbécile d'automobiliste a surgi à toute allure et n'a pas cherché à m'éviter. Il n'a pas non plus vu mon maître, masqué par un abribus, qui était devant la maison.

Le choc a été violent, pas la moindre trace de freinage. Ma maîtresse qui dormait a entendu l'accident. Elle s'est levée et a couru vers moi pour me prendre dans ses bras. Ensuite, le noir complet, il a dû y avoir une émeute. Les voisins, eux aussi spectateurs de ce triste et sordide spectacle, ont poursuivi l'automobiliste qui n'avait pas daigné s'arrêter.

Je m'appelais Nénette et j'aimais énormément mes maîtres qui m'apportaient beaucoup de tendresse.

Une longue journée Par Jean BERGDOLL

Ouf! Pas possible! Dure, dure, dure journée. Pas même le temps de boire un petit café... C'est vrai, ce temps de chien a été responsable de nombreux accidents survenus au cours de ces dernières vingt-quatre heures. Depuis ce matin (six heures à peine), les admissions aux urgences se sont succédées à une cadence infernale. Et, pour rentrer, à mon tour il va falloir être prudente. Il y a de la route à faire, et la neige s'est remise à tomber.

Où sont ces clés à présent ? Et la serrure va encore être gelée... Ah, chic, la petite bombe dégivrante... Allez, en route ! Vivement la maison... Même pas faim... Par contre, un bon bain... Moussant... Pour un peu, je regrette de ne pas avoir à disposition un système permettant d'ouvrir les robinets à distance ! Oupsss ! Ça patine dans le virage... Et il y a des inconscients qui appuient sur le champignon ! Je vais en retrouver certains dans mon service demain... Encore un week-end qui s'annonce chargé... Je n'aurai pas même envie de regarder la télé ce soir... De l'eau, au lit !

Juste une porte à franchir. Pratique, le système ouvreportes automatique. Je coupe... les gaz. Hé, ho! Je ne vais quand même pas m'endormir au volant! Mais où sont fourrées ces clés de ma porte d'entrée ?! Tiens, curieux, je n'ai donc pas fermé la porte ce matin ? [...]