



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 un enseignant en Activité Physique Adaptée pour chaque personne qui souhaite s'inscrire, afin de déterminer d'un commun accord des objectifs personnalisés.

**Vu le contexte sanitaire, les dates indiquées sont susceptibles d'être modifiées. Beaucoup de partenaires n'ont pas pu transmettre leurs dates, nous vous invitons donc à nous contacter pour plus d'informations.**

Pour ce semestre, nous vous présentons nos nouveaux partenaires / évènements / actions :

- ✓ **Pause Santé et Bien-être** : action destinée aux personnes soignées **pour le cancer** : écoute de soi par le toucher massage, la relaxation, des ateliers de socio-esthétique...
- ✓ **Manifestation de prévention et de dépistage des maladies cardiovasculaires** : Parcours du Cœur le 2 mai 2021

Un sommaire vous permettra une recherche plus aisée des thématiques.

**A** : **Alzheimer et maladies neuro évolutives, autisme** page 2, **accompagnement** page 10, **alcool** page 6, **AVC** page 7, **soutien aux aidants** page 10

**B** : **bien être** page 8, **bipolarité** page 3

**C** : **cancer** page 9, **cardio** page 7

**D** : **diabète** page 6, **dyspraxie** page 2

**E** : **enfance** page 5, **épilepsie de l'enfant** page 2

**F** : **fibromyalgie** page 8, **choisir sa fin de vie** page 10

**H** : **handicap physique** page 3

**I** : **intergénérationnel** page 9, **isolement / solitude** page 10

**M** : **accompagnement maladies chroniques** page 10

**P** : **difficultés psychiques** page 10, **Parkinson** page 3

**R** : **rhumatologie** page 6, **relaxation** page 9

**S** : **stomathérapie** page 6, **surpoids enfant et adulte** page 4, **surdité** page 3, **sport Santé** page 8,

**seniors** : **art thérapie-mémoire-nutrition-sommeil** page 9

**T** : **trauma crânien** page 2

**V** : **basse vision** page 3

Nous restons à votre disposition pour tout renseignement.

Très cordialement.

L'équipe de coordination



# PROGRAMME JANVIER A JUIN 2021



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 www.espacesante-dnj.fr tél : 03 84 72 46 55

*D'autres actions en santé ont lieu sur d'autres sites du territoire du Nord Jura, nous sommes à votre disposition pour vous fournir tout renseignement à leur sujet, par téléphone, courrier ou mail.*

PARTENAIRES CONTACTS	ACTIONS	THEMES	HORAIRES ET DATES
<b>Epilepsie de l'enfant</b> <b>Association Enfance épilepsie</b> enfanceepilepsie.stanislas@gmail.com 06 66 48 18 81	<b>Permanences</b>	Besoin de soutien, d'informations... Un bénévole se tient à la disposition des familles	<b>Sur RDV</b>
<b>Franche-Comté Alzheimer</b> francealzheimer.franchecomte@orange.fr 03 84 82 25 50	<b>Permanences</b> <b>Espace Temps</b> <b>Aidants/Aidés</b> <b>Gratuité</b>	Destinée aux familles et malades Alzheimer, Maladies dégénératives, apparentées : Permet de se retrouver et partager un moment convivial <b>Musicothérapie pour les aidés</b> <b>Séances à thème pour les aidants</b>	<b>Se renseigner</b> Présence de bénévoles
<b>Autisme</b> <b>AAB antenne locale Jura</b> annie.daloz@sfr.fr 06 75 87 28 53 <b>Autrepart 39</b> autrepart39@laposte.net 03 84 72 81 34	<b>Permanence</b>  <b>Entraide, soutien et</b> <b>permanence</b>	- Faciliter l'info et la formation des familles sur l'autisme et les Troubles Envahissants du Développement. - Accompagner, représenter et défendre les intérêts des familles et des personnes autistes enfants, adolescentes ou adultes.  Accompagner, soutenir les familles dans leur parcours	Contactez l'association pour plus d'informations  <b>Se renseigner</b> <b>10h à 12h</b>
<b>Réseau des maladies Neuro-Evolutives</b> <b>RESEDA</b> secretariat@resada-bfc.fr 03 80 50 18 65	<b>NOUVEAU</b> <b>Soirées thématiques</b>  <b>Activités de répit</b>	12 <sup>ème</sup> colloque : Regards croisés sur les symptômes  Sensibilisation de la population au diagnostic précoce Formation des professionnels de santé, paramédicaux et sociaux et information des familles et aidants.	<b>Mardi 12 Juin 2021 à la</b> <b>Commanderie</b>  <b>Se renseigner</b>
<b>Traumatisés crâniens et cérébro-lésé</b> <b>Association des traumatisés crâniens</b> accueil.aftc@traumacraniencf.org	<b>Entraide</b>	Prise en compte des traumatisés crâniens et cérébro-lésés et de leurs séquelles. Possibilité de RDV individuel par une infirmière	Pour plus de renseignements, contactez l'association
<b>Dyspraxie de l'enfant</b> <b>Association DFD 25 - 39</b> beatrice.guyenot@gmail.com 03 84 71 91 17 <b>Pluradys</b>	<b>Permanence, rencontres</b>  <b>Soirées thématiques</b> <b>Entraide</b>	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. Soirées d'Accompagnement parental en Visio : <a href="https://www.pluradys.org/wp-content/uploads/2020/12/soirees-parents-2020-recap-des-visio-16.pdf">https://www.pluradys.org/wp-content/uploads/2020/12/soirees-parents-2020-recap-des-visio-16.pdf</a>	

<p><b>Maladie psychique chronique</b> <b>'bipolarité'</b> <b>'Mieux vivre avec sa maladie'</b> <b>CHS du Jura</b> Secrétariat CHS 03 84 82 97 27</p>	<p><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 <b>Un entretien individuel est réalisé avant le début des séances</b></p>	<p><b>Se renseigner</b> Pour les plus de renseignements. Inscriptions : Secrétariat CHS</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>Moment convivial destiné à toutes personnes, enfants/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><b>Premier samedi du mois</b> sur inscription 'Café signes' Au café Charles � Dole</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>APF France Handicap</b> myriam.springaux@apf.asso.fr 03 84 47 12 62 (se renseigner pour plus d'informations)</p>	<p><b>Permanence Rencontres Soutien</b></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> <b>1 mardi par mois</b> <b>Sur RDV à domicile</b></p>
<p><b>Parkinson</b> <b>Franche-Comté Parkinson</b> fcparkinson@yahoo.fr contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p><b>Ateliers</b></p>	<p>Alternance de groupe de parole et ateliers de motricité, pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Accompagnement possible par une personne de l'entourage</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Groupe de parole, assurés par une psychopraticienne</li> <li>➤ Atelier 'tango thérapeutique'</li> <li>➤ Gym équilibre, souplesse et coordination</li> </ul>	<p>Mardi ➤ <b>Se renseigner</b> <b>9h30 � 11H30</b> ➤ <b>Se renseigner</b> <b>14h � 16h</b> ➤ <b>Se renseigner</b></p>
<p><b>Basse vision</b> Association <b>VOIR AUTREMENT</b> <b>Soutien AG2R La Mondiale, Ville de Dole et Conseil Départemental 39</b> stephaniebazin@hotmail.com 06 70 74 14 47</p>	<p><b>Tables rondes.</b> <b>Aide aux démarches administratives</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 et essais sur les différentes possibilités d'appareillage oculaire. Possibilité de déplacement d'une ergothérapeute au domicile.</p>	<p>Lundi <b>Se renseigner</b> <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> jocelynegruet@orange.fr 06 22 50 44 52</p> <p>(Hors vacances scolaires)</p> <hr/> <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>Premier Mardi <b>par mois</b> <b>18h à 20h</b></p>
	<p><b>***Activités physiques adaptées</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Marche nordique se renseigner pour le lieu de rdv Encadrée par un enseignant en Activité Adaptée</li> <li>➤ Gym Douce / Pilates</li> <li>➤ Energie santé</li> <li>➤ Aviron santé (au club) : arnaudnavel@avironclubdolois.fr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lundi et jeudi <b>14h à 15h30</b></li> <li>➤ Lundi <b>18h à 19h</b> Jeudi <b>16h30 à 17h30</b></li> <li>➤ Mardi <b>9h30 à 11h15</b></li> </ul> <p>➤ <b>Se renseigner</b></p>
	<p><b>Groupes de parole</b></p>	<p>Animés par une psychopraticienne</p>	<p><b>Se renseigner</b> Mardi <b>18h à 20h</b></p>
	<p><b>Permanence</b></p>	<p>Tous les 1ers lundis du mois de <b>14h à 16h ( sur RDV)</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><b>Surcharge pondérale De l'enfant et de l'adolescent</b></p> <p>Réseau <b>REPPPOP</b> pediatrie.cadre@ch-dole.fr 03 84 79 65 15</p> <p>contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Destiné aux enfants en surpoids. Atelier parents / enfants. Assuré par des professionnels de santé</p>		
	<p><b>Journées d'ACcueil (JAC) enfant (plus de 8 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 jeudi par mois</b> Renseignements et inscriptions Cadre de pédiatrie</p>
	<p><b>Action ESOP</b> : pour les enfants en surpoids à partir de <b>7 à 14 ans</b>, en lien avec le réseau REPPPOP et le service de pédiatrie du CH Pasteur, afin de les aider à améliorer leur condition physique et à se sentir mieux psychologiquement.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Séances hebdomadaires d'activités physiques adaptées le mercredi pendant 2h, en salle ou à l'extérieur, multisports sous forme de jeu.</li> <li>&gt; Bilans trimestriels pour les enfants et parents avec élaboration de repas pédagogiques, une journée à chaque période de vacances scolaires.</li> </ul> <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;">Ateliers animés par professionnels formés</p>	<p style="text-align: center;"><b>Permanences</b> ⊗ <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> Accès gratuit</p> <hr/> <p>⊗ <b>Echanges Parents</b></p> <p>⊗ <b>Portage en écharpe</b></p> <p>⊗ <b>Massage, maternage bébé</b> (1/12 mois et +)</p> <p>⊗ <b>Gestes 1ers Secours</b></p> <p>⊗ <b>Communication gestuelle</b> (participation financière)</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> <hr/> <p>➤ Eveil musical : 12 mois - 3 ans</p> <p>➤ Motricité : 18 mois - 3 ans</p> <p>➤ Activités manuelles, motricité fine : 18 mois - 4 ans</p> <p>➤ Contes, comptines, marionnettes : 18 mois - 3 ans</p> <hr/> <p>➤ « Compliments et Estime de soi »</p> <p>➤ Echanges et pratique</p> <p>➤ Echanges et pratique</p> <p>➤ Formation pour les parents</p> <p style="text-align: center;"><b>3 ateliers de 2h pour permettre à l'enfant de s'exprimer et être mieux compris</b></p>	<p style="text-align: center;">RDV ou contact téléphonique, appelez l'Espace Santé</p> <p style="text-align: center;"><b>Jeudi et Vendredi</b></p> <p style="text-align: center;"><b>27/01, 24/02, 31/03, 28/04, 26/05, 23/06</b></p> <p style="text-align: center;"><b>3/03, 24/03, 7/04, 2/06</b></p> <p style="text-align: center;"><b>3/02, 17/03, 5/05, 9/06</b></p> <p style="text-align: center;"><b>20/01, 10/03, 19/05, 16/06</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Se renseigner</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Se renseigner</b></p> <p style="text-align: center;"><b>26/02, 26/03, 30/04, 28/05, 30/04</b> 10h à 11h</p> <p style="text-align: center;"><b>Se renseigner</b></p> <p style="text-align: center;"><b>6/04, 4/05, 10/06</b> 20h à 22h30</p>
<p style="text-align: center;"><b>Père et mère veillent</b></p> <p style="text-align: center;">pereetmereveillent@gmail.com 06 63 00 61 06</p>	<p style="text-align: center;"><b>Rencontres</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Café des parents</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Association visant à favoriser l'épanouissement de la relation parents-enfants, l'éveil de l'enfant et le bien être de ses parents par des temps de rencontre, d'échanges, de partage d'expérience et d'informations.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Le 1<sup>er</sup> lundi de chaque mois à la MJC de Dole</b></p>	<p style="text-align: center;">Pour plus de renseignements, <b>Contactez les associations</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Espace de rencontre La Parentèle</b></p> <p style="text-align: center;">laparentele.aseaj@orange.fr 03 84 47 40 50</p>	<p style="text-align: center;"><b>Accompagnement des familles</b></p>	<p style="text-align: center;">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><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>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>Présentation de l'accompagnement</b>  <b>Se renseigner</b>  <b>De 10h à 12h</b></p>
<p><b>Diabète de l'adulte</b></p> <p><b>Diabète, Nutrition, Education</b>  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</b>  <b>Accompagnement, échanges</b></p> <p><b>Randonnées actives</b>  Ouvertes à tous</p> <p><b>Activités physiques</b>  <b>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</b>  <b>10h à 12h</b></p> <p>Mercredi <b>9h15 à 11h15</b></p> <p>Jeudi <b>18h15 à 19h15</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.</p> <p>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 2021 (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>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></p> <p><b>Entraide</b>  (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.  Accompagnement ponctuel par un professionnel de santé</p>	<p>Lundi  <b>4/01, 18/01, 1/02, 15/02,</b>  <b>1/03, 15/03, 5/04, 19/04,</b>  <b>03/05, 17/05, 7/06, 21/06,</b>  <b>5/07, 19/07, 2/08, 16/08</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> cardiofranchecomte@numericable.fr</p> <p>Association <b>CŒUR ET SANTE</b> patrick.riva39@orange.fr 03 84 72 46 55</p> <p>-----</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 conjointes</b></p> <p><b>Activité Physique Adaptée</b> Club Cœur et santé / Cardio Franche Comté</p> <p><b>Echange</b></p> <p>-----</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</p> <p>-----</p> <p>Consultations spécialisées, réunions publiques, suivi et équilibration du traitement, formation des professionnels de santé.</p> <p>Séances d'éducation pour les patients sous nouveaux anti coagulants : Pradaxa, Xarelto, Eliquis, Coumadine, Préviscan...</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><b>2/05/2021</b></p> <p>-----</p> <p><b>9h30 à 11h30</b> <b>Se renseigner</b> 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>Accidents Vasculaires Cérébraux</b> Association <b>AVC39</b> c.chenevoy@hotmail.fr 03 84 72 29 15</p> <p>-----</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>-----</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>-----</p> <p>Informations et écoute sans rendez-vous Accueil libre et ouvert à tout public, les aidants familiaux compris</p>	<p><b>Se renseigner</b></p> <p>-----</p> <p><b>Se renseigner</b> <b>De 9h à 11h30</b></p>

<p style="text-align: center;"><b>« Rester en santé ou mieux vivre avec sa maladie »</b> Soutien AG2R La Mondiale</p> <p style="text-align: center;">contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p><b>NOUVEAU</b></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> <li>➤ <b>Gym douce dans l'eau</b></li> <li>➤ <b>« Compostelle »</b> : Programme ETP autorisé par l'ARS</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Du lundi au mercredi</p> <p style="text-align: center;"><b>Se renseigner pour les horaires</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>***Sport santé Aviron</b></p> <p style="text-align: center;">navel.arnaud@free.fr 06 88 31 38 11</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 style="text-align: center;">Pour plus de renseignements, contactez l'association ou le club.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Bien-être Relaxation</b> Soutien AG2R La Mondiale contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> <hr/> <p><b>Espace Santé Dole Nord Jura</b> contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Fibromyalgie</b></p> <p><b>Espace Santé Dole Nord Jura</b> contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> <hr/> <p>*** Association <b>REMUE RELAX</b> nty.sampans@wanadoo.fr 03 84 72 62 19</p>	<p style="text-align: center;"><b>Détente/ Bien-Etre Méditation/Eutonie</b></p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Ateliers santé Ouverts à tous Ateliers bien-être</b></p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Ateliers</b></p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Stage anti-stress Sur inscription</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ateliers animés par professionnelles formées (Divers créneaux) Inscription préalable</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pour maintenir et développer son capital santé Demandez le programme détaillé</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Accompagnement des personnes souffrant de cette maladie, ainsi que leur entourage Alternance d'ateliers : atelier bien-être, eutonie ...</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pratiques du Toucher-Massage par des praticiens formés. Découvrir de nouveaux outils 'pour vivre mieux'</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Lundi, mercredi, et jeudi . <b>Se renseigner</b></p> <hr/> <p style="text-align: center;">Jeudi <b>10h à 12h</b> <b>7/01, 4/02, 4/03, 1/04, 20/05, 3/06</b> Mercredi <b>14h à 16h</b> <b>Se renseigner</b></p> <hr/> <p style="text-align: center;">Jeudi <b>10h à 12h 13h30 à 15h</b> <b>14/01, 12/02, 11/03, 15/04, 27/05, 24/06</b></p> <hr/> <p style="text-align: center;">Samedi <b>9h à 12h</b> <b>Se renseigner</b></p>

<p><b>Animations</b>  <b>pour un Public Intergénérationnel</b>  <b>à visée Culturelle et Sportive/AAPICS</b>  aa-pics@hotmail.fr 06 72 26 12 64</p>	<p><b>Danse détente bien-être,</b>  <b>jeux de société, sorties,</b>  <b>jardinage, activités</b>  <b>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>Art thérapie</b>  <b>Médiation créatrice</b>  contact@espacesante-dnj.fr  03 84 72 46 55</p>	<p><b>Mieux être</b>  <b>Soutien,</b>  <b>Expression de soi</b></p>	<p>Destiné aux adultes seniors, 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><b>Se renseigner pour prochain cycle</b></p>
<p><b>Nutrition</b>  <b>Soutien CNSA</b>  <b>et AG2R La Mondiale</b>  contact@espacesante-dnj.fr  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</p>
<p><b>Mémoire</b>  <b>Soutien</b>  <b>Solimut mutuelle de France</b>  contact@espacesante-dnj.fr  03 84 72 46 55</p>	<p><b>Prévention</b>  <b>Soutien</b></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>Se renseigner pour prochain cycle</b></p>
<p><b>***Prévention Seniors</b>  <b>Ateliers Bons Jours</b>  En partenariat avec Fédération ADMR du Jura  ➤ Cassandra LEVRIERI  03 84 85 66 03 / 07 55 63 41 10  clevrieri@fed39.admr.org  ➤ contact.bus-api@fed39.admr.org</p>	<p><b>Ateliers de préventions pour les personnes âgées de 60 ans et plus, en présentiel ou à distance</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vitalité, mémoire, sommeil, équilibre, nutrition, activité physique, habitat, sécurité routière, bonus tonus ...</li> <li>➤ BUS API (Animation Prévention Information) : Ateliers proposés ayant pour but de s'initier au numérique, stimuler sa mémoire, se divertir, passer un moment convivial et adopter les bons réflexes pour bien vivre sa retraite.</li> </ul>	<p><b>En fonction des plannings, se renseigner</b></p>
<p><b>Cancer</b>  Association <b>LA LIGUE</b>  Comité départemental de la ligue  bray.germaine@orange.fr  03 84 82 21 25 / 06 83 02 58 01</p> <p><b>Pause et Bien être</b>  contact@espacesante-dnj.fr  03 84 72 46 55  <b>Soutien AG2R La Mondiale</b></p>	<p><b>Permanences</b></p> <p><b>'Pause et bien-être' Ateliers proposés par une équipe pluriprofessionnelle</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>Ateliers divers. Inscription tout au long de l'année</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hypnose, Toucher bien-être, Ateliers de socio-esthétique  Chant, Méditation, Nutrition, activité physique adaptée, groupe de paroles</li> </ul>	<p><b>Sur RDV</b></p> <p><b>Sur RDV</b>  <b>Programme complet sur notre site</b>  Se renseigner au secrétariat</p>
<p><b>***Activité physique adaptée spécifique</b>  <b>Après opération du cancer du sein</b>  Cercle d'escrime de Dole  chris.gainet@gmail.com  06 51 25 14 42 / 06 08 73 47 03</p>	<p><b>Séance réservée</b></p>	<p>Vous souhaitez améliorer votre condition physique et la mobilité de l'épaule et du bras suite à l'opération du sein. Coralie Guillier, Maître d'arme, sera à votre écoute pour pratiquer en toute sécurité.</p>	<p>Tous les vendredis de 16h30 à 17h30  Se renseigner</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>Accompagnement par l'écriture</b>  <b>Enfants, adultes hospitalisés</b>  'Traces de vie'  06 08 06 72 15  tracesdevies@orange.fr</p>	<p><b>Entraide</b></p>	<p><b>Ecriture d'un livre par un biographe.</b>  <b>Public concerné :</b> enfants atteints de cancers, leucémies, maladies génétiques, handicaps ou adultes en fin de vie.</p>	<p>Plus de renseignements, Contactez l'association. Soirée cinéma, débat ...</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>23/02, 16/03, 6/04, 25/05</b>  <b>et 29/06</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><b>Se renseigner</b></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.</p>	<p><b>Sur RDV</b>  Jour et heure  <b>Se renseigner</b></p>
<p><b>Soutien aux Aidants</b>  Soutien 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</b>  <b>Ou au sein d'une association de loisirs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Programme de 9 séances :</b> Inscription préalable. Infos de type administratif, groupes de paroles, Apprentissage des gestes et posture, bien être...</li> <li>• <b>Paroles d'Aidants : Café-rencontre entre aidants</b></li> </ul>		<p><b>Se renseigner pour le prochain cycle</b></p> <p>Samedi  <b>6/02, 6/03, 3/04, 22/05,</b>  <b>12/06</b>  de 10h à 12h</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