



## Apprenez les gestes qui sauvent !

Cette année, la plateforme de répit vous invite à participer à des initiations aux gestes de premiers secours.

📍 | Pesmes

Salle de la Maison pour Tous

📅 05 mars

📍 | Saint-Barthélemy

Salle derrière la mairie

📅 12 mars

📍 | Gray – Halle Sauzay

📅 26 mars

👉 D'autres dates arrivent bientôt à Jussey et Vesoul en avril et mai.

Venez apprendre des gestes simples qui peuvent sauver des vies !

Sur inscription, places limitées

Être soutenu

Être écouté



AIDER  
SON  
PROCHE

Nous contacter  
Tous les secteurs

SÉCRÉTARIAT  
PLATFORME DE RÉPIT  
du lundi au vendredi  
de 8h30 à 12h



03 84 78 67 55

secretariatpfr@fed70.admr.org



PLATFORME DE RÉPIT



Programme actions collectives



Vous accompagnez un proche ?  
Vous souhaitez :

Prendre du temps pour vous ?

Venez découvrir des activités  
pensées pour vous

ET POUR VOTRE PROCHE ?

Nous accueillons votre proche sur  
INSCRIPTION\* pendant les animations.

\*Obligatoire 1 semaine à l'avance minimum.

1er trimestre 2026



de 14h à 16h

Sur inscription, places limitées

Un accueil est possible pour votre proche\*

## VESOUL



### Groupe de parole

Au café "Chez Georgette"  
4 Pass Jules Dider - Vesoul  
**15 janvier - 26 février**



### Sophrologie

Maison des associations  
53 rue Jean Jaurès  
**3ème jeudi de chaque mois**

**excepté 19 février - 19 mars**



Maison des Services  
9 rue des casernes

## JUSSEY



### Groupe de parole

Médiathèque intercommunale  
Prés Jean Roche  
**06 janvier - 03 mars**



### Sophrologie

Salle du Club de détente  
23 rue Hôtel de ville  
**2ème mardi de chaque mois**

## LURE



### Groupe de parole

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL  
17, esplanade Charles de Gaulle  
**05 janvier - 02 mars**



### Sophrologie

Saint-Barthélemy - Salle derrière  
la mairie  
**1er jeudi de chaque mois**



## GRAY



### Groupe de parole

Halle Sauzay  
**08 janvier - 26 février**



### Sophrologie

Halle Sauzay  
**4ème mercredi de chaque mois**

## RIOZ



### Groupe de parole

Association du pays des 7 rivières  
Place du Souvenir Français  
**06 janvier - 10 mars**

## PESMES



### Groupe de parole

Lieu à confirmer  
**13 janvier - 03 mars**

## MARNAY



### Groupe de parole

1 place du Roi de Rome  
**29 janvier - 12 mars**