



Madame, Monsieur,

Voici le programme de janvier à juin, concernant les actions se déroulant au sein de l'Espace Santé pouvant vous apporter des ressources dans la prise en charge des personnes que vous recevez.

Des entretiens individuels sont réalisés par une infirmière ou un enseignant en Activité Physique Adaptée pour chaque personne qui souhaite s'inscrire, afin de déterminer ensemble des objectifs personnalisés.

Un sommaire vous permettra une recherche plus aisée des thématiques.

- A : **accompagnement, Alzheimer, autisme et Art Thérapie** page 2, **alcool** page 8, **AVC** page 7
- B : **basse vision, bien être** page 3
- C : **cancer** page 7, **cardio** page 8
- D : **deuil** page 9, **diabète** page 6, **dyspraxie** page 10
- E : **enfance** page 5, **épilepsie de l'enfant** page 10
- F : **fibromyalgie** page 3
- H : **handicap physique** page 10
- I : **intergénérationnel** page 9, **isolement, solitude** page 7
- M : **ateliers mémoire séniors**
- N : **ateliers nutrition séniors**
- P : **psychoéducation** page 5, **difficultés psychiques** page 9, **Parkinson** page 10
- R : **rhumato** page 9
- S : **soutien à la parentalité, stomathérapie** page 7, **surpoids enfant, adulte** page 4, **surdité** page 3, **Sport Santé** page 10 (aviron), page 9 (rester en santé)
- T : **tabac** page 10, **trauma crânien** page 3

Nous avons le plaisir de vous annoncer en avant-première '**les 10 ans**' de l'Espace Santé, qui se dérouleront du 2 au 5 mai. Le programme détaillé paraîtra ultérieurement.

Nous restons à votre disposition pour tout renseignement.

Très cordialement.

L'équipe de coordination



## PROGRAMME

**Janvier à juin 2018**

Secrétariat 9h à 16h, fermé le mercredi. Possibilité de prendre rendez-vous pour entretien individuel  
 Courriel : [contact@espacesante-dnj.fr](mailto:contact@espacesante-dnj.fr) facebook : Espace SANTE DOLE Téléphone : 03 84 72 46 55

Le programme ci-dessous présente les actions prévues à l'Espace Santé Dole Nord Jura au 23, avenue Pompidou ou proposées par nos partenaires. D'autres actions en santé ont lieu sur d'autres sites du territoire du Nord Jura, nous sommes à votre disposition pour vous fournir tout renseignement à leur sujet, par téléphone, courrier ou mail.

PARTENAIRES CONTACTS	*ACTIONS	THEMES	HORAIRES ET DATES
<b>Art thérapie</b> <b>Médiation créatrice</b> <a href="mailto:contact@espacesante-dnj.fr">contact@espacesante-dnj.fr</a> 03 84 72 46 55	<b>Mieux être</b> <b>Soutien,</b> <b>Expression de soi</b>	Destiné aux adultes de + de 55 ans et retraité. stimuler sa propre créativité pour ouvrir un regard sur soi-même et sur le monde. cycle de 9 séances	2ème cycle de janvier à mars <b>Séances les jeudis</b> <b>14h à 15h30</b>
<b>Franche-Comté Alzheimer</b> <a href="mailto:contact@espacesante-dnj.fr">contact@espacesante-dnj.fr</a> 03 84 72 46 55  <a href="mailto:francealzheimier.franchecomte@orange.fr">francealzheimier.franchecomte@orange.fr</a> 03 84 82 25 50	<b>Permanences</b>  <b>Café gourmand</b>  <b>Groupe de parole</b> <b>'aidants'</b>	Destinée aux familles et malades Alzheimer, maladies apparentées 'Un malade, c'est toute une famille qui a besoin d'aide'  Permet de se retrouver et partager un moment convivial  Favoriser une parole libre, modérer les échanges et soutenir les décisions parfois difficiles à prendre pour accompagner la personne malade et sa famille	<b>4/01, 1/02, 1/03, 5/04</b> <b>14h à 16h</b>  <b>22/02, 24/05 14h à 16h30</b>  <b>10/01, 14/02, 21/03, 11/04,</b> <b>23/05, 20/06 14h à 16h</b> <b>Centre Truchot</b> <b>salle réunion CO</b>
<b>Autisme</b> <b>AAB antenne locale Jura</b> <a href="mailto:annie.daloz@sfr.fr">annie.daloz@sfr.fr</a> 06 75 87 28 53  <b>Autrepart 39</b> <a href="mailto:autrepart39@laposte.net">autrepart39@laposte.net</a> 03 84 72 81 34	<b>Permanences</b>  <b>Entraide, soutien et</b> <b>permanence</b>	- Faciliter l'info et la formation des familles sur l'autisme et les Troubles Envahissants du Développement. - Accompagner, représenter et défendre les intérêts des familles et des personnes autistes enfants, adolescentes ou adultes. - Organiser des activités de loisirs, prêt de livres documentations. - Activités : balade équestre, musique, relaxation ... - Aide aux aidants : organisation de week-end de répit, massage  Accompagner, soutenir les familles dans leur parcours. Formation des bénévoles sur la méthode des 3i	Contactez l'association pour le programme détaillé et les dates  <b>3/02, 3/03, 7/04, 5/05,</b> <b>2/06</b> <b>10h à 12h</b>
<b>Accompagnement par l'écriture</b> <b>enfants adultes hospitalisés</b> <b>'Traces de vie'</b> 06 08 06 72 15 <a href="mailto:tracesdevies@orange.fr">tracesdevies@orange.fr</a> <a href="https://fb.me/associationtracesdevies">fb.me/associationtracesdevies</a>	<b>Entraide</b>	Un biographe contacté par les équipes médicales se rend à l'hôpital ou à domicile pour permettre aux personnes malades d'écrire un livre. Public concerné : enfants atteints de cancers, leucémies, maladies génétiques, handicaps ou adultes en fin de vie. Ces accompagnements sont gratuits et 10 exemplaires sont offerts aux familles.	Plus de renseignements, contactez l'association. Soirée cinéma, débat ... * Concert de musique classique à l'auditorium Karl Riepp <b>17/03 à 20h</b>

<p><b>Bien-être</b> Association <b>REMUE RELAX</b>  nty.sampans@wanadoo.fr 03 84 72 62 19</p> <p><b>Espace Santé Dole Nord Jura</b> contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> <hr/> <p><b>Fibromyalgie</b>  <b>Espace Santé Dole Nord Jura</b> contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p><b>Stage anti-stress***</b> <b>Derniers samedis</b> <b>du mois</b> <b>Hors vacances</b> <b>Sur inscription</b></p> <p><b>Ateliers bien-être</b></p> <p><b>Ateliers santé</b></p> <hr/> <p><b>Ateliers</b></p>	<p>Pratiques du Toucher-Massage® et autres techniques de détente, par des praticiens du bien-être formés, Découvrir de nouveaux outils 'pour vivre mieux' ➤ Esthétique massage dos et création de cosmétique',  'Les élixirs floraux ..... ➤ Biodanza ..... ... ➤  Esthétique du visage, yoga du rire, stage aide psy TBSI ... ➤</p> <p>Pour maintenir et développer son capital santé Demandez le programme détaillé <b>Ouverts à tous</b></p> <hr/> <p>Assistance des personnes souffrant de cette maladie, ainsi que leur entourage Alternance d'ateliers : groupe de parole, atelier bien-être, activité physique adaptée, eutonie ...</p>	<p>Samedi <b>9h à 12h</b> <b>27/01</b> <b>24/02</b> <b>10/03</b> <b>28/04, 26/05 et 16/6</b></p> <p>Jeudi ➤ <b>10h à 12h</b>  ➤ <b>14h à 16h</b></p> <hr/> <p>Jeudi <b>11/01, 8/02, 8/03, 5/04, 3/05, 14/06</b>  <b>10h à 12h / 14h à 16h</b></p>
<p><b>Surdité</b>  <b>Association Signes, Aides, Services</b>  chene-karine@bbox.fr 06 52 61 80 06</p>	<p><b>NOUVEAU</b></p> <p><b>Formation langue des signes</b></p> <p><b>Permanences en prévision</b></p>	<p>Moment convivial est destiné à toutes personnes, enfants ou adultes, curieux de découvrir la richesse de la langue des signes. C'est aussi un moment privilégié où chacun peut échanger sur ses difficultés rencontrées quand on doit faire face au handicap de la surdité.</p> <p>Entraide</p>	<p><b>Premier samedi du mois</b> 'Café signes' au café Charles � Dole <b>17h � 19h</b></p> <p><b>Se renseigner pour les dates</b></p>
<p><b>Traumatisés crâniens et cérébro-lésé</b> <b>Association des traumatisés crâniens</b> accueil.aftc@traumacraniensfc.org contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p><b>Entraide</b></p>	<p>Prise en compte des traumatisés crâniens Et cérébro-lésés et de leurs séquelles. Possibilité de RDV individuel par une infirmière</p>	<p>Pour plus de renseignements, contactez l'association</p>
<p><b>Basse vision</b> Association <b>VOIR AUTREMENT</b>  stephaniebazin@hotmail.com 06 70 74 14 47</p>	<p><b>Tables rondes.</b> <b>Aide aux démarches administratives</b> <b>Essais optiques. Entretien individuel : psychologue, ergothérapeute spécialisés dans les DMLA SAS</b></p>	<p>Destinés aux personnes ayant des troubles de basse vision. Ecoute, entraide, informations sur les différentes possibilités d'appareillage oculaire. Possibilité de déplacement d'une ergothérapeute au domicile.</p>	<p>Lundi <b>29/01, 26/02, 26/03, 23/04, 28/5, 25/06</b>  <b>9h � 12h</b> <i>préinscription obligatoire</i></p>

<p><b>Surcharge pondérale de l'adulte</b></p> <p>Association <b>HARMONI'GRAM</b> catherine.lestradet@gmail.com</p> <p><b>Espace Santé Dole Nord Jura</b> contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> <p>(hors vacances scolaires)</p> <p>-----</p> <p><b>UTEP du CH Pasteur</b> utep.secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 55</p>	<p><b>Destinés aux personnes en surpoids, participation à des actions permettant de mieux comprendre et mieux gérer les problématiques liées au poids. Actions réalisées par des professionnels de santé</b></p>		
	<p><b>Diététique</b></p>	<p>Ateliers animés par une diététicienne</p>	<p><b>6/02, 6/03, 3/04, 5/06</b> <b>18h à 20h</b></p>
	<p><b>Activités physiques adaptées</b></p>	<p>➤➤ Gym douce</p> <p>➤➤ Marche</p> <p>➤➤ Marche nordique le mercredi de 16h30 à 17h30 <b>Se renseigner</b></p> <p>➤➤ Aviron santé mardi et vendredi</p>	<p>Lundi <b>16h45 à 17h45</b> <b>18h à 19h</b></p> <p>Lundi <b>14h30 à 16h</b> Mercredi <b>9h15 à 11h45</b></p> <p><b>Pour les prochaines dates et horaires</b></p>
	<p><b>Groupes de parole</b></p>	<p>Animés par une psychopraticienne</p>	<p><b>30/01, 27/02, 27/03, 24/04, 29/05, 26/06</b> <b>18h à 20h</b></p>
<p><b>Cycle d'éducation et d'écoute pour personnes en surcharge pondérale.</b> Ateliers collectifs dans le service de l'UTEP au Centre Hospitalier Pasteur <b>Cycle</b> de 8 séances en journée, le mardi à partir du mardi 27 février <b>de 8h45 à 14h</b> <b>Inscriptions et renseignements au secrétariat de l'UTEP</b></p>			
<p><b>Nutrition CNSA</b> contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 5</p>	<p><b>Cycle de 6 séances de 2h, à destination des séniors qui souhaitent améliorer leur alimentation.</b> <b>Prochain cycle se renseigner pour la date</b></p>		
<p><b>Surcharge pondérale De l'enfant et de l'adolescent</b></p> <p>Réseau <b>REPPOP</b> pediatrie.cadre@ch-dole.fr 03 84 79 65 15</p> <p>contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Destinés aux enfants en surpoids. Ateliers parents/ enfants. Assurés par des professionnels de santé</p>		
	<p>Journées d'<b>AC</b>cueil (<b>JAC</b>) enfant (7-16 ans) accompagné au moins d'un parent</p>	<p>Prise en charge au centre hospitalier de Dole, dans le service de pédiatrie sur une journée, avec bilans et mise en place d'un programme adapté aux besoins de l'enfant.</p>	<p><b>Un vendredi par mois sur la journée</b> Renseignements et inscriptions Cadre de pédiatrie</p>
<p><b>Action ESOP :</b> pour les enfants en surpoids à partir de 7 ans, en lien avec le réseau REPPOP et le service de pédiatrie du CH Pasteur, afin de les aider à améliorer leur condition physique et à se sentir mieux psychologiquement.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Séances hebdomadaires d'activités physiques adaptées le mardi de 17H30 à 19H, multisports sous forme de jeu et séances pour les parents sur des thématiques liées au surpoids animées par une équipe pluridisciplinaire (médecin, diététicienne, psychologue).</li> <li>&gt; Bilans trimestriels pour les enfants, dernier mardi avant chaque période de vacances scolaires. Inscription possible à l'Espace Santé tout au long de l'année.</li> </ul>			

**Enfance**

**ESPACE ENFANCE**

contact@espacesante-dnj.fr  
03 84 72 46 55

**Gratuité**

**Attention !  
Certaines dates sont susceptibles  
d'être modifiées**

Inscription préalable

**Maladie psychique chronique  
'bipolarité'**

**'Mieux vivre avec sa maladie'  
CHS du Jura  
Secrétariat CHS 03 84 82 97 27**

**Permanences**

⊗ **Activité relaxation**  
Adultes\*\*\*  
Inscription préalable

⊗ **Activité**  
**Massage, maternage bébé**  
(3/12 mois et +)

**Atelier du mercredi**  
Eveil par le jeu  
**10h à 11h**  
**Accès gratuit**

**Portage en écharpe**

**Formation gestes**  
**1<sup>er</sup> secours bébé enfant**  
**4 heures**

**Ateliers psychoéducation**  
Programme  
de 6 séances consécutives

Informations, documentations,  
➤➤ rencontres autour de l'enfant et de sa famille (entrée libre) ➤  
(pas pdt vacances scolaires)

tous les 15 jours

➤➤➤ ..... ➤➤➤

Ateliers animés par professionnelles formées  
(divers créneaux)

➤➤➤ cycle de 5 séances ➤➤➤

➤ Eveil musical : 12 mois - 3 ans ➤

➤ Motricité : 18 mois - 3 ans ➤

➤ Activités manuelles : 18 mois - 4 ans ➤

➤ Contes, comptines, marionnettes : 18 mois - 3 ans ➤

➤➤➤ Atelier animé par une monitrice de portage ➤➤➤

➤ En prévision ➤

Ces ateliers permettent de mieux connaître la maladie, informer  
sur le rôle des médicaments et les thérapies dans le  
rétablissement ; reconnaître ce qui peut aggraver la maladie ou  
au contraire ce qui peut la stabiliser

**Un entretien individuel est réalisé avant le début des séances**

RDV ou contact  
téléphonique, appelez  
l'Espace Santé

le mardi et le vendredi  
**14h à 15h**  
**14h15 à 15h15**  
**17h à 18h**

A partir du 5 février  
**9h30 à 11h**

**24/01, 28/02, 28/03,**  
**25/04, 30/05, 27/06**

**10/01, 14/03**

**7/02, 21/03**

**31/01, 4/04**

Mercredi **28/02, 25/04**  
**14h à 16h**

**Se renseigner**  
**Sur un samedi**

Le jeudi  
**De 18h à 20h**  
Se renseigner pour les  
prochaines dates

## Diabète de l'adulte

### Diabète, Nutrition, Education

Association **AFD 39**  
Denis Angonin  
angonindenis@orange.fr  
06 31 54 52 31

-----  
Partenariat **AFD 39 / Espace Santé**  
contact@espacesante-dnj.fr  
03 84 72 46 55

-----  
**Sport et diabète**  
**UTEP CH Pasteur**  
utep.secretariat@ch-dole.fr  
03 84 79 68 55

### Permanences

### Randonnées actives

Ouvertes à tous

### Loto

### Cafés échange 'pompe'

### Accompagnement Echanges

### Activités physiques Diabète Action

### Journée nationale de prévention du diabète

-----

### Groupes de parole

Réalisées par des bénévoles, informations sur le diabète,  
aide administrative, entraide...  
Possibilité de prendre RDV au 06 41 11 09 58

Adhésion et certificat médical de non contre-indication obligatoire  
L'objectif est de se dépasser, de montrer que la chronicité n'est  
pas forcément un frein pour la pratique du sport

Salle des fêtes de Tavaux, ouverture des portes 12h, début 14h

Soirée réservée aux patients sous insuline

Rencontres des patients diabétiques,  
en groupe ou en individuel, par un patient expert

➤ .....➤

➤ .....➤

-----  
Ouverts à toutes personnes diabétiques et ses proches.  
Animés par une psychopraticienne

**2<sup>ème</sup> jeudi du mois**  
**de 10h à 12h**

Jeudi Départ 13h30  
bateau à pizza  
Parcours de 8 à 10 km,  
Dénivelé moyen

**1er et 3ème jeudi**

**Mercredi 7/03**

**27/02, 7/06 18h à 19h**

RDV : 06 41 11 09 58

Le mardi **à 18h15**

**9/06 lieu non défini**

-----  
Mardi

**16/01, 6/02, 13/03,**  
**3/04, 15/05, 12/06**  
**De 17h30 à 19h30**

### Cycle d'éducation pour diabétiques insulino-dépendants et non insulino-dépendants,

Prochaines journées d'éducation le **jeudi de 9h à 17h**

Ateliers collectifs : activités physiques, diététique / Le pied chez le diabétique.

Les jeudis **de 9h30 à 12h et 13h30 à 16h30**

Dates, inscriptions et renseignements au secrétariat de l'UTEP

### Séances d'éducation sur le diabète gestationnel (femme enceinte déclarant un diabète)

Inscriptions et renseignements au secrétariat de l'UTEP pour les prochaines dates

**Stage de sport** à Prémamanon dans le haut jura pour les personnes diabétiques insulinés de plus de 14 ans permettant de bénéficier d'un encadrement de professionnels en diabétologie et sportif pour aider à mieux gérer le diabète lors d'activités sportives. Cela permet de rencontrer et d'échanger avec d'autres diabétiques, professionnels de santé, découvrir d'autres sports et un site exceptionnel, dans une ambiance conviviale.

Inscriptions et renseignements au secrétariat de l'UTEP pour février 2018 (vacances scolaires zone A)

<p><b>Accompagnement des personnes atteintes de maladies graves</b> Association <b>ACAD</b></p> <p><b>Cancer</b> Association <b>LA LIGUE</b> Comité départemental de la ligue</p> <p>bray.germaine@neuf.fr (référente locale) 03 84 82 21 25 / 06 83 02 58 01</p>	<p><b>Groupes de parole</b></p> <p><b>Permanences</b></p>	<p>Pour les personnes atteintes du cancer et de leurs proches. Animés par une psychopraticienne et une accompagnante formée à l'écoute.</p> <p>Ecoute pour le patient ou une personne de son entourage. Soutien par quelqu'un de neutre, aide dans les démarches ainsi que des conseils. Réalisées par des bénévoles formés à l'écoute. Concerne toutes actions de lutte contre le cancer. Soutien et aide aux personnes malades et à leur famille (écoute, demande d'aides financières...)</p>	<p>Mardi <b>30/01, 27/02, 27/03, 24/04, 29/05, 26/06</b> <b>De 14h30 à 16h30</b></p> <p>sur RDV</p>
<p><b>Stomathérapie digestive ou urinaire</b> nancymerlo39@gmail.com contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p><b>Groupes d'échange</b> <b>Entretien et relation d'aide</b></p>	<p>Des informations sur la pathologie, l'intervention, sur la prise en charge du soin, le matériel, la vie sociale, familiale et professionnelle. Aide personnalisée. Entretiens individuels et groupes.</p>	<p><b>Se renseigner à l'Espace Santé</b></p>
<p><b>Solitude - Isolement</b> Association <b>UNE OREILLE EN PLUS</b> mauricette.gallon@free.fr contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p><b>entraide, soutien</b></p>	<p>Permet d'ouvrir les portes à des personnes isolées afin qu'elles puissent être écoutées, être aidées à sortir de leur isolement, à retrouver l'envie de se divertir. Possibilité de joindre au téléphone un bénévole de l'association qui peut se déplacer au domicile.</p>	<p><b>Lundi sur RDV</b> <b>De 14h à 16h</b> Pendant les vacances, les permanences sont assurées.</p>
<p><b>Accidents Vasculaires Cérébraux</b> Association <b>AVC39</b> c.chenevoy@hotmail.fr 03 84 72 29 15</p>	<p><b>'Après-midi rencontre'</b></p>	<p>Echanger et oublier pour un moment les soucis quotidiens Partager un moment de convivialité autour d'un repas ou d'un café. Cafétéria CORA (emplacement réservé)</p>	<p><b>Tous les 2 mois</b> Samedi <b>31/03 et 26/05</b> <b>à partir de 13h</b></p>
<p><b>Espace de rencontre La Parentèle</b> laparentele.aseaj@orange.fr 03 84 47 40 50</p>	<p><b>Accompagnement des familles</b></p>	<p>Lieu tiers et autonome qui s'adresse à toute situation où l'exercice d'un droit de visite, les relations et les rencontres enfant-parent sont interrompus, difficiles ou trop conflictuels.</p>	<p>Pour plus de renseignements, Contactez l'association</p>
<p><b>Ateliers Mémoire</b> <b>Partenariat Solimut mutuelle de France</b> <b>Espace Santé</b> contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p><b>Cycle de 11 séances de 2h à destination des séniors.</b> <b>Se renseigner pour les dates du prochain cycle</b></p>		

<p><b>Alcool</b> Association <b>VIE LIBRE</b> La soif d'en sortir</p> <p>cfevelat@yahoo.fr 06 72 63 72 65</p>	<p><b>Groupes d'échanges</b></p> <p><b>Entraide</b></p> <p>(Anonyme et gratuit)</p>	<p>L'alcool fait souffrir ? Nous en parlons justement ensemble. Le vécu des autres est vital, quand le combat solitaire deviendra trop difficile, notre expérience pourra être aidante. C'est notre force.</p> <p>Accompagnement par un professionnel de santé sur certaines séances</p>	<p>Lundi</p> <p>8/01, 22/01, 5/02, 19/02, 5/03, 19/03, 9/04, 23/04, 14/05, 28/05, 4/06, 18/06 2/07, 23/07, 6/08, 20/08</p> <p>De 20h à 22h30</p>
<p><b>Malades cardiaques / Opérés du Cœur</b> Association <b>Cardio Franche Comté</b> contact@afmoc-fc.fr</p> <p>Association <b>CŒUR ET SANTE</b> patrick.riva39@orange.fr 03 84 72 46 55</p> <p><b>Clinique des anticoagulants AMDAC</b> AMDAC.Secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 88</p> <p><b>Insuffisance cardiaque ODEIC du CH Pasteur</b> odeic.infirmieres@ch-dole.fr 03 84 79 66 81</p>	<p><b>Permanences conjointes</b> Club Cœur et santé / Cardio Franche Comté</p> <p><b>Activité Physique Adaptée</b> Club Cœur et santé / Cardio Franche Comté</p> <p><b>Education de groupe et individuelle</b></p> <p><b>Education de groupe</b></p>	<p>Informations sur les maladies cardiaques, leur prévention, les actions proposées... Réalisées par des bénévoles</p> <p>Pour les patients atteints de maladies cardio-vasculaires Sur inscription préalable</p> <p>Consultations spécialisées, réunions publiques, suivi et équilibration du traitement, formation des professionnels de santé</p> <p>Séances d'éducation pour les patients sous nouveaux anti coagulants (pradaxa, xarelto, eliquis)</p> <p>Séances d'éducation pour les patients sous anti coagulants</p> <p>Cycle d'éducation pour les patients insuffisants cardiaques, Accompagnement de l'équipe du service de cardiologie du CH Pasteur ; séances sur les signes d'aggravation de l'insuffisance cardiaque, les traitements, l'alimentation désodée et la sensibilisation à l'Activité Physique. Recrutement des patients à la suite de leur hospitalisation.</p>	<p>1er jeudi de chaque mois 4/01, 1/02, 1/03, 5/04, 3/05, 7/06 De 10h à 12h</p> <p>Tous les mardis de 15h à 16h</p> <p>25/01, 8/02, 5/04, 17/05 De 9h30 à 11h30</p> <p>21 et 22/03 13 et 14 /06 9h30 à 11h30</p> <p>Cycle de 4 séances consécutives 10h à 12h</p>
<p><b>Difficultés psychiques (accompagnement des personnes en difficulté et leur entourage)</b> Association <b>UNAFAM</b> th.bosshard@free.fr 06 07 57 20 56</p>	<p><b>Accueil</b></p>	<p>Destiné aux familles et aux personnes de l'entourage. Accueil, écoute, conseil. Réalisé par des bénévoles formés à l'écoute.</p>	<p>Sur RDV soit téléphonique ou à l'Espace Santé</p>



<p><b>Difficultés psychiques des adultes</b></p> <p>Association <b>LIEU DIT</b>  contact@espacesante-dnj.fr  03 84 72 46 55</p>	<p><b>Entretiens individuels</b></p>	<p>Pour les personnes en difficulté psychique.  Aide, écoute.  Réalisés par des accueillants,  professionnels de santé et du champ social</p>	<p><b>sur RDV</b>  Jour et heure  Se renseigner  à l'Espace Santé</p>
<p><b>Maladies rhumatologiques</b></p> <p><b>UTEP CH Pasteur</b>  utep.secretariat@ch-dole.fr  03 84 79 68 55</p>	<p><b>Séances d'éducation de groupe</b></p> <p><b>Inscription à l'UTEP</b></p>	<p>Polyarthrite rhumatoïde .... ➤</p> <p>Accompagnement d'une équipe pluridisciplinaire</p> <p>Spondylarthrite .... ➤</p>	<p>Mardi  <b>8h45 à 16h30</b></p> <p><b>Se renseigner pour les dates</b></p> <p>Mardi  <b>8h45 à 16h30</b></p>
<p><b>« Rester en santé ou mieux vivre avec sa maladie »</b></p> <p>contact@espacesante-dnj.fr  03 84 72 46 55</p>	<p><b>Activité Physique adaptée</b></p> <p><u>Pas à pas</u></p> <p>Pour personnes ayant des besoins plus spécifiques en activité physique</p> <p><u>Dynamique</u></p>	<p>Destinée aux patients atteints de maladie chronique ou en fragilité et qui souhaitent retrouver des motivations pour rester en santé, être accompagnés afin d'optimiser son capital santé en tenant compte de ses capacités.</p> <p>➤.....➤</p> <p>➤.....➤</p>	<p><u>Lundi</u> : parcours de santé  Marche <b>14 h30 / 16h</b></p> <p><u>Jeudi</u> :  'Équilibre et souplesse' :  <b>14h / 15h</b>  <b>tous les 15 jours</b></p> <p><u>Lundi gym</u> <b>16h45 /17h45</b>  <b>18h / 19h</b></p> <p><u>Mercredi</u> :  Marche : <b>9h30 / 11h45</b></p>
<p><b>Animations pour un Public Intergénérationnel à visée Culturelle et Sportive</b></p> <p><b>AAPICS</b>  aa-pics@hotmail.fr  06 72 26 12 64</p>	<p><b>Danse détente bien-être, jeux de société, sorties, jardinage, activités manuelles et récréatives</b></p>	<p>Un moment convivial autour d'activités de loisirs enfant et adulte</p>	<p>Demandez le programme détaillé</p>
<p><b>Accompagnement des familles endeuillées</b></p> <p><b>Jonathan Pierres Vivantes</b>  jeaninechamprobert@gmail.com  07 83 01 56 72</p>	<p><b>Entraide, soutien</b></p>	<p>C'est un lieu de libre parole et de libre silence. Partager sa souffrance, exprimer ses sentiments, parler de son enfant, de son frère, de sa sœur. Permet de se soutenir, de s'entraider pour retrouver un chemin de vie propre à chacun.  Accueil possible sur RDV exclusivement</p>	<p>3<sup>ème</sup> vendredi du mois  <b>19/01, 16/02</b>  <b>16/03, 20/04,</b>  <b>18/05, 15/06</b>  <b>14h à 17h</b></p>

<p><b>Parkinson</b>  <b>Franche-Comté Parkinson</b>  fcparkinson@yahoo.fr  contact@espacesante-dnj.fr  03 84 72 46 55</p>	<p><b>Ateliers</b></p>	<p>Alternance de groupe de parole et ateliers de motricité, pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson.  Accompagnement possible par une personne de l'entourage</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Groupe de parole, assurés par une psychopraticienne</li> <li>➤ Atelier 'tango thérapeutique'</li> <li>➤ Ateliers 'équilibre souplesse', tous les 15 jours, ouverts à toute personne ayant des besoins plus spécifiques</li> </ul>	<p>Mardi <b>16/01, 6/02, 13/03, 3/04, 15/05, 12/06</b>  <b>9h30 à 11H30</b></p> <p>Mar <b>23/01, 20/02, 27/03, 24/04, 29/05, 19/06</b></p> <p>Jeudi <b>14h à 15h</b>  <b>2 séances/mois</b></p>
<p><b>Tabac</b>  <b>UTEP et Unité de tabacologie</b>  <b>CH Pasteur à Dole</b>  utep.secretariat@ch-dole.fr  03 84 79 68 55</p> <p><b>CSAPA Briand</b>  addicto.dole@chsjura.fr  06 43 31 18 99</p>	<p><b>Ateliers</b></p> <p><b>Groupe de parole 'Parlons sans filtre'</b>  Echanges conviviaux et anonymes</p>	<p>Les ateliers collectifs de tabacologie s'adressent aux personnes fumeuses en questionnement sur leur consommation, déjà abstinentes, ou désirant s'arrêter de fumer et souhaitant bénéficier d'une dynamique de groupe.</p> <p>Ecoute et accompagnement pour toutes personnes (fumeur, ex-fumeurs, vapoteurs ou aidants) désirant partager son expérience ou ses interrogations concernant le tabac.</p>	<p>Se renseigner pour les prochaines dates à l'UTEP</p> <p>Se renseigner pour les prochaines dates au CSAPA</p>
<p><b>Epilepsie de l'enfant</b>  <b>Association Enfance épilepsie</b>  enfanceepilepsie.lauriane@gmail.com  06 66 48 18 81</p>	<p><b>Permanences</b></p>	<p>Besoin de soutien, d'informations ?</p> <p>Un bénévole se tient à la disposition des familles</p>	<p>Vendredi  <b>26/01, 9/02, 23/02, 9/03, 23/03, 6/04, 20/04, 4/05, 18/05, 1/06, 15/06, 29/06</b>  <b>14h à 16h</b></p>
<p><b>Dyspraxie de l'enfant</b>  <b>Association DFD 25 - 39</b>  beatrice.guyenot@gmail.com  03 84 71 91 17</p>	<p><b>Permanence, rencontres</b></p>	<p>Reconnaissance de la dyspraxie en particulier et des dys en général : sensibiliser les professionnels de l'éducation et de la santé, ainsi que les institutions locales et nationales. Accompagner, orienter et soutenir les familles dans leur parcours.</p>	<p>Pour plus de renseignements, contactez l'association</p>
<p><b>Handicap</b>  <b>'Tous ensemble pour Ophélie'</b>  emel.oph@free.fr  06 99 56 28 83</p>	<p><b>Entraide, soutien</b></p>	<p>Accompagner, orienter et soutenir les familles dans leur parcours.  Réalisées par des bénévoles, informations, aide administrative et financière, entraide...</p>	<p>Permanence téléphonique</p>
<p><b>Aviron santé</b>  navel.arnaud@free.fr  06 88 31 38 11  contact@espacesante-dnj.fr  03 84 72 46 55</p>	<p><b>NOUVEAU</b></p> <p><b>Activité Physique Adaptée</b></p>	<p>Séances pour les patients atteints de cancer du sein, diabète et surpoids, encadrées par un professionnel formé à ce type spécifique de prise en charge : ateliers d'aviron en salle, de renforcement musculaire et de coordination. Elles se déroulent dans les locaux de l'Aviron Club Dolois.</p>	<p>Pour plus de renseignements, contactez l'association ou le club  Mardi et vendredi</p>

\*Toute action réalisée à l'Espace Santé peut-être reportée, voire annulée selon les conditions définies par chaque partenaire. Le nombre de participants par atelier étant limité, une inscription préalable à l'action est demandée. Un RDV pour un entretien individuel peut être proposé.