

Agenda de La Haute Saône pour Décembre 2026

Divers

Mardi 01 décembre 2026 - Les Rendez-Vous + Malins :

APF France handicap se déplace au plus proche de chez vous ! Vous avez une question, une problématique ou souhaitez simplement partager un moment convivial ? Venez nous rencontrer lors de nos permanences aux quatre coins de Haute-Saône. Un accueil vous sera réservé pour que nous puissions vous accompagner dans toutes démarches relatives à un handicap, à une situation de perte d'autonomie, à votre rôle d'aidant, à votre vie quotidienne. Vous pourrez également bénéficier d'activités et de moments conviviaux : le mardi 1er décembre de 13h30 à 16h30 à la Salle des associations : les Rendez-Vous créatifs "Les boules de Noël"

Site internet : <https://haute-saone.apf-francehandicap.org>

Mercredi 02 décembre 2026 - Oiseaux à la mangeoire :

Sortie nature : Oiseaux à la mangeoire La Communauté de Communes Val de Gray, en partenariat avec le CPIE Vallée de l'Ognon, organise une sortie nature consacrée à l'alimentation des oiseaux en hiver. Cette animation permettra de découvrir les espèces qui fréquentent les mangeoires, de comprendre leurs besoins durant la saison hivernale et d'acquérir des conseils pratiques pour les accueillir dans son jardin tout en favorisant la biodiversité. Mercredi 2 décembre 2026 à 18h Gray*(le lieu exact sera communiqué lors de l'inscription) Animation gratuite. Inscription souhaitée (places limitées) : environnement@cc-valdegray.fr 06 88 43 61 32

Site internet : <https://www.cc-valdegray.fr/>

Mercredi 02 décembre 2026 - Les Rendez-Vous + Malins :

APF France handicap se déplace au plus proche de chez vous ! Vous avez une question, une problématique ou souhaitez simplement partager un moment convivial ? Venez nous rencontrer lors de nos permanences aux quatre coins de Haute-Saône. Un accueil vous sera réservé pour que nous puissions vous accompagner dans toutes démarches relatives à un handicap, à une situation de perte d'autonomie, à votre rôle d'aidant, à votre vie quotidienne. Vous pourrez également bénéficier d'activités et de moments conviviaux : le mercredi 2 décembre de 13h30 à 16h30 à la Délégation APF France handicap de Vesoul : les Rendez-Vous artistiques "Porcelaine froide" avec "Mary Shop"

Site internet : <https://haute-saone.apf-francehandicap.org>

Vendredi 04 décembre 2026 - Les Rendez-Vous + Malins :

APF France handicap se déplace au plus proche de chez vous ! Vous avez une question, une problématique ou souhaitez simplement partager un moment convivial ? Venez nous rencontrer lors de nos permanences aux quatre coins de Haute-Saône. Un accueil vous sera réservé pour que nous puissions vous accompagner dans toutes démarches relatives à un handicap, à une situation de perte d'autonomie, à votre rôle d'aidant, à votre vie quotidienne. Vous pourrez également bénéficier d'activités et de moments conviviaux : le vendredi 4 décembre de 13h30 à 16h30 à la Salle Rose : les Rendez-Vous bien-être "Sophrologie" avec "Serenita"

Site internet : <https://haute-saone.apf-francehandicap.org>

Lundi 07 décembre 2026 - Les Rendez-Vous + Malins :

APF France handicap se déplace au plus proche de chez vous ! Vous avez une question, une problématique ou souhaitez simplement partager un moment convivial ? Venez nous rencontrer lors de nos permanences aux quatre coins de Haute-Saône. Un accueil vous sera réservé pour que nous puissions vous accompagner dans toutes démarches relatives à un handicap, à une situation de perte d'autonomie, à votre rôle d'aidant, à votre vie quotidienne. Vous pourrez également bénéficier d'activités et de moments conviviaux : le lundi 7 décembre de 13h30 à 16h30 à la Salle Broly : les Rendez-Vous extérieurs "Sortie surprise!"

Site internet : <https://haute-saone.apf-francehandicap.org>

Mercredi 09 décembre 2026 - Projection - le chant des forêts :

Dans le cadre de son programme d'animations 2026, la Communauté de Communes Val de Gray propose la projection du documentaire Le Chant des Forêts, réalisé par Vincent Munier. Après La Panthère des neiges, le réalisateur nous emmène au cœur des forêts des Vosges. Aux côtés de son père Michel, naturaliste passionné, il transmet à son fils Simon son amour de la nature, de la faune sauvage et de l'observation du vivant. Un documentaire sensible qui célèbre la beauté des paysages forestiers et la transmission entre les générations. Mercredi 9 décembre 2026 à 14h30 Cinémavia Gray Tarif unique : 5 € par personne.

Site internet : <https://www.cc-valdegray.fr/>

Lundi 14 décembre 2026 - Les Rendez-Vous + Malins :

APF France handicap se déplace au plus proche de chez vous ! Vous avez une question, une problématique ou souhaitez simplement partager un moment convivial ? Venez nous rencontrer lors de nos permanences aux quatre coins de Haute-Saône. Un accueil vous sera réservé pour que nous puissions vous accompagner dans toutes démarches relatives à un handicap, à une situation de perte d'autonomie, à votre rôle d'aidant, à votre vie quotidienne. Vous pourrez également bénéficier d'activités et de moments conviviaux : le lundi 14 décembre de 13h30 à 16h30 à la Salle Broly : les Rendez-Vous artistiques "Porcelaine froide" avec "Mary Shop"

Site internet : <https://haute-saone.apf-francehandicap.org>

Mercredi 16 décembre 2026 - Les Rendez-Vous + Malins :

APF France handicap se déplace au plus proche de chez vous ! Vous avez une question, une problématique ou souhaitez simplement partager un moment convivial ? Venez nous rencontrer lors de nos permanences aux quatre coins de Haute-Saône. Un accueil vous sera réservé pour que nous puissions vous accompagner dans toutes démarches relatives à un handicap, à une situation de perte d'autonomie, à votre rôle d'aidant, à votre vie quotidienne. Vous pourrez également bénéficier d'activités et de moments conviviaux : le mercredi 16 décembre de 13h30 à 16h30 au Foyer les Barrèges : les Rendez-Vous créatifs "Les boules de Noël"

Site internet : <https://haute-saone.apf-francehandicap.org>

Sports

Du mardi 22 septembre 2026 au samedi 03 juillet 2027 - COURS DE YOGA VINIYOGA :

Séances de yoga doux qui s'adapte à la personne, aux saisons, aux cycles de la lune. Prise de conscience du souffle en pratiquant les postures simples mais efficaces pour atteindre un état de bien-être dans son corps et son esprit. Respiration consciente et contrôlée (PRANAYAMA), relaxation, méditation, introspection sont toujours proposés dans la séance d'1h30. Cours le lundi de 19h à 20h30 avec Sophie LARUE en binôme avec Martine RENAUD. Cours les mardis et jeudis de 9h30 à 11h avec Martine RENAUD. Cours en visio deux fois par mois le mercredi matin. Pas de cours pendant les vacances. Tarif : 180€/année, séances d'1h30. 30 séances dans l'année, tarif couple ou par carte 10 séances. Lieu : SALLE Jeanne d'Arc, Rue de Saint-Albin à SCEY-SUR-SAONE-ET-SAINT-ALBIN. Contact : 06 36 36 03 67