



Madame, Monsieur,

Voici le programme de septembre à décembre 2017, 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 : **médiation animale** page 8
- 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

Nouveau :

- **Art thérapie ateliers pour adultes retraités** page 2, sur inscription
- **Atelier mémoire 'mémomut' niveau 1** : sur inscription
- **Ateliers nutrition 'bien se nourrir pour bien vieillir'** cycle de 6 ateliers pour les séniors, sur inscription à partir du 26 septembre, animée par des professionnels de santé (diététiciennes et médecin nutritionniste)
- **Manifestation la Faran'Dole d'octobre rose, le 7 octobre à partir de 13h base nautique avenue Béthouart à Dole, 'ensemble contre le cancer du sein'**

Nous restons à votre disposition pour tout renseignement.

Très cordialement.

L'équipe de coordination



PROGRAMME

Septembre à décembre 2017

Secrétariat 9h à 16h, fermé le mercredi. Possibilité de prendre rendez-vous pour entretien individuel
 Courriel : 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 |
|---|--|---|---|
| <p>Art thérapie Médiation créatrice contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> | <p>Mieux être Soutien, Expression de soi</p> | <p>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 18 séances</p> | <p>Réunion d'informations le 14 septembre à 14h Puis séances les jeudis 14h à 15h30</p> |
| <p>Franche-Comté Alzheimer contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55 francealzheimer.franchecomte@orange.fr 03 84 82 25 50</p> | <p>Permanences Groupe de parole 'aidants'</p> | <p>Destinée aux familles et malades Alzheimer et maladies apparentées. 'Un malade, c'est toute une famille qui a besoin d'aide' Favoriser une parole libre, modérer les échanges et soutenir les décisions parfois difficiles à prendre pour accompagner la personne malade et sa famille</p> | <p>7/09, 5/10, 2/11, 7/12 14h à 16h Mercredi 13/09,25/10 22/11, 13/12 14h à 16h Centre Truchot salle réunion CO</p> |
| <p>Autisme AAB antenne locale Jura annie.daloz@sfr.fr 06 75 87 28 53 Autrepart 39 autrepart39@laposte.net 03 84 72 81 34</p> | <p>Permanences Entraide, soutien</p> | <p>- 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</p> | <p>Contactez l'association pour le programme détaillé et les dates Pour plus de renseignements, contactez l'association</p> |
| <p>Accompagnement par l'écriture enfants adultes hospitalisés 'Traces de vie' 06 08 06 72 15 tracesdevies@orange.fr fb.me/associationtracesdevies</p> | <p>Entraide</p> | <p>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.</p> | <p>Plus de renseignements, contactez l'association. Soirée cinéma, film débat ... 25 nov 15h librairie la Passerelle, lecture du livre de Lina</p> |

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>Bien-être Association REMUE RELAX nty.sampans@wanadoo.fr 03 84 72 62 19</p> <p>Espace Santé Dole Nord Jura contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> <p>-----</p> <p>Fibromyalgie</p> <p>Espace Santé Dole Nord Jura contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> | <p>Stage anti-stress*** Derniers samedis du mois Hors vacances</p> <p>Ateliers bien-être</p> <p>Ateliers santé</p> <p>-----</p> <p>Ateliers</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 et création de cosmétique', 'Toucher massage®' : le dos ➤</p> <p>Pour maintenir et développer son capital santé Demandez le programme détaillé Ouverts à tous</p> <p>-----</p> <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 9h à 12h 30/09 25/11</p> <p>Jeudi ➤ 10h à 12h ➤ 14h à 16h</p> <p>-----</p> <p>Jeudi 21/09, 19/10 16/11, 14/12</p> <p>10h à 12h / 14h à 16h</p> |
| <p>Surdité Association Signes, Aides, Services chene-karine@bbox.fr 06 52 61 80 06</p> | <p>NOUVEAU</p> <p>Formation langue des signes</p> <p>Permanences en prévision</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>Premier samedi du mois 'Café signes' au café Charles à Dole 17h à 19h</p> <p>Se renseigner pour les dates</p> |
| <p>Traumatisés crâniens et cérébro-lésé Association des traumatisés crâniens accueil.aftc@traumacraniensfc.org contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> | <p>Entraide</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>Basse vision Association VOIR AUTREMENT stephaniebazin@hotmail.com 06 70 74 14 47</p> | <p>Tables rondes. Aide aux démarches administratives Essais optiques. Entretien individuel : psychologue, ergothérapeute spécialisés dans les DMLA SAS</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 25/09, 23/10, 27/11, 18/12</p> <p>9h à 12h <i>préinscription obligatoire</i></p> |

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>Surcharge pondérale de l'adulte</p> <p>Association HARMONI'GRAM catherine.lestradet@gmail.com</p> <p>Espace Santé Dole Nord Jura contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> <p>(hors vacances scolaires)</p> <hr/> <p>UTEP du CH Pasteur utep.secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 55</p> | <p>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</p> | | |
| | <p>Diététique</p> | <p>Ateliers animés par une diététicienne</p> | <p>3/10, 7/11, 5/12 18h à 20h</p> |
| | <p>Activités physiques adaptées</p> | <p>➤➤ Gym douce ➤➤ Marche ➤➤ Marche nordique ➤➤ Aviron santé</p> <p style="text-align: right;">Se renseigner</p> | <p>Lundi 16h45 à 17h45 18h à 19h Lundi 14h30 à 16h Mercredi 9h15 à 11h45</p> <p>pour les prochaines dates et horaires</p> |
| | <p>Groupes de parole</p> | <p>Animés par une psychopraticienne</p> | <p>26/09, 24/10, 21/11 18h à 20h</p> |
| | <p>Atelier à thème Danse country</p> | <p>Se renseigner pour les prochaines dates et horaires</p> | <p>Mercredi ts les 15 jours</p> |
| | <p>Cycle d'éducation et d'écoute pour personnes en surcharge pondérale. Ateliers collectifs dans le service de l'UTEP au Centre Hospitalier Pasteur Cycle de 8 séances en journée, le mardi de 8h45 à 16h45 Inscriptions et renseignements au secrétariat de l'UTEP</p> | | |
| <p>Surcharge pondérale De l'enfant et de l'adolescent</p> <p>Réseau REPPOP 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'ACcueil (JAC) 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>Un vendredi par mois sur la journée Renseignements et inscriptions Cadre de pédiatrie</p> |
| | <p>Action ESOP : 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"> > 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). > 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. | | |

Enfance

ESPACE ENFANCE

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

Attention !
Certaines dates sont susceptibles
d'être modifiées

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 +)

Inscription préalable

Atelier du mercredi

Eveil par le jeu

10h à 11h

Inscription préalable

Accès gratuit

Portage en écharpe

inscription préalable

Echanges

Ateliers psychoéducation

Programme
de 6 séances consécutives

Informations, documentations,
➤➤ rencontres autour de l'enfant et de sa famille (entrée libre) ➤
(pr RDV ou contact téléphonique, appelez l'Espace Santé)

tous les 15 jours

➤➤➤ ➤➤➤

Ateliers animés par professionnelles formées
(divers créneaux)

➤➤➤ ➤➤➤

➤ 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 ➤➤➤
Participation 5 €

➤ Sensibilisations aux gestes de 1^{er} secours ➤
Animée par un formateur secouriste

➤ Dans le cadre de la semaine Mondiale de l'Allaitement ➤
'Diversification alimentaire : introduction des solides'

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

les mercredis des
ateliers **9h à 11h**
(pas pdt vacances scolaires)

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

Lundi **9/10, 13/11, 11/12**
10h à 11h

27/09, 18/10,
29/11, 20/12

20/09, 11/10, 8/11, 6/12

4/10, 15/11, 13/12

22/11

Vendredi **15/09, 14/10**
14h à 16h

Vendredi **24/11**
20h à 22h

Mardi **14/10**
14h à 16h

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

Les copains de la traversée

06 32 78 24 23

Permanences

Randonnées actives

Ouvertes à tous

Randonnée nocturne

Accompagnement Echanges

Activités physiques Diabète Action

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

3 distances, RDV place de l'Europe, mairie de Dole
Collation sur le parcours, 3€ et gratuit pour les moins de 12 ans

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

Présentation de l'action qui se déroulera tous les samedis matins
de septembre à décembre.

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

**2^{ème} 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

29 septembre à partir de
18h. Dernier départ 19h

RDV : 06 41 11 09 58

Sam **9/09 à 10h**

Mardi
12/09, 10/10, 7/11, 5/12
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 (hiver) pour les personnes diabétiques insulins de plus de 14 ans permettant de bénéficier d'un encadrement diabétologique 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

Traversée du grand Dole (TGD) samedi 16 septembre dès 8h départ et retour salle des fêtes de Champvans

Pour la course et 15 h pour les randonnées (5 et 12 km). 3 associations seront bénéficiaires :
Enfance épilepsie, EVA pour Ilona (anoxie cérébrale), autrepast 39 (autisme)

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>Accompagnement des personnes atteintes de maladies graves Association ACAD</p> <p>Cancer Association LA LIGUE 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>Groupes de parole</p> <p>Permanences</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 26/09, 24/10, 21/11 De 14h30 à 16h30</p> <p>sur RDV</p> |
| <p>Stomathérapie digestive ou urinaire nancymerlo39@gmail.com contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> | <p>Groupes d'échange Entretien et relation d'aide</p> <p>Après midi d'informations</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>Dans le cadre la journée mondiale des stomisés, Qu'est ce qu'une stomie ? suis je concerné par ce sujet ? Présentation de l'appareillage, comment vivre avec ? La prévention du cancer colo rectal et de la vessie</p> | <p>Se renseigner à l'Espace Santé</p> <p>Mardi 10 octobre 14h à 17h hall du CH pasteur</p> |
| <p>Solitude - Isolement Association UNE OREILLE EN PLUS mauricette.gallon@free.fr contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> | <p>Entraide, soutien</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>Lundi sur RDV De 14h à 16h</p> <p>Pendant les vacances, les permanences sont assurées.</p> |
| <p>Accidents Vasculaires Cérébraux Association AVC39 c.chenevoy@hotmail.fr 03 84 72 29 15</p> | <p>'Après-midi rencontre'</p> <p>Manifestations : Journée mondiale de l'AVC</p> <p>Traversée du grand Dole</p> | <p>Echanger et oublier pour un moment les soucis quotidiens</p> <p>Partager un moment de convivialité autour d'un repas ou d'un café. Cafétéria CORA (emplacement réservé)</p> <p>➤ Stands d'information et d'accueil</p> | <p>Tous les 2 mois Samedi 30/09 et 25/11 à partir de 12h30</p> <p>* 7/11 Hall CH Pasteur 14h à 17h30</p> <p>* 16/09 Place aux fleurs 9h à 12h avec les étudiants infirmiers</p> |
| <p>Espace de rencontre La Parentèle laparentele.aseaj@orange.fr 03 84 47 40 50</p> | <p>Accompagnement des familles</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>Alcool Association VIE LIBRE La soif d'en sortir</p> <p>cfevelat@yahoo.fr 06 72 63 72 65</p> | <p>Groupes d'échanges</p> <p>Entraide</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>4/09, 18/09, 2/10, 16/10, 6/11, 20/11, 4/12, 18/12</p> <p>De 20h à 22h30</p> |
| <p>Malades cardiaques / Opérés du Cœur Association Cardio Franche Comté contact@afmoc-fc.fr</p> <p>Association CŒUR ET SANTE patrick.riva39@orange.fr 03 84 72 46 55</p> <p>Clinique des anticoagulants AMDAC AMDAC.Secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 88</p> <p>Insuffisance cardiaque ODEIC du CH Pasteur odeic.infirmieres@ch-dole.fr 03 84 79 66 81</p> | <p>Permanences conjointes Club Cœur et santé / Cardio Franche Comté</p> <p>Activité Physique Adaptée Club Cœur et santé / Cardio Franche Comté</p> <p>Journée 'informations'</p> <p>Education de groupe et individuelle</p> <p>Education de groupe</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</p> <p>'Mon cœur en région', 2 conférences 'cœur et sport', quelle alimentation pour mon cœur et mes artères ? Stands et ateliers</p> <p>Consultations spécialisées, réunions publiques, suivi et équilibration du traitement, formation des professionnels de santé</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 7/09, 5/10, 2/11, 7/12 De 10h à 12h</p> <p>Tous les mardis de 15h à 16h</p> <p>Vendredi 29/09 10h à 17h mairie de Dole</p> <p>Se renseigner pour les prochaines dates</p> <p>Cycle de 4 séances consécutives 10h à 12h</p> |
| <p>Médiation animale</p> <p>Humani'maux humanimaux@orange.fr 06 58 74 96 12</p> | <p>Ateliers collectifs ou individuels</p> | <p>Méthode qui cherche à favoriser les liens naturels entre l'humain et l'animal afin de susciter des réactions visant à maintenir ou à améliorer le bien-être physique, mental et social des bénéficiaires</p> | <p>Se renseigner auprès de l'association</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>Difficultés psychiques (accompagnement des personnes en difficulté et leur entourage) Association UNAFAM th.bosshard@free.fr 06 07 57 20 56</p> | <p>Accueil</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>Difficultés psychiques des adultes</p> <p>Association LIEU DIT contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> | <p>Entretiens individuels</p> | <p>Pour les personnes en difficulté psychique. Aide, écoute. Réalisés par des accueillants, professionnels de santé et du champ social</p> | <p>sur RDV Jour et heure Se renseigner à l'Espace Santé</p> |
| <p>Maladies rhumatologiques</p> <p>UTEP CH Pasteur utep.secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 55</p> | <p>Séances d'éducation de groupe</p> <p>Inscription à l'UTEP</p> | <p>Polyarthrite rhumatoïde ➤</p> <p>Accompagnement d'une équipe pluridisciplinaire</p> <p>Spondylarthrite ➤</p> | <p>Mardi 19/09 8h45 à 16h30</p> <p>Mardi 14/11 8h45 à 16h30</p> |
| <p>« Rester en santé ou mieux vivre avec sa maladie »</p> <p>contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> | <p>Activité Physique adaptée</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 14 h30 / 16h</p> <p><u>Jeudi</u> : 'Équilibre et souplesse' : 14h / 15h</p> <p><u>Lundi gym</u> 16h45 /17h45 18h / 19h</p> <p><u>Mercredi</u> : Marche : 9h30 / 11h45</p> |
| <p>Animations pour un Public Intergénérationnel à visée Culturelle et Sportive</p> <p>AAPICS aa-pics@hotmail.fr 06 72 26 12 64</p> | <p>Danse détente bien-être, jeux de société, sorties, jardinage, activités manuelles et récréatives</p> | <p>Un moment convivial autour d'activités de loisirs enfant et adulte</p> | <p>Demandez le programme détaillé</p> |
| <p>Accompagnement des familles endeuillées</p> <p>Jonathan Pierres Vivantes jeaninechamprobert@gmail.com 07 83 01 56 72</p> | <p>Entraide, soutien</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^{ème} vendredi du mois 15/09, 20/10 17/11 et 15/12 14h à 17h</p> |

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>Parkinson Franche-Comté Parkinson fcparkinson@yahoo.fr contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> | <p>Ateliers</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"> ➤ Groupe de parole, assurés par une psychopraticienne ➤ Atelier 'tango thérapeutique' ➤ Ateliers 'équilibre souplesse', tous les 15 jours, ouverts à toute personne ayant des besoins plus spécifiques | <p>Mardi 12/09, 10/10, 7/11, 5/12 9h30 à 11H30</p> <p>Mardi 26/09, 31/10, 22/11, 19/12</p> <p>Jeudi 14h à 15h 2 séances/mois</p> |
| <p>Tabac UTEP et Unité de tabacologie CH Pasteur à Dole utep.secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 55</p> <p>CSAPA Briand addicto.dole@chsjura.fr 06 43 31 18 99</p> | <p>Ateliers</p> <p>Groupe de parole 'Parlons sans filtre' 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>Epilepsie de l'enfant Association Enfance épilepsie enfanceepilepsie.lauriane@gmail.com 06 66 48 18 81</p> | <p>Permanences</p> | <p>Besoin de soutien, d'informations ?</p> <p>Un bénévole se tient à la disposition des familles</p> | <p>Vendredi 1/09, 15/09, 29/09 13/10, 27/10, 10/11, 24/11, 8/12, 22/12 14h à 16h</p> |
| <p>Dyspraxie de l'enfant Association DFD 25 - 39 beatrice.guyenot@gmail.com 03 84 71 91 17</p> | <p>Permanence, rencontres</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>Handicap 'Tous ensemble pour Ophélie' emel.oph@free.fr 06 99 56 28 83</p> | <p>Entraide, soutien</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>Aviron santé navel.arnaud@free.fr 06 88 31 38 11 contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> | <p>NOUVEAU</p> <p>Activité Physique Adaptée</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</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.