



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.

De nouveaux partenaires ont rejoint notre association et de nouveaux ateliers ont démarré début septembre :

- ✓ Association 'ADMD' pour le droit de mourir dans la dignité,
- ✓ Ateliers mémoire et nutrition séniors,
- ✓ Cycle de séances pour accompagner et soutenir les aidants familiaux ou proches aidants,
- ✓ Groupes de parole pour patients malades chroniques.
- ✓ Ateliers de prévention « Bien Vieillir ».
- ✓ Aide et initiation à l'informatique.

Un sommaire vous permettra une recherche plus aisée des thématiques.

- A : **Alzheimer, autisme et accompagnement** page 2, **Art Thérapie** page 10, **alcool** page 7, **AVC** page 7, **soutien aux aidants** page 10
- B : **bien être** page 3, **bipolarité** page 5
- C : **cancer** page 6, **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, **choisir sa fin de vie** page 7
- H : **handicap physique** page 10
- I : **intergénérationnel** page 9, **isolement/ solitude** page 7, **informatique** page 10
- M : **mémoire ateliers séniors** page 10, **accompagnement maladies chroniques** page 7
- N : **nutrition ateliers séniors** page 4
- P : **difficultés psychiques** page 8, **Parkinson** page 9
- R : **rhumato** page 8, **relaxation** page 10
- S : **soutien à la parentalité et stomathérapie** page 7, **surpoids enfant et adulte** page 4, **surdité** page 3, **sport Santé** page 9
- T : **tabac** page 10, **trauma crânien** page 3
- V : **bien vieillir** page 2, **basse vision** page 3

Nous restons à votre disposition pour tout renseignement.  
Très cordialement.

L'équipe de coordination





## PROGRAMME

### Janvier à juin 2019

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) Site : [www.espacesante-dnj.fr](http://www.espacesante-dnj.fr) ☎ 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><b>« Bien Vieillir »</b>  <a href="mailto:contact@espacesante-dnj.fr">contact@espacesante-dnj.fr</a>            03 84 72 46 55</p>	<p><b>Ateliers de prévention</b></p>	<p>➤ Conférence            Cycle de 7 séances de 2h, à destination des seniors qui souhaitent améliorer leur santé.  <b>De 14h à 16h sur inscription.</b></p>	<p><b>30/01 à 14h</b>  <b>Début le 4/03 à 14h</b></p>
<p><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:francealzheimer.franchecomte@orange.fr">francealzheimer.franchecomte@orange.fr</a>            03 84 82 25 50</p>	<p><b>Permanences</b>    <b>Café gourmand</b>    <b>Groupe de parole 'aidants'</b></p>	<p>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</p>	<p><b>1<sup>er</sup> jeudi de chaque mois</b>  <b>14h à 16h</b>              Se renseigner pour les prochaines dates    <b>Centre Truchot</b>  <b>salle réunion CO</b></p>
<p><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</p>	<p><b>Permanences</b>        <b>Entraide, soutien et permanence</b></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</p> <p>Accompagner, soutenir les familles dans leur parcours</p>	<p>Contactez l'association pour le programme détaillé et les dates              <b>5/01, 2/02, 2/03, 6/04</b>  <b>4/05 et 1/ 06</b>  <b>10h à 12h</b></p>
<p><b>Accompagnement par l'écriture 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="http://fb.me/associationtracesdevies">fb.me/associationtracesdevies</a></p>	<p><b>Entraide</b></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, débat ...</p>

<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*** Derniers samedis du mois Hors vacances</b></p> <p><b>Sur inscription</b></p> <p><b>Ateliers santé</b></p> <p><b>Ateliers bien-être</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'</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pause détente, relaxation ➤</li> <li>➤ Stage Aide Psy, à l'écoute de sa vie ➤</li> <li>➤ La naturopathie ➤</li> </ul> <p>Pour maintenir et développer son capital santé Demandez le programme détaillé</p> <p><b>Ouverts à tous</b></p> <hr/> <p>Accompagnement des personnes souffrant de cette maladie, ainsi que leur entourage Alternance d'ateliers : atelier bien-être, eutonie ...</p>	<p>Samedi <b>9h à 12h</b></p> <p><b>26/01</b> <b>30/03</b> <b>25/05</b></p> <p><b>Le jeudi, dates suivant le programme défini</b></p> <p>➤ <b>10h à 12h</b></p> <p>➤ <b>14h à 16h</b></p> <hr/> <p>Jeudi <b>24/01, 14/02, 21/03, 11/04, 16/05, 13/06</b></p> <p><b>10h à 12h / 13h30 à 15h</b></p>
<p><b>Surdité</b> <b>Association Signes, Aides, Services</b>  chene-karine@bbox.fr 06 52 61 80 06</p>	<p><b>Formation langue des signes</b></p> <p><b>Permanences</b></p>	<p>Moment convivial est destin�� à toutes personnes, enfants ou adultes, curieux de découvrir la richesse de la langue des signes. C'est aussi un moment privil�gi�� 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>Sur RDV</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>28/01, 25/02, 25/03, 29/04, 27/05, 24/06</b> <b>17/12</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> jocelynegruet@orange.fr <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>Mardi <b>5/02, 5/03, 2/04, 7/05, 4/06</b> <b>18h à 20h</b></p>
	<p><b>Activités physiques adaptées</b></p>	<p>➤➤ Marche nordique se renseigner pour le lieu de rdv Encadrée par un enseignant en Activité Adapté</p> <p>➤➤ Energie santé</p> <p>➤➤ Aviron santé                      Mardi, mercredi et vendredi</p>	<p>Lundi <b>14h à 15h30</b> Jeudi <b>18h à 19h30</b></p> <p>Les vendredis matin <b>10h à 11h</b></p> <p><b>Se renseigner pour les horaires</b></p>
	<p><b>Groupes de parole</b></p>	<p>Animés par une psychopraticienne</p>	<p><b>15/01, 12/02, 12/03, 09/04, 14/05, 11/06</b> Mardi <b>18h à 20h</b></p>
	<p><b>Permanence</b></p>	<p>Tous les 1ers mercredis du mois de <b>14h à 16h30</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 <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 55</p>	<p>Cycle de 6 séances de 2h, à destination des séniors qui souhaitent améliorer leur alimentation. <b>De 9h30 à 11h30 sur inscription, se renseigner pour prochain cycle</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 lundi 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> <p>&gt; Séances hebdomadaires d'activités physiques adaptées le mercredi de 16H30 à 18H30, multisports sous forme de jeu.</p> <p>&gt; Bilans trimestriels pour les enfants et parents avec élaboration de repas pédagogique, une journée à chaque période de vacances scolaires.</p> <p>Inscription possible à l'Espace Santé tout au long de l'année.</p>			

## Enfance

### ESPACE ENFANCE

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

**Gratuité**  
Cotisation de 15€ à l'association  
Inscription préalable

**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/méditation**  
Adultes\*\*\*

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

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

### Portage en écharpe

**Initiation**  
**Gestes de 1<sup>er</sup> secours**  
**bébé et enfant**

**Echanges parents**  
**professionnels**

**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)

➤➤➤ ..... ➤➤➤

➤ Eveil musical : 12 mois - 3 ans ➤

➤ Motricité : 18 mois - 3 ans ➤

➤ Activités manuelles, motricité fine : 18 mois - 4 ans ➤

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

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

Animée par des personnes formées. Permet de pratiquer et  
surtout de modifier les gestes inadaptes

Thèmes en cours de réflexion  
(jalousie, place des grand parents, diversification alimentaires ?)

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

**Jeudi et Vendredi**  
**Se renseigner**

**11/02, 8/04, 17/06**  
**10h à 11h**

**30/01, 13/02,**  
**13/03, 10/04**

**16/01, 20/03**

**23/01, 06/03, 03/04**

**09/01, 06/02, 27/03**

Lundi  
**14/01, 18/03**  
**9h30 à 11h30**  
**29/04 14h à 16h**

**Samedi 30/03**  
**13h30 à 18h**

**Se renseigner**

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

<p><b>Diabète de l'adulte</b></p> <p><b>Diabète, Nutrition, Education</b></p> <p>Association <b>AFD 39</b> Denis Angonin angonindenis@orange.fr 06 31 54 52 31</p> <p>-----</p> <p><b>Sport et diabète</b> <b>UTEP CH Pasteur</b> utep.secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 55</p>	<p><b>Permanences Accompagnement, échanges</b></p> <p><b>Randonnées actives</b> Ouvertes à tous</p> <p><b>Activités physiques Sport pour tous</b></p>	<p>Réalisées par des bénévoles, informations sur le diabète, aide administrative, entraide, en groupe ou en individuel, par un patient expert.</p> <p>Possibilité de prendre RDV au 06 31 54 52 31</p> <p>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</p> <p>➤ .....➤</p>	<p><b>Jeudi de 16h à 18h</b></p> <p><b>Et sur RDV</b></p> <p>Jeudi RDV 9h15 Parcours de 8 à 10 km, Dénivelé moyen <b>Jeudi</b></p> <p><b>Jeudi</b> <b>18h à 19h</b></p>
<p><b>Cycle d'éducation pour diabétiques insulino-dépendants et non insulino-dépendants,</b> Ateliers collectifs : activités physiques, diététique / Le pied chez le diabétique. Les jeudis <b>de 9h30 à 12h et 13h30 à 16h30</b> Dates, inscriptions et renseignements au secrétariat de l'UTEP</p>			
<p><b>Séances d'éducation sur le diabète gestationnel (femme enceinte déclarant un diabète)</b> Inscriptions et renseignements au secrétariat de l'UTEP pour les prochaines dates</p>			
<p><b>Stage de sport</b> à Prémanon dans le haut jura pour les personnes diabétiques insulines 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 2019 (vacances scolaires zone A)</p>			
<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@orange.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>22/01, 05/03, 02/04,</b> <b>28/05, 25/06</b> <b>De 14h30 à 16h30</b></p> <p>sur RDV</p>

<p><b>Stomathérapie digestive ou urinaire</b>  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 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>   <b>Manifestations</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)   Assemblée Générale AVC39, salle Edgar Faure, mairie de Dole   Journée européenne des AVC.  Permanence et infos au CHG de Dole</p>	<p><b>Tous les 2 mois</b>  <b>Samedi 30/03, 25/05 à partir de 12h30</b>   <b>02/02 à 10h</b>   <b>07/05 14h à 17h30</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>Accompagnement Maladies chroniques</b>  <b>contact@espacesante-dnj.fr</b>  <b>03 84 72 46 55</b></p>	<p><b>NOUVEAU</b>  <b>Groupe de parole</b></p>	<p>Echanges et discussions principalement sur les difficultés de toutes sortes, ressenties du fait de la durée de la maladie et du temps qui passe. Trouver du soutien et de nouvelles ressources. Sortir de l'isolement.</p>	<p>Mardi <b>5/02, 12/03, 2/04, 14/05, 11/06 de 14h à 16h</b></p>
<p><b>Association pour le droit de mourir dans la dignité</b>  brigitte.prostblondeau@outlook.fr  <b>03 84 47 59 10</b></p>	<p><b>NOUVEAU</b>  <b>Soutien</b>  <b>Entraide</b></p>	<p>Echanges et discussions, organisation de conférences et débats sur le droit de mourir dans la dignité.</p>	
<p><b>Alcool</b>  Association <b>VIE LIBRE</b>  La soif d'en sortir   cfevelat@yahoo.fr  06 72 63 72 65</p>	<p><b>Groupes d'échanges</b>   <b>Entraide</b>   (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.   Accompagnement par un professionnel de santé sur certaines séances</p>	<p>Lundi  <b>7/01, 21/01, 04/02, 18/02, 04/03, 18/03, 01/04, 15/04, 06/05, 20/05, 03/06, 17/06, 01/07 De 20h à 22h30</b></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</b> <b>AMDAC</b> AMDAC.Secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 88</p> <p><b>Insuffisance cardiaque</b> <b>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 équilibrage du traitement, formation des professionnels de santé</p> <p>Séances d'éducation pour les patients sous nouveaux anti coagulants :pradaxa, xarelto, eliquis,coumadine, previscan...</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..</p>	<p>1er jeudi de chaque mois <b>De 10h à 12h</b></p> <p><b>Tous les mardis de 14h45 à 15h45</b></p> <p><b>De 9h30 à 11h30</b></p> <p><b>23-24/01,13/02,13/03, 15/05,12/06, 3-4/04 9h30 à 11h30</b></p> <p>Cycle de 4 séances consécutives <b>10h à 12h</b> Recrutement des patients à la suite de leur hospitalisation</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> 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> <b>UTEP CH Pasteur</b> utep.secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 55</p>	<p><b>Séances d'éducation de groupe</b> <b>Inscription à l'UTEP</b></p>	<p>Polyarthrite rhumatoïde Accompagnement d'une équipe pluridisciplinaire Spondylarthrite</p>	<p>Mardi <b>8h45 à 16h30</b> 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>➤ Marche</p> <p>➤ Renforcement musculaire</p>	<p>Lundi :parcours de santé Marche <b>10h à 11h30</b></p> <p>Mardi : 'Équilibre, souplesse et coordination' : <b>14h à 15h</b></p> <p>Lundi: Gym <b>16h45 à 17h45</b> <b>18h à 19h</b></p> <p>Mercredi : <b>9h30 à 11h45</b></p> <p>Lundi : <b>15h à 16h15</b></p>
<p><b>Animations pour un Public Intergénérationnel à visée Culturelle et Sportive</b></p> <p><b>AAPICS</b></p> <p>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></p> <p>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.</p> <p>Accueil possible sur RDV exclusivement</p>	<p>Sur RDV. Se renseigner à Espace Santé</p>
<p><b>Parkinson</b></p> <p><b>Franche-Comté Parkinson</b></p> <p>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.</p> <p>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> </ul> <p>➤ Gym équilibre, souplesse et coordination</p>	<p>Mardi <b>22/01, 05/03, 02/04, 28/05, 25/06</b> <b>9h30 à 11H30</b></p> <p>Mardi <b>14h à 16h</b> <b>19/01, 26/02, 19/03, 23/04, 21/05, 18/06</b></p> <p>Mardi <b>14h à 15h</b></p>
<p><b>Aviron santé</b></p> <p>navel.arnaud@free.fr 06 88 31 38 11 contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</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, mercredi et vendredi</p>

<b>Relaxation</b> <b>contact@espacesante-dnj.fr</b> <b>03 84 72 46 55</b>	<b>Détente</b> <b>Bien-Etre</b> <b>Méditation</b>	Ateliers animés par professionnelles formées (divers créneaux) Inscription préalable	<b>Jeudi et vendredi,</b> Se renseigner à Espace Santé
<b>Epilepsie de l'enfant</b> <b>Association Enfance épilepsie</b> enfanceepilepsie.lauriane@gmail.com 06 66 48 18 81	<b>Permanences</b>	Besoin de soutien, d'informations... Un bénévole se tient à la disposition des familles	Sur RDV. Se renseigner à Espace Santé
<b>Dyspraxie de l'enfant</b> <b>Association DFD 25 - 39</b> beatrice.guyenot@gmail.com 03 84 71 91 17	<b>Permanence, rencontres</b>	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.	Pour plus de renseignements, contactez l'association
<b>Handicap</b> <b>'Tous ensemble pour Ophélie'</b> emel.oph@free.fr 06 99 56 28 83	<b>Entraide, soutien</b>	Accompagner, orienter et soutenir les familles dans leur parcours. Réalisées par des bénévoles, informations, aide administrative et financière, entraide...	Permanence téléphonique
<b>Initiation à l'informatique</b> <b>contact@espacesante-dnj.fr</b> <b>03 84 72 46 55</b>	<b>NOUVEAU</b>	<b>Entraide</b> Ateliers de prise en main sur les bases en informatique, en petit groupe, animé par un bénévole Inscription préalable	1 <sup>ère</sup> date <b>Mardi 22 janvier</b> <b>10h à 11h30</b>
Se renseigner pour les prochaines dates			
<b>Art thérapie</b> <b>Médiation créatrice</b> <b>contact@espacesante-dnj.fr</b> <b>03 84 72 46 55</b>	<b>Mieux être</b> <b>Soutien,</b> <b>Expression de soi</b>	Destiné aux adultes séniors, cycle de 9 séances de 2 heures 'Stimuler sa propre créativité pour ouvrir un regard sur soi-même' Se renseigner pour plus de renseignements sur le prochain cycle	
<b>Ateliers Mémoire</b> contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55		Cycle de 11 séances, niveau 1 de 2h à destination des séniors. <b>Partenariat Solimut mutuelle de France</b>	
<b>Soutien aux Aidants</b> Partenariat AAPICS et une oreille en plus contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55		Soutenir les personnes exerçant le rôle d'aidant familial ou proche aidant. Possibilité de prise en charge l'aidé au domicile ou dans une association de loisirs Programme de 9 séances : Inscription préalable infos de type administratif, groupes de paroles, apprentissage des gestes et posture, bien être.	

\*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.

\*\* Accès gratuit aux activités proposées par l'Espace Santé, adhésion annuelle de 15 à 30 € en fonction du nombre d'ateliers choisis

\*\*\* Adhésion à l'association partenaire