

# Coupon réponse - Self- Défense

Aidant(e):

Mme/M. Nom et Prénom :

.....

Téléphone : .....

Aidé(e):

Mme/M. Nom et Prénom :

.....

Besoin d'une halte répit : OUI - NON

Je participe à ces dates :  
(Nombre de places limitées)

07 avril 2026

21 avril 2026

12 mai 2026

26 mai 2026

02 juin 2026

16 juin 2026

**Pour une bonne organisation, l'inscription est à faire au minimum une semaine à l'avance.**

Coupon réponse à envoyer à :

Plateforme de répit - Pôle Gérontologique Claude Pompidou - 14 rue de Mulhouse - BP 77007 - 90002 Belfort Cedex

ou par mail à : [plateforme-repit@pompidou-belfort.com](mailto:plateforme-repit@pompidou-belfort.com)



**Plateforme**  
d'accompagnement et  
de répit des aidants  
du Territoire de Belfort

**Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants  
Antenne de Belfort**

**Pôle Gérontologique Claude Pompidou**

14 rue de Mulhouse

BP 70077

90 002 Belfort Cedex

Du lundi au vendredi : 9h - 12h / 13h30 - 17h30

GRATUIT	Renseignements (numéro vert)
	<b>0 805 290 745</b>
	Mail <a href="mailto:plateforme-repit@pompidou-belfort.com">plateforme-repit@pompidou-belfort.com</a>
	Site <a href="http://www.repitdesaidants-nfc.fr/">www.repitdesaidants-nfc.fr/</a>



**Plateforme**  
d'accompagnement et  
de répit des aidants  
du Territoire de Belfort

Self- Défense

Organisé par le plateforme de répit.  
A destination des aidants  
d'un proche en perte d'autonomie ou  
en situation de handicap.



# Self- Défense :

## Apprenez les bons réflexes pour rester en sécurité au quotidien

### Programme :

07 avril 2026

21 avril 2026

12 mai 2026

26 mai 2026

02 juin 2026

16 juin 2026

---

De 14h à 16h

Au sein de la Résidence Les  
Rubans - 2 Rue Jean Jaurès,  
90300 Valdoie

Rencontre animée par :  
BFC KravMaga Belfort

La self-défense est une pratique accessible à tous qui vise avant tout à **renforcer la confiance en soi**, la vigilance et la capacité à réagir face à une **situation inconfortable ou stressante**. Elle ne repose pas sur la force physique, mais sur des gestes simples et efficaces.

C'est un espace **pour apprendre à se protéger, poser ses limites, relâcher les tensions et reprendre confiance**, tout en s'accordant un moment pour soi, dans un cadre bienveillant et sécurisant.



Cette action est totalement **gratuite** pour les aidants du Territoire de Belfort



### **PARTICIPATION SUR INSCRIPTION :**

- Par téléphone au **0 805 290 745**
- Sur remise du coupon réponse

---

Si vous ne pouvez pas laisser votre proche aidé seul à domicile, un accueil en halte répit sera proposé