



Madame, Monsieur,

Voici le programme de septembre à décembre, des 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 une enseignante en Activité Physique Adaptée pour chaque personne qui souhaite s'inscrire, afin de déterminer d'un commun accord des objectifs personnalisés.

Pour ce semestre, nous vous informons également de quelques manifestations :

- ✓ **Temps d'échange « ma Fin de Vie »** le 27 septembre de 14h à 16h avec l'équipe mobile de soins palliatifs CH Pasteur.
- ✓ **La Faran'Dole pour Octobre Rose** le samedi 5 octobre, RDV sur le site de l'aviron à partir de 13h.
- ✓ **Soirée d'échange** par l'Association du Droit de Mourir dans la Dignité le 4 octobre à 18h. Projection d'un documentaire de 20 minutes "le dernier exil », et témoignages

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 seniors** page 10, **accompagnement maladies chroniques** page 7
- N : **nutrition ateliers seniors** page 2
- 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 3, **basse vision** page 3

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

L'équipe de coordination





## PROGRAMME

**Septembre à décembre 2019**

Secrétariat 9h à 16h, fermé le mercredi. Possibilité de prendre rendez-vous pour entretien individuel

[contact@espacesante-dnj.fr](mailto:contact@espacesante-dnj.fr)

[www.espacesante-dnj.fr](http://www.espacesante-dnj.fr)

tél : 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>Nutrition CNSA</b>  <a href="mailto:contact@espacesante-dnj.fr">contact@espacesante-dnj.fr</a>            03 84 72 46 55</p>	<p><b>NOUVEAU</b>  <b>Ateliers de prévention</b></p>	<p>Cycle de 6 séances de 2h,            à destination des seniors            qui souhaitent améliorer leur alimentation</p>	<p><b>4/10, 11/10, 18/10,            8/11, 15/11, 29/11</b>   <b>9h30 à 11h30</b>            sur inscription</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></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</p>	<p><b>1<sup>er</sup> jeudi de chaque mois</b>  <b>14h à 16h</b>   <b>31 octobre</b>  <b>14h à 16h</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>Permanence</b>   <b>Entraide, soutien et permanence</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faciliter l'info et la formation des familles sur l'autisme et les Troubles Envahissants du Développement.</li> <li>- Accompagner, représenter et défendre les intérêts des familles et des personnes autistes enfants, adolescentes ou adultes.</li> <li>- Organiser des activités de loisirs, prêt de livres, documentation</li> <li>- Activités : balade équestre, musique, relaxation ...</li> <li>- Aide aux aidants : organisation de week-end de répit, massage</li> </ul> <p>Accompagner, soutenir les familles dans leur parcours</p>	<p>Contactez l'association pour le programme détaillé et les dates   <b>5/10, 2/11, 7/12</b>  <b>10h à 12h</b></p>
<p><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></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>Prévention, environnement</b>  En partenariat avec Solimut et la mutualité française  contact@espacesante-dnj.fr  03 84 72 46 55</p>	<p><b>Ouvert à tous</b>  <b>Sur inscription préalable</b></p>	<p>Actions sur l'environnement :  'Justin peu d'air'  Présentation de l'atelier Toxi'quotidien (4 ateliers d'1h30)</p>	<p>Vendredi <b>18/10</b>  <b>11h à 13h</b></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> <p>-----  <b>Fibromyalgie</b></p> <p><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 santé</b>  Ouverts à tous  <b>Ateliers bien-être</b></p> <p>-----  <b>Ateliers</b></p>	<p>Pratiques du Toucher-Massage par des praticiens formés.  Découvrir de nouveaux outils 'pour vivre mieux'  ➤ Esthétique dos ➤  ➤ Toucher massage® dos et jambes ➤</p> <p>Pour maintenir et développer son capital santé  Demandez le programme détaillé</p> <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>28/09</b>  <b>30/11</b></p> <p>* Jeudi <b>10h à 12h</b>  <b>5/09, 3/10, 21/11, 12/12</b>  * Lundi <b>14h à 16h</b>  <b>16/09, 14/10, 18/11, 16/12</b></p> <p>-----  Jeudi  <b>12/09, 10/10, 7/11, 5/12</b>  <b>10h à 12h / 13h30 à 15h</b></p>
<p><b>Surdité</b></p> <p><b>Association Signes, Aides, Services</b>  chene-karine@bbox.fr  06 52 61 80 06</p>	<p><b>Formation</b>  <b>Langue des signes</b></p>	<p>Moment convivial destin�� à toutes personnes, enfants/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><b>Premier samedi du mois</b>  sur inscription  ' Café signes'  Au café Charles � Dole</p>
<p><b>Traumatisés crâniens et cérébro-lésé</b>  <b>Association des traumatisés crâniens</b>  accueil.aftc@traumacraniencfc.org  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></p> <p>stephaniebazin@hotmail.com  06 70 74 14 47</p>	<p><b>Tables rondes.</b>  <b>Aide aux démarches</b>  <b>administratives</b>  <b>Essais optiques.</b>  <b>Entretien individuel :</b>  <b>psychologue,</b>  <b>ergothérapeute spécialisés</b>  <b>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>30/09, 21/10, 25/11,</b>  <b>16/12</b></p> <p><b>9h � 12h</b>  Pr�inscription obligatoire</p>



<p style="text-align: center;"><b>Enfance</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ESPACE ENFANCE</b></p> <p style="text-align: center;">contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> <p style="text-align: center;"><b>Gratuité</b> <b>Cotisation de 15€ à l'association</b> <b>Inscription préalable</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Pas d'activité pendant les vacances scolaires</b></p> <p style="text-align: center; color: red;"><b>Attention !</b> <b>Certaines dates sont susceptibles d'être modifiées</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Permanences</b></p> <p style="text-align: center;">⊗ <b>Activité relaxation/méditation Adultes***</b></p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Atelier du mercredi</b> Eveil par le jeu <b>10h à 11h</b> <b>Accès gratuit</b></p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Communication gestuelle</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Semaine Mondiale de l'allaitement</b></p> <p style="text-align: center;">⊗ <b>Portage en écharpe</b></p> <p style="text-align: center;">⊗ <b>Activité Massage, maternage bébé (1/12 mois et +)</b></p>	<p style="text-align: center;">Informations, documentations, ➤ Rencontres autour de l'enfant et de sa famille (entrée libre)</p> <p style="text-align: center;">➤ Tous les 15 jours</p> <hr/> <p style="text-align: center;">➤ Eveil musical : 12 mois - 3 ans ➤</p> <p style="text-align: center;">➤ Motricité : 18 mois - 3 ans ➤</p> <p style="text-align: center;">➤ Activités manuelles, motricité fine : 18 mois - 4 ans ➤</p> <p style="text-align: center;">➤ Contes, comptines, marionnettes : 18 mois - 3 ans ➤</p> <hr/> <p>Permet à l'enfant de s'exprimer et d'être mieux compris de son entourage en attendant que la parole se mette en place. <b>Participation forfaitaire de 30€ pour le cycle de 3 séances.</b></p> <p style="text-align: center;">Ateliers/ Echanges</p> <p style="text-align: center;">➤➤</p> <p style="text-align: center;">Ateliers animés par professionnelles formées</p> <p style="text-align: center;">➤➤</p>	<p style="text-align: center;">RDV ou contact téléphonique, appelez l'Espace Santé</p> <p style="text-align: center;"><b>Lundi, Jeudi et Vendredi</b> <b>Se renseigner</b></p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>25/09, 16/10, 27/11, 18/12</b></p> <p style="text-align: center;"><b>18/09 et 13/11</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2/10, 9/10, 20/11, 11/12</b></p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>11/09, 6/11 et 4/12</b></p> <hr/> <p style="text-align: center;">Mercredi <b>16/10, 6/11 et 4/12</b> <b>20h à 22h30</b></p> <p style="text-align: center;">Mardi <b>22/10</b> <b>14h à 16h</b></p> <p style="text-align: center;">Lundi <b>7/10 et 9/12</b> <b>9h30 à 11h30</b></p> <p style="text-align: center;">Lundi <b>23/09, 18/11</b> <b>10h à 11h</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Maladie psychique chronique 'bipolarité'</b></p> <p style="text-align: center;"><b>'Mieux vivre avec sa maladie'</b> <b>CHS du Jura</b> Secrétariat CHS 03 84 82 97 27</p>	<p style="text-align: center;"><b>Ateliers psychoéducation</b></p> <p style="text-align: center;">Programme de 6 séances consécutives</p>	<p>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</p> <p style="text-align: center;"><b>Un entretien individuel est réalisé avant le début des séances</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>23/09 et 18/11</b> <b>En soirée</b></p> <p>Se renseigner pour les plus de renseignements. Inscriptions : secrétariat CHS</p>

<p><b>Diabète de l'adulte</b></p> <p><b>Diabète, Nutrition, Education</b></p> <p>Association <b>AFD 39</b></p> <p>Michel Bussière afd39jura@gmail.com 06 41 11 09 58</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>Réalisées par des bénévoles, informations sur le diabète, aide administrative, entraide, en groupe ou en individuel, par un patient expert.</p>	<p><b>Se renseigner auprès de l'association</b></p>
	<p><b>Randonnées actives</b> Ouvertes à tous</p>	<p>Adhésion et certificat médical de non contre-indication obligatoire</p> <p>L'objectif est de se dépasser, de montrer que la chronicité n'est pas forcément un frein pour la pratique du sport</p>	
	<p><b>Activités physiques Sport pour tous</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>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 Prémamanon 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.</p> <p><b>Inscriptions et renseignements au secrétariat de l'UTEP pour février 2020 (vacances scolaires zone A)</b></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 (Référénte locale) 03 84 82 21 25 / 06 83 02 58 01</p>	<p><b>Groupes de parole</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 du patient ou d'une personne de son entourage. Soutien par quelqu'un de neutre, aide dans les démarches. Réalisées par des bénévoles formés à l'écoute. (demande d'aides financières, conseil...) Concerne toutes actions de lutte contre le cancer.</p>	<p>Mardi <b>24/09, 22/10, 19/11, 17/12</b> <b>14h30 à 16h30</b></p> <p><b>Sur RDV</b></p>
	<p><b>Permanences</b></p>		

<p><b>Stomathérapie digestive ou urinaire</b>  contact@espacesante-dnj.fr  03 84 72 46 55</p>	<p><b>Groupes d'échanges</b>   <b>Entretiens 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, 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 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)   Journée mondiale des AVC. Permanence au CH Pasteur Dole   Participation à la Traversée du Grand Dole</p>	<p><b>Tous les 2 mois</b>  <b>Samedi 28/09, 30/11</b>  <b>A partir de 13h</b>   <b>29/10 14h à 17h30</b>   <b>14/09</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>Groupe de parole</b></p>	<p>Echanges et discussions 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>17/09, 15/10, 12/11, 17/12</b>  <b>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>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>Vendredi <b>04/10</b>  <b>18h à 20h</b></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>12/09, 16/09, 07/10, 21/10, 04/11, 18/11, 02/12, 16/12</b>  <b>20h à 22h30</b></p>

<p><b>Maladies Cardiovasculaires</b> contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> <p><b>Malades cardiaques / Opérés du Cœur</b> Association <b>Cardio Franche Comté</b> cardiofranche.comte@numericable.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>Séances d'éducation de groupe</b></p> <p><b>Permanences</b></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>Accompagnement d'une équipe pluridisciplinaire pour mieux connaître sa maladie et son fonctionnement, ses facteurs de risques, les traitements, des conseils en nutrition et activité physique</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 Salle d'Escrime à Idéal Standard Sur inscription préalable</p> <p>Consultations spécialisées, réunions publiques, suivi et équilibrage du traitement, formation des professionnels de santé. 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><b>Se renseigner pour prochain cycle</b></p> <p><b>1er jeudi</b> de chaque mois Reprise 5/09 <b>De 10h à 12h</b></p> <p><b>Tous les mardis</b> Reprise le 10/09 <b>15h à 16h</b></p> <p><b>9h30 à 11h30</b> Se renseigner pour les dates</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</b> <b>(accompagnement des personnes en difficulté et leur entourage)</b> Association <b>UNAFAM</b> 06 48 82 46 79</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></p> <p><b>Inscription à l'UTEP</b></p>	<p>Polyarthrite rhumatoïde Accompagnement d'une équipe pluridisciplinaire Spondylarthrite</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>Et</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> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Marches d'intensité légère à modérée</b></li> <li>➤ <b>Ateliers équilibre et souplesse</b></li> <li>➤ <b>Gymnastique douce</b></li> <li>➤ <b>Renforcement musculaire</b></li> <li>➤ <b>Réentraînement à l'effort</b></li> </ul>	<p><b>Du lundi au jeudi</b></p> <p><b>Se renseigner pour les horaires à l'Espace Santé</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>Se renseigner à l'Espace Santé</p>
<p><b>Parkinson</b></p> <p><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>➤ Gym équilibre, souplesse et coordination ➤ (plusieurs groupes)</li> </ul>	<p><b>Mardi 24/09, 29/10, 26/11, 17/12 9h30 à 11H30</b></p> <p>Mardi <b>14h à 16h</b></p> <p>Se renseigner pour les jours et horaires à l'Espace Santé</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>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>
<p><b>Relaxation</b>  contact@espacesante-dnj.fr  03 84 72 46 55</p>	<p><b>Détente Bien-Etre Méditation Eutonie</b></p>	<p>Ateliers animés par professionnelles formées (Divers créneaux)  Inscription préalable</p>	<p>Lundi, jeudi et vendredi.  Se renseigner à Espace Santé</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...  Un bénévole se tient à la disposition des familles</p>	<p>Sur RDV.  Se renseigner à Espace Santé</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 Café Dys.</p>	<p>Pour plus de renseignements, contactez l'association.  Samedi  <b>14/09, 12/10 et 09/11</b>  <b>9h à 12h</b></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>Initiation à l'informatique</b>  contact@espacesante-dnj.fr  03 84 72 46 55</p>	<p><b>Entraide</b></p>	<p>Ateliers d'apprentissage des bases en informatique, en petit groupe, animé par un bénévole.  Inscription préalable</p>	<p>1<sup>er</sup> jeudi de chaque mois  <b>15h à 17h</b></p>
<p><b>Art thérapie</b>  <b>Médiation créatrice</b>  contact@espacesante-dnj.fr  03 84 72 46 55</p>	<p><b>Mieux être Soutien, Expression de soi</b></p>	<p>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</p>	<p>Présentation  Le <b>26/09 à 13h30</b>  1<sup>ère</sup> séance le <b>17/10</b>  <b>13h30 à 15h30</b></p>
<p><b>Soutien aux Aidants</b>  Partenariat  Conseil Départemental 39  AAPICS et une oreille en plus  contact@espacesante-dnj.fr  03 84 72 46 55</p>	<p>Soutenir les personnes exerçant le rôle d'aidant familial ou proche aidant.  <b>Possibilité de prise en charge de l'aidé au domicile ou au sein d'une association de loisirs</b>  Programme de 9 séances : Inscription préalable.  Infos de type administratif, groupes de paroles, apprentissage des gestes et posture, bien être...</p>		<p><b>Début le 5 novembre</b></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.

\*\* 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