

Adresses des lieux pour la semaine santé

- Espace Santé Dole Nord Jura
8, avenue Rockefeller
- Salle Edgar Faure
Mairie de Dole, place de l'Europe
- Marché Couvert
Place Nationale
- Centre social l'Escalé
2, boulevard de la Corniche
- Centre social Interface
219, place Maurice Novarina
- Musée des Beaux Arts
85, rue des Arènes
- Maison des Jeunes et de la Culture (MJC)
21, place Frédéric Barberousse
- Groupe d'Entraide Mutuelle :
65, avenue Eisenhower
- Salle Albert Camus (Interface)
26, avenue du Général Leclerc
- École des Beaux Arts
19, rue des Arènes
- Salle de spectacle La Fabrique
30, boulevard Wilson
- Maison des Adolescents
33, rue du Souvenir Français (à côté de l'hôpital Pasteur)
- Coop Agir
9-11, avenue de Landon



ESPACE SANTÉ DOLE NORD JURA
8, avenue Rockefeller, 39100 Dole
Tél. 03 84 72 46 55 Email. contact@espacesante-dnj.fr
www.espacesante-dnj.fr



Les partenaires de l'Espace Santé

Voir programme détaillé au dos

Chaque soir une conférence débat (accès libre et gratuit)

20H30 - Salle Edgar Faure - Mairie de Dole

Présentation d'ouvrages en partenariat avec la librairie PASSERELLE de Dole

PORTES OUVERTES TOUTE LA SEMAINE À L'ESPACE SANTÉ

comité régional olympique et sportif de Franche-Comté, Hall piscine / MJC

• 'Manger-Bouger-Dormir'

à créer un environnement intérieur sain, Hall Hôtel de ville

Mutualité Française FC et Mutuelle Familiale, suivi d'ateliers pour aider

• Les perturbateurs endocriniens

CPAM du Jura, Centre social l'Escalé, boulevard de la corniche Dole

EXPOSITIONS LUDIQUES ET INTERACTIVES :

• 'C'est ma vie'

d'art thérapie, de sophrologie, toucher-massage, hypnose ...

ATELIERS

sur inscription préalable uniquement !

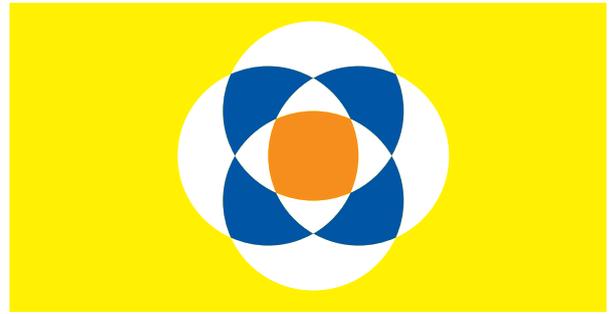
Une participation de 2 euros sera demandée pour les ateliers découvertes

En journée, des manifestations ouvertes à tout public pour découvrir, expérimenter, échanger.

Programme

SEMAINE SANTÉ

2014



À DOLE

DU 7 AU 12 AVRIL

MA SANTÉ ET MOI

Trouver le juste équilibre entre les savoirs professionnels et mon pouvoir sur moi-même



Nos partenaires institutionnels

des professionnels et mon propre pouvoir sur moi-même ? Comment trouver le juste équilibre entre les savoirs experts de médecins (médecins, infirmier(e)s, psychologues, diététiciennes, éducateurs

• Rapprochement de partenaires, mise à leur disposition Education Thérapeutique des Patients (ETP)

• Entraide, Prévention, Education pour la santé, Son objectif est la promotion de la santé, à l'exclusion des soins : à Dole et sur la moitié Nord du Jura. Il a été créé en 2008.

L'Espace Santé Dole Nord Jura est un réseau de santé territorial implanté

L'Espace Santé Dole Nord Jura

Ma santé m'appartient-elle ? Qu'est ce qui peut m'aider à découvrir et développer mon énergie propre dans la bonne santé comme dans la maladie ?

Chaque jour une approche différente, des réponses à quelques questions : de promotion de la santé sur le thème « MA SANTÉ ET MOI » L'Espace Santé Dole Nord Jura propose des animations et manifestations

Du 7 au 12 avril 2014

Lundi 7

Cocktail d'ouverture
19H Salon d'honneur - Hôtel de ville

■ **Art Thérapie**
par Jean-Pierre Klein
20H30 Salle Edgar Faure

Mardi 8

▲ Exposition :
Les perturbateurs endocriniens
9H - 12H Hall Hôtel de ville

Atelier : Aider à créer un environnement intérieur (sur inscription).
par J.Seguïn et F.Bourgeois
Mutualité Française FC, Mutuelle Familiale
10H - 12H Hall Hôtel de ville

▲ 'C'est ma vie'
C'est quoi la santé pour moi ?
CPAM : C.Durandin
Accompagnement cancer.
Association ACAD : G.Bray
9H - 12H Centre social l'Escale

★ Atelier Massage Assis Minute®
par A.Kiener
10H - 12H Marché Couvert

▲ Exposition :
Les perturbateurs endocriniens
13H30 - 18H Hall Hôtel de ville

Atelier : Aider à créer un environnement intérieur (sur inscription).
par J.Seguïn et F.Bourgeois
Mutualité Française FC, Mutuelle Familiale
14H00 - 16H Hall Hôtel de ville

★ **Atelier Découverte** 'Toucher-Massage'
1^{er} groupe par A.Kiener
14H - 15H Espace Santé

✶ Atelier d'informations sur les psychothérapies et groupes de parole
par F.Zurek
14H - 15H Espace Santé

● **Atelier Découverte** 'Couleur'
par M-L.Gay
14H - 15H30 Centre Social Interface

▲ 'C'est ma vie'
C'est quoi la santé pour moi ?
CPAM : C.Durandin

Thématique diabète.
Association AFD 39 nord : P.Ardiot
14H - 16H Centre social l'Escale

+ Sortie marche
par l'association Harmoni'gram
14H30 - 17H Espace Santé

+ Atelier d'informations sur l'hypnose
par P-H.Bonnet
15H - 16H30 Espace Santé

★ **Atelier Découverte** 'Toucher-Massage'
2^{ème} groupe par A.Kiener
15H30 - 16H30 Espace Santé

● **Atelier Découverte** 'Sophrologie'
par C.Mejat
16H - 17H Salle Edgar Faure

● **Atelier Découverte** 'Sophrologie'
par M-P.Pelletier
17H30 - 18H30 Salle Edgar Faure

+ Atelier d'informations sur l'hypnose
par P-H.Bonnet
19H - 20H Salle Edgar Faure

■ **Toucher-Massage®**
par Joël Savatofski
20H30 Salle Edgar Faure

Mercredi 9

▲ 'C'est ma vie'
C'est quoi la santé pour moi ?
CPAM : C.Durandin
Accompagnement cancer.
Association ACAD : G.Bray
9H - 12H Centre social l'Escale

+ Atelier Enfants (2/4 ans)
Contes et Comptines
par le groupe Espace Enfance
10H - 11H Espace Santé

● **Atelier Découverte** 'Terre'
Enfants (6/10 ans)
par M-L.Gay
10H - 11H15 Espace Santé

● **Atelier Découverte** 'Peinture'
par B.Courderot
14H - 17H Musée des Beaux Arts

▲ 'Manger, bouger, dormir'
par N.Tabard enseignant en activité physique adaptée et B.Ceschi diététicienne
14H - 18H Hall piscine / MJC

▲ 'C'est ma vie'
C'est quoi la santé pour moi ?
CPAM : C.Durandin
Hygiène bucco dentaire.
IREPS 39 : A.Cagne
14H - 18H Centre social l'Escale

✶ Atelier d'informations sur les psychothérapies et groupes de parole
par F.Zurek
18H - 19H Espace Santé

■ **Éducation Thérapeutique**
par André Grimaldi
20H30 Salle Edgar Faure

Jeudi 10

★ Atelier Massage Assis Minute®
par J.Genty
10H - 12H Marché Couvert

★ **Atelier Découverte** 'Toucher-Massage'
1^{er} groupe par A.Kiener
14H - 15H Espace Santé

★ **Atelier Découverte** 'Toucher-Massage'
2^{ème} groupe par A.Kiener
15H30 - 16H30 Espace Santé

● **Atelier Découverte** 'Écriture'
par J.Pithioud
16H - 18H Salle Albert Camus (Mesnils Pasteur)

● **Atelier Découverte** 'Sophrologie'
par M.Keller
17H - 18H Salle Edgar Faure

● **Atelier Découverte** 'Sophrologie'
par Y.Gillis
18H30 - 19H30 Salle Edgar Faure

Chant chorale
par Croches en chœur
20H - 20H30 Salle Edgar Faure

■ **Sophrologie**
par Michel Debelle
20H30 Salle Edgar Faure

Vendredi 11

● **Atelier Découverte** 'Théâtre'
par F.Perny
10H - 12H La Fabrique

● Ateliers 'Écriture'
Art plastique et argile
«Verticalité, ce que je porte, ce qui me porte»
par D.Lequin et J.Pithioud
9H30 - 12H École des Beaux Arts

● **Atelier Découverte** 'Terre'
par M-L.Gay
10H - 11H30 Musée des Beaux Arts

★ **Atelier Découverte** 'Eutonie'
par D.Bagnard Cuny
10H - 12H Espace Santé

+ Activités créatives
par M-F.Padon, association AAPICS
10H - 20H Espace Santé

● **Atelier Découverte** 'Sophrologie'
par M.Debelle
14H - 15H Salle Dolto Interface

★ Le dos 'mode d'emploi'
par B.Gaudin, Calao Productions
14H - 15H30 Espace Santé

+ Ateliers récréatifs
par M-C.Malgorn, association Harmoni'gram
14H - 16H Espace Santé

★ **Atelier Découverte** 'Eutonie'
par D.Bagnard Cuny
15H - 17H Espace Santé

■ **Philosophie**
par Stéphane Hasle
20H30 Salle Edgar Faure

Samedi 12

★ Atelier Massage Assis Minute®
par J.Zonca, E.Maire-Amiot et V.Jeannin
9H - 12H Marché Couvert

✶ Développer nos capacités de guérison
par A-M.Guyenot et C.Jouary
10H - 12H Espace Santé

■ **Film et Conférence**
Débat 'Psychothérapies'
par Marie Christine Marion
14H - 18H Studio MJC

Le cinéma s'invite à la semaine 'MA SANTÉ ET MOI' :
Samedi 12 avril à 14H, projection du film «WILL HUNTING» de Gus VAN STANT (1997), avec Matt DAMON et Robin WILLIAMS (tarif MJC).
- en introduction à la conférence débat de Marie Christine Marion sur le thème des psychothérapies. Un pot de clôture sera servi à l'issue de la conférence.

Infos complémentaires

Une participation de 2 euros sera demandée pour les **ateliers découverte** sur inscription préalable uniquement !

- Art Thérapie
- + Atelier Détente
- ★ Bien Être
- Conférence/Débat
- ▲ Exposition
- ✶ Psychologie
- Sophrologie

