



Madame, Monsieur,

Voici le programme de janvier à juin, 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 présentons nos nouveaux partenaires et événements :

- ✓ **L'Arche en pays comtois** : c'est 3 foyers, 21 adultes accueillis et 12 assistants pour faire face aux besoins d'accueil des personnes en situation de handicap mental.
- ✓ **APF France Handicap** : Rassembler les personnes en situation de handicap et leurs familles, leur apporter aide et soutien et favoriser la création d'établissements, de structures et de services spécialisés.
- ✓ **'Cœur et Cholestérol', thème national des « Journées du Cœur » en 2020** : 8 avril à Dole
- ✓ **Parcours du cœur** en partenariat avec Les médaillés sportifs, le Club cœur et santé et l'Espace Santé : 26 avril, 9h à 15h aux arquebusiers à Dole.

Un sommaire vous permettra une recherche plus aisée des thématiques.

**A** : **Alzheimer, autisme et accompagnement** page 2, **Art Thérapie** page 9, **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** : **diabète** page 6, **dyspraxie** page 10

**E** : **enfance** page 5, **épilepsie de l'enfant** page 9

**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** : **rhumatologie** page 9, **relaxation** page 10

**S** : **soutien à la parentalité et stomathérapie** page 5, **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

**Janvier à juin 2020**

Secrétariat 9h à 16h, du lundi au jeudi. 9h à 12h le vendredi. Possibilité de prendre un rendez-vous pour un 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</b> En partenariat avec la CNSA et AG2R La Mondiale <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>Cycle de 6 séances de 2h, à destination des seniors qui souhaitent améliorer leur alimentation</p>	<p><b>Se renseigner</b> Sur inscription 2<sup>ème</sup> trimestre 2020</p>
<p><b>Franche-Comté Alzheimer</b> <a href="mailto:contact@espacesante-dnj.fr">contact@espacesante-dnj.fr</a> 03 84 72 46 55</p> <p><a href="mailto:francealzheimer.franchecomte@orange.fr">francealzheimer.franchecomte@orange.fr</a> 03 84 82 25 50</p>	<p><b>NOUVEAU</b></p> <p><b>Permanences</b></p> <p><b>Espace Temps Aidants/Aidés</b></p>	<p>Destinée aux familles et malades Alzheimer, Maladies dégénératives, apparentées</p> <p>'Un malade, c'est toute une famille qui a besoin d'aide' Permet de se retrouver et partager un moment convivial</p> <p><b>Musicothérapie pour les aidés</b> <b>Séances à thème pour les aidants</b></p>	<p>1<sup>er</sup> jeudi de chaque mois 14h à 16h</p> <p><b>Dès le 6/02</b> <b>14h à 16h</b> Présence de bénévoles</p> <p><b>Gratuité</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</p> <p><b>Autrepart 39</b> <a href="mailto:autrepart39@laposte.net">autrepart39@laposte.net</a> 03 84 72 81 34</p>	<p><b>Permanence</b></p> <p><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.</p> <p>Accompagner, soutenir les familles dans leur parcours</p>	<p>Contactez l'association pour plus d'informations</p> <p><b>4/01, 1/02, 7/03, 4/04, 2/05, 6/06</b> <b>10h à 12h</b></p>
<p><b>Accompagnement par l'écriture</b> <b>Enfants, adultes hospitalisés</b> 'Traces de vie' 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><b>Manifestation</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.</p> <p>LOTTO annuel : Abergement La Ronce</p>	<p>Plus de renseignements, Contactez l'association. Soirée cinéma, débat ...</p> <p><b>9/02 à 14h</b></p>

<p><b>Prévention, environnement</b>  <b>En partenariat avec la mutualité française</b>  contact@espacesante-dnj.fr  <b>03 84 72 46 55</b></p>	<p><b>NOUVEAU</b></p> <p><b>Ouvert aux seniors</b>  <b>Sur inscription préalable</b></p>	<p>« <b>De la vie quand on vieillit</b> » : Comment faire face à une transformation de soi qui pourrait apparaître comme une perte d'identité ? N'est-ce pas le moment de remettre en cause un certain nombre de normes sociales qui nous enferment ?  4 séances suivront la conférence de présentation de ce cycle</p>	<p>Séance de présentation  Lundi <b>9/03</b>  <b>14h à 16h</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>-----</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>Sur inscription</b></p> <p><b>Ateliers santé</b>  Ouverts à tous  <b>Ateliers bien-être</b></p> <p>-----</p> <p><b>Ateliers</b></p>	<p>➤ Pratiques du Toucher-Massage par des praticiens formés. Découvrir de nouveaux outils 'pour vivre mieux' Tels que les bols tibétains et cristal, création de cosmétiques, initiation à l'eutonnie, naturopathie</p> <p>-----</p> <p>Pour maintenir et développer son capital santé  Demandez le programme détaillé</p> <p>-----</p> <p>Accompagnement des personnes souffrant de cette maladie, ainsi que leur entourage  Alternance d'ateliers : atelier bien-être, eutonnie ...</p>	<p>Samedi <b>9h à 12h</b>  <b>25/1, 28/3, 18/4, 23/5</b></p> <p>-----</p> <p>* Jeudi <b>10h à 12h</b>  <b>6/02, 5/03, 2/04, 7/05, 4/06</b></p> <p>* Mercredi <b>14h à 16h</b>  <b>12/02, 11/03, 8/04, 27/05, 17/06</b></p> <p>-----</p> <p>Jeudi  <b>13/02, 12/03, 9/04, 28/05, 18/06</b>  <b>9h30 à 12h</b>  <b>13h30 à 15h</b></p>
<p><b>Surdité</b>  Association <b>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>  Association des traumatisés crâniens  accueil.aftc@traumacranienfc.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>  En partenariat avec <b>AG2R La Mondiale</b>  stephaniebazin@hotmail.com  06 70 74 14 47</p>	<p><b>Tables rondes.</b>  <b>Aide aux démarches administratives</b>  <b>Essais optiques.</b>  <b>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>27/01, 24/02, 30/03, 20/04, 25/05, 29/06</b></p> <p><b>9h � 12h</b>  <i>Pr�inscription 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> <hr/> <p><b>UTEP du CH Pasteur</b></p> <p>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>4/02, 7/04, 5/05, 2/06, 7/07</b> 18h à 20h</p>
	<p><b>Activités physiques adaptées</b></p>	<p>➤➤ Marche nordique se renseigner pour le lieu de rdv Encadrée par un enseignant en Activité Adaptée</p> <p>➤➤ Gym Douce / Pilates</p> <p>➤➤ Energie santé</p> <p>➤➤ Aviron santé (au club) Mardi, mercredi et vendredi</p>	<p>Lundi 14h à 15h30 Jeudi 16h à 17h30</p> <p>Vendredi 17h à 18h</p> <p>Mardi 9h30-11h15</p> <p><b>Se renseigner</b></p>
	<p><b>Groupes de parole</b></p>	<p>Animés par une psychopraticienne</p>	<p><b>11/02, 17/03, 14/04, 12/05, 16/06, 7/07</b> Mardi 18h à 20h</p>
	<p><b>Permanence</b></p>	<p>Tous les 1ers lundis du mois de <b>14h à 16h30</b></p>	
	<p><b>Cycle d'éducation et d'écoute pour personnes en surcharge pondérale.</b></p> <p><b>Ateliers de préparation à la chirurgie bariatrique</b> ➤</p> <p><b>Séance post chirurgie bariatrique : pour en parler !</b> ➤</p> <p><i>Séances gratuites collectives animées par des professionnels de santé, dans le service de l'UTEP au Centre Hospitalier Pasteur. Inscriptions et renseignements au secrétariat de l'UTEP</i></p>		<p>Prochain cycle A partir du Mardi <b>5/05</b> 8h45 à 14h</p> <p><b>Se renseigner</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><b>Journées d'ACcueil (JAC) enfant (7-16 ans) accompagné au moins d'un parent</b></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</b> Renseignements et inscriptions Cadre de pédiatrie</p>
<p><b>Action ESOP</b> : pour les enfants en surpoids à partir de 7 à 12 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 16H à 18H, en salle ou à l'extérieur, multisports sous forme de jeu.</p> <p>&gt; Bilans trimestriels pour les enfants et parents avec élaboration de repas pédagogiques, une journée à chaque période de vacances scolaires.</p> <p><b>Inscription possible à l'Espace Santé tout au long de l'année.</b></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 obligatoire pour toutes les activités</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> Certaines dates sont susceptibles d'être modifiées</p> <p style="text-align: center;"><b>Inscription préalable pour tous nos ateliers et échanges</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Permanences</b> ⊗ <b>Activité relaxation/méditation</b> Adultes***</p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Atelier du mercredi</b> Eveil par le jeu <b>10h à 11h</b> Accès gratuit</p> <hr/> <p style="text-align: center;">⊗ <b>Echanges Parents</b></p> <p style="text-align: center;">⊗ <b>Portage en écharpe</b></p> <p style="text-align: center;">⊗ <b>Activité Massage, maternage bébé</b> (1/12 mois et +)</p> <p style="text-align: center;">⊗ <b>Formation Croix rouge Française</b></p>	<p style="text-align: center;">Informations, documentations, ➤ Rencontres autour de l'enfant et de sa famille (entrée libre)</p> <hr/> <p style="text-align: center;">➤ Tous les 15 jours</p> <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 style="text-align: center;">« Compliments et Estime de soi » ➤➤</p> <p style="text-align: center;">Echanges et pratique ➤➤</p> <p style="text-align: center;">Ateliers animés par professionnels formés</p> <p style="text-align: center;">Echanges et pratique ➤➤</p> <p style="text-align: center;"><b>Gestes de premiers secours</b></p>	<p style="text-align: center;">RDV ou contact téléphonique, appelez l'Espace Santé <b>Jeudi et Vendredi</b></p> <p style="text-align: center;"><b>29/01, 12/02, 25/03, 8/04, 20/05, 17/06</b></p> <p style="text-align: center;"><b>15/01, 11/03, 6/05, 3/06</b></p> <p style="text-align: center;"><b>22/01, 19/02, 1/04, 13/05, 10/06</b></p> <p style="text-align: center;"><b>5/02, 18/03, 15/04, 27/05, 24/06</b></p> <hr/> <p style="text-align: center;">Mercredi <b>18/03 9h45 à 12h15</b></p> <p style="text-align: center;">Lundi <b>3/02, 6/04 et 8/06 9h30 à 11h30</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Se renseigner pour les prochaines dates</b></p> <p style="text-align: center;"><b>28/03 13h30-17h30</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Maladie psychique chronique</b> <b>'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> 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>Se renseigner</b> pour les plus de renseignements. Inscriptions : Secrétariat CHS</p>
<p style="text-align: center;"><b>Stomathérapie digestive ou urinaire</b></p> <p style="text-align: center;">contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p style="text-align: center;"><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 style="text-align: center;"><b>Se renseigner à l'Espace Santé</b></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><b>Randonnées actives</b> Ouvertes à tous</p> <p><b>Activités physiques Sport pour tous</b></p>	<p>Réalisées par des bénévoles et un patient expert : informations sur le diabète, aides administratives, entraide, en groupe ou en individuel.</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>En salle ➤</p>	<p><b>1<sup>er</sup> samedi de chaque mois 10h-12h</b></p> <p><b>Mercredi 9h30-11h30</b></p> <p><b>Jeudi 18h-19h</b></p>
<p><b>Stage de sport</b> à Prémanon dans le haut jura pour les personnes diabétiques insulinés de 16 ans ou plus 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>Consultation individuelle 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>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 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>14/01, 18/02, 17/03, 14/04, 12/05, 16/06</b> <b>14h30 à 16h30</b></p> <p><b>Sur RDV</b></p>

<p><b>Solitude - Isolement</b></p> <p>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.</p> <p>Possibilité de joindre au téléphone un bénévole de l'association qui peut se déplacer au domicile.</p>	<p><b>Lundi sur RDV</b>  <b>14h à 16h</b></p> <p>Pendant les vacances, les permanences sont assurées.</p>
<p><b>Accidents Vasculaires Cérébraux</b></p> <p>Association <b>AVC39</b>  c.chenevoy@hotmail.fr  03 84 72 29 15  -----</p> <p>Association <b>AVC- AIT Et Après</b>  Christophe : 06 79 59 59 94  Blandine : 06 44 67 07 17</p>	<p><b>'Après-midi rencontre'</b></p> <p><b>Manifestations</b></p> <p><b>Permanence</b></p> <p><b>Espace 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>Journée européenne des AVC. Permanence au CH Pasteur Dole</p> <p>Participation au Parcours du Cœur aux Arquebusiers ➤</p> <p>Assemblée Générale ➤</p> <p>Pique-Nique ➤</p> <p>Informations et écoute sans rendez-vous  Accueil libre et ouvert à tout public, les aidants familiaux compris</p>	<p><b>Tous les 2 mois</b>  Samedi <b>28/03, 30/05</b>  <b>A partir de 12h45</b></p> <p><b>12/05 14h à 17h30</b></p> <p><b>26/04</b></p> <p><b>1/02 à 10h</b></p> <p><b>14/06</b></p> <p><b>27/02 – 23/04 – 07/05</b>  <b>De 9h à 11h30</b></p>
<p><b>Espace de rencontre</b>  <b>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</b>  <b>Maladies chroniques</b>  contact@espacesante-dnj.fr  03 84 72 46 55</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>14/01, 18/02, 17/03, 14/04, 12/05, 16/06</b>  <b>14h à 16h</b></p>
<p><b>Association pour le droit de mourir dans la dignité</b>  brigitte.prostblondeau@outlook.fr  03 84 47 59 10</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</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><b>L'alcool vous fait souffrir ?</b>  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 ponctuel par un professionnel de santé</p>	<p>Lundi  <b>6/01, 20/01, 3/02, 17/02, 2/03, 16/03, 6/04, 20/04, 4/05, 18/05, 1/06, 15/06, 6/07, 20/07, 3/08, 17/08</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>Manifestation</b></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>Parcours du cœur aux Arquebusiers</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 <b>10h à 12h</b></p> <p><b>Tous les mardis</b> <b>15h à 16h</b></p> <p>Dimanche <b>26/04</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 (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> <b>Inscription à l'UTEP</b></p>	<p>Polyarthrite rhumatoïde Accompagnement d'une équipe pluridisciplinaire Spondylarthrite</p>	<p>Mardi <b>Se renseigner</b></p>



<p><b>« Rester en santé ou mieux vivre avec sa maladie »</b> En partenariat avec AG2R La Mondiale</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 leur capital santé en tenant compte de leurs 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>Du lundi au mercredi</p> <p><b>Se renseigner pour les horaires à l'Espace Santé</b></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.</p>
<p><b>Art thérapie 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>13/02 à 14h</b> 1<sup>ère</sup> séance le <b>12/03 13h30 à 15h30</b></p>
<p><b>Parkinson 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>Mardi <b>28/01, 18/02, 24/03 28/04, 25/5, 16/06, 07/07 9h30 à 11H30</b></p> <p>Mardi <b>11/2, 17/3, 7/4, 12/5, 9/6 14h à 16h</b> Se renseigner pour les jours et horaires à l'Espace Santé</p>
<p><b>Epilepsie de l'enfant 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>Animations pour un Public Intergénérationnel à visée Culturelle et Sportive</b> AAPICS 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>Relaxation</b> En partenariat avec AG2R La Mondiale contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Détente/ Bien-Etre Méditation Eutonie</p>	<p>Ateliers animés par professionnelles formées (Divers créneaux) Inscription préalable</p>	<p>Mercredi, jeudi et vendredi. Se renseigner à Espace Santé</p>
<p><b>APF France Handicap</b> myriam.springaux@apf.asso.fr 03 84 47 12 62 (se renseigner pour plus d'informations)</p>	<p><b>NOUVEAU</b></p> <p>Permanence  Rencontres  Soutien</p>	<p>A la délégation de Lons Le Saunier  Groupe relais à Dole  Des bénévoles formés à l'écoute active et à l'aide dans les démarches administratives sont à votre disposition sur RDV.</p>	<p><b>Tous les jours</b>  1 mardi par mois  Sur RDV à domicile</p>
<p><b>Dyspraxie de l'enfant</b> 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><b>Handicap</b> '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><b>Mémoire</b> En Partenariat avec Solimut mutuelle de France contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Prévention Soutien</p>	<p>Cycle de 11 séances, niveau 1 de 2h à destination des personnes à partir de 55 ans, autonomes et sans troubles dégénératifs</p>	<p><b>Présentation</b> le 11/02 9h30 à 11h30 1<sup>ère</sup> séance le 25/02</p>
<p><b>Le sommeil, où en êtes-vous ?</b> Ateliers Bons Jours En partenariat avec ADMR Jura contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Ateliers A destination des seniors</p>	<p>Cycle de 8 séances de 2 heures</p>	<p><b>Se renseigner</b> pour les prochaines dates</p>
<p><b>Soutien aux Aidants</b> En partenariat avec AG2R La Mondiale 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>Se renseigner</b> pour le prochain cycle</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