

Madame, Monsieur,

Nos actions se poursuivent dans le respect des gestes barrières. Certaines qui n'avaient pas reprises sur le 1^{er} semestre, vont redémarrer à nouveau. Nous essayons de garder des jauges permettant la distanciation.

Nous vous adressons le programme des actions se déroulant au sein de l'Espace Santé de septembre à décembre 2021. Celles-ci pourront vous apporter des ressources dans la prise en charge des personnes que vous recevez. Des entretiens individuels sont réalisés par l'infirmière ou l'enseignant en Activité Physique Adaptée pour chaque personne qui souhaite s'inscrire, afin de déterminer d'un commun accord des objectifs personnalisés.

En fonction de l'évolution du contexte sanitaire, les dates indiquées sont susceptibles d'être modifiées.

****Assemblée Générale de l'Espace Santé****

Vendredi 15 octobre à 18h

Salle Edgar Faure en mairie de Dole (ouverte à tous)

****La Faran'Dole lancera la campagne d'octobre rose****

Samedi 25 septembre à partir de 13h,

Site nautique, rue Bethouart à Dole

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 10, **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 9

M : accompagnement maladies chroniques page 10

P : difficultés psychiques page 10, **Parkinson** page 3, **prévention senior** page 9

R : rhumatologie page 6, **relaxation** page 8

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 SEPTEMBRE A DECEMBRE 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
Partenariat	Epilepsie de l'enfant Association Enfance épilepsie enfanceepilepsie.stanislas@gmail.com 06 66 48 18 81	Permanences	Besoin de soutien, d'informations... Un bénévole se tient à la disposition des familles	Sur RDV
	Franche-Comté Alzheimer C.H.I.P.R et Espace Santé francealzheimier.franchecomte@orange.fr celine.faure@chpr.fr /03 84 82 25 50	Permanences Espace Temps Aidants/Aidés Gratuité	Familles et malades Alzheimer, maladies dégénératives. Permet de se retrouver et partager un moment convivial Musicothérapie pour les aidés. Séances à thème pour les aidants	Sur RDV se renseigner 14h à 16h Présence de bénévoles
	Autisme AAB Doubs, Jura, Haute Saône 06 83 11 21 14 Autrepart 39 autrepart39@laposte.net / 03 84 72 81 34	Permanence Entraide, soutien et permanence	- 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 Se renseigner
	Réseau des maladies Neuro-Evolutives RESEDA secretariat@reseda-bfc.fr 03 80 50 18 65 / 9h à 12h et 14h à 17h	Soirées thématiques Activités de répit	Sensibilisation de la population au diagnostic précoce Formation des professionnels de santé, paramédicaux et sociaux et information des familles et aidants.	Se renseigner
	Traumatisés crâniens et cérébro-lésé Association des traumatisés crâniens accueil@aftc-bfc.fr	Entraide	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
	Troubles DYS de l'enfant * Association DFD 25 - 39 beatrice.guyenot@gmail.com 03 84 71 91 17 Pluradys	Permanence, rencontres Soirées d'Accompagnement parental	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. 16/09 activités et jeux à la maison, 29/09 entrée au collège, 16/11 les devoirs, 2/12 activités maison, école et soirées visio https://pluradys.catalogueformpro.com/9/atelier-parental	

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.

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, se renseigner

Maladie psychique chronique 'bipolarité' 'Mieux vivre avec sa maladie' CHS du Jura Secrétariat CHS 03 84 82 97 27	Ateliers psychoéducation Programme de 6 séances consécutives	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	Inscriptions Secrétariat CHS
Difficultés psychiques des adultes Association LIEU DIT / 06 71 20 26 80 contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55	Entretiens individuels	Pour les personnes en difficulté psychique. Aide, écoute.	Sur RDV Jour et heure Se renseigner
Handicap 'Tous ensemble pour Ophélie' assotepo@gmail.com 06 99 56 28 83	Entraide, soutien	Accompagner, orienter et soutenir les familles dans leur parcours. Réalisées par des bénévoles, informations, aide administrative et financière, entraide...	Permanence téléphonique
APF France Handicap myriam.springaux@apf.asso.fr 03 81 53 34 33 / 06 47 89 31 03 (se renseigner pour plus d'informations)	Permanence Rencontres Soutien	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.	Tous les jours 1 mardi par mois Sur RDV à domicile
Parkinson Franche-Comté Parkinson fcparkinson@yahoo.fr contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55	Ateliers	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 ➤ Groupe de parole, assurés par une psychopraticienne ➤ Gym équilibre, souplesse et coordination	Mardi 14/09, 12/10, 16/11, 14/12 9h à 10h30 Jeudi 10h30 à 11h30
Basse vision Association VOIR AUTREMENT Soutien AG2R La Mondiale, Ville de Dole et Conseil Départemental 39 stephaniebazin@hotmail.com 06 70 74 14 47	Tables rondes Aide aux démarches administratives Entretien individuel : psychologue, ergothérapeute spécialisés dans les DMLA SAS	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.	Lundi Reprise à partir du 27/09 9h à 12h <i>Préinscription obligatoire</i>

Surcharge pondérale de l'adulte Association HARMONI'GRAM jocelynegruet@orange.fr Espace Santé Dole Nord Jura jocelynegruet@orange.fr 06 22 50 44 52 (Hors vacances scolaires) UTEP du CH Pasteur utep.secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 55	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		
	Diététique	Ateliers animés par une diététicienne	Premier Mardi par mois 18h à 20h
	Activités physiques adaptées	➤ Marche nordique se renseigner pour le lieu de rdv - Encadrée par un enseignant en Activité Adaptée ➤ Gym Douce / renforcement musculaire ➤ Energie santé ➤ Vélo balade en groupe ➤ Aviron santé (au club) : arnaudnavel@avironclubdolois.fr	➤ Jeudi 15h30 à 17h - Jeudi 17h30 à 18h30 ➤ Mardi 9h30 à 11h30 ➤ Vendredi 14h à 16h ➤ Se renseigner au club
	Groupes de parole	Animés par une psychopraticienne	Mardi 14/09, 12/10, 16/11, 14/12 10h30 à 12h30
	Permanence	Tous les 1ers lundis du mois de à partir du 4/10 14h à 16h (sur RDV)	
	Cycle d'éducation et d'écoute pour personnes en surcharge pondérale ➤ Ateliers de préparation à la chirurgie bariatrique ➤ Séance post chirurgie bariatrique : pour en parler ! ➤ <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>		A partir du 21/09 Se renseigner
Surcharge pondérale De l'enfant et de l'adolescent Réseau REPPOP pediatrie.cadre@ch-dole.fr 03 84 79 65 15 contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55	Destiné aux enfants en surpoids. Atelier parents / enfants. Assuré par des professionnels de santé		
	Journées d'ACcueil (JAC) enfant (plus de 8 ans) accompagné au moins d'un parent	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.	Un jeudi par mois Renseignements et inscriptions Cadre de pédiatrie
Action ESOP : pour les enfants en surpoids à partir de 7 à 14 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. > Séances hebdomadaires d'activités physiques adaptées le mercredi pendant 2h, en salle ou à l'extérieur, multisports sous forme de jeu. > Bilans trimestriels pour les enfants et parents avec élaboration de repas pédagogiques, une journée à chaque période de vacances scolaires. Inscription possible à l'Espace Santé tout au long de l'année.			

Enfance ESPACE ENFANCE contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55 Gratuité Cotisation de 15€ à l'association obligatoire pour toutes les activités Pas d'activité pendant les vacances scolaires Attention ! Certaines dates sont susceptibles d'être modifiées Inscription préalable pour tous nos ateliers et échanges Ateliers animés par professionnels formés	Permanences ⊗ Activité relaxation Adultes Atelier du mercredi Eveil par le jeu 10h à 11h Accès gratuit ⊗ Echanges Parents ⊗ Portage en écharpe ⊗ Massage, maternage bébé (1/12 mois et +) ⊗ Gestes 1ers Secours ⊗ Communication gestuelle (participation financière)	Informations, documentations, ➤ Rencontres autour de l'enfant et de sa famille (entrée libre) ➤ Tous les 15 jours ➤ 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 ➤ « Susciter la coopération » ➤ Echanges et pratique ➤ Echanges et pratique ➤ Formation pour les parents 3 ateliers de 2h pour permettre à l'enfant de s'exprimer et être mieux compris	RDV ou contact, appelez l'Espace Santé Jeudi se renseigner pour les créneaux 29/09, 13/10, 10/11 15/09, 27/10, 24/11, 8/12 6/10, 17/11, 15/12 22/09, 3/11, 1/12 Mercredi 20/10 9h45 à 12h Se renseigner 29/10, 26/11, 17/12 10h à 11h Samedi 30/10 13h30 à 17h 7/10, 25/11, 8/12 à 20h à 22h30
Père et mère veillent pereetmereveillent@gmail.com 06 63 00 61 06	Rencontres Café des parents	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.	Le 1er lundi de chaque mois à l'Espace Santé Se renseigner
Espace de rencontre La Parentèle intervenanteslaparentele@aseaj.fr 03 84 47 40 50	Accompagnement des familles sur 2 sites : Dole et Lons le Saunier	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.	Contactez l'association ASEAJ

Maladies rhumatologiques UTEP CH Pasteur UTEP.Secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 55	Séances d'éducation de groupe Inscription à l'UTEP	Polyarthrite rhumatoïde Accompagnement d'une équipe pluridisciplinaire Spondylarthrite	Se renseigner
Stomathérapie digestive ou urinaire UTEP.Secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 55	Groupes d'échanges Entretiens et relation d'aide	Des informations sur la pathologie, l'intervention, sur la prise en charge du soin, le matériel, la vie sociale, familiale et professionnelle. Aide personnalisée.	Se renseigner Pas en cours actuellement
Diabète de l'adulte Diabète, Nutrition, Education Association AFD 39 Michel Bussière afd39jura@gmail.com 06 41 11 09 58 - - - - - Sport et diabète UTEP CH Pasteur utep.secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 55	Permanences Accompagnement, échanges Randonnées actives Ouvertes à tous Activités physiques Sport pour tous	Réalisées par des bénévoles et un patient expert : informations sur le diabète, aides administratives, entraide, en groupe ou en individuel. 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 En salle, avec prescription médicale	1er samedi de chaque mois 10h30 à 12h Mercredi 9h15 à 11h15 Tous les vendredis 17h à 18h sauf fériés et vacances scolaires
	Stage de sport 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. Inscriptions et renseignements au secrétariat de l'UTEP pour 2022 (vacances scolaires zone A) Consultation individuelle d'éducation sur le diabète gestationnel (femme enceinte déclarant un diabète) Inscriptions et renseignements au secrétariat de l'UTEP pour les prochaines dates		
	Groupes d'échanges Entraide	L'alcool vous 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. Accompagnement ponctuel par un professionnel de santé	Lundi 20h à 22h 6/09, 20/09, 4/10, 18/10, 8/11, 22/11, 6/12, 20/12

Maladies Cardiovasculaires contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55 Malades cardiaques / Opérés du Cœur Association Cardio Franche Comté cardiofranchecomte@numericable.fr 06 68 46 34 52 Association CŒUR ET SANTE patrick.riva39@orange.fr 03 84 72 46 55 ----- Clinique des anticoagulants AMDAC AMDAC.Secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 88 Insuffisance cardiaque ODEIC du CH Pasteur odeic.infirmieres@ch-dole.fr 03 84 79 66 81	Séances d'éducation de groupe Permanences conjointes Activité Physique Adaptée Club Cœur et santé / Cardio Franche Comté ----- Education de groupe et individuelle Education de groupe	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 Informations sur les maladies cardiaques, leur prévention, les actions proposées... Réalisées par des bénévoles Pour les patients atteints de maladies cardio-vasculaires Salle d'Escrime à Idéal Standard Sur inscription préalable ----- Consultations spécialisées, réunions publiques, suivi et équilibration du traitement, formation des professionnels de santé. Séances d'éducation pour les patients sous nouveaux anti coagulants : Pradaxa, Xarelto, Eliquis, Coumadine, Préviscan... 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...	Se renseigner pour prochain cycle 1er jeudi de chaque mois 10h à 12h Tous les mardis 15h à 16h ----- 9h30 à 11h30 Se renseigner pour les dates Cycle de 4 séances consécutives 10h à 12h Recrutement des patients à la suite de leur hospitalisation
Accidents Vasculaires Cérébraux Association AVC39 c.chenevoy@hotmail.fr 03 84 72 29 15 ----- Association AVC- AIT Et Après Christophe : 06 79 59 59 94 AVC, AIT et après ... avcayetapres.secretariat@gmail.com	'Après-midi rencontre' ----- Permanence Espace Rencontre	Echanger et oublier pour un moment les soucis quotidiens Partager un moment de convivialité autour d'un repas ou d'un café. Participation de l'association à la traversée du Grand Dole ----- Informations et écoute sans rendez-vous Accueil libre et ouvert à tout public, les aidants familiaux compris	Samedi 25/09 et 27/11 à partir de 12h30 Cafétéria CORA (emplacement réservé) Dimanche 12/09 Se renseigner pour les horaires ----- Se renseigner

« Rester en santé ou mieux vivre avec sa maladie » Soutien AG2R La Mondiale contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55	Activité Physique adaptée <u>Pas à pas</u> Et <u>Dynamique</u>	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. ➤ Marches d'intensité légère à modérée ➤ Ateliers équilibre et souplesse ➤ Gymnastique douce ➤ Renforcement musculaire ➤ Réentraînement à l'effort ➤ Gym douce dans l'eau ➤ « Compostelle » : Programme ETP autorisé par l'ARS	Du lundi au mercredi Se renseigner pour les jours et horaires
Sport santé Aviron contact@avironclubdolois.fr 06 88 31 38 11	Activité Physique Adaptée	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.	Pour plus de renseignements, Contacter le club
Bien-être Relaxation Soutien AG2R La Mondiale contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55 ----- Espace Santé Dole Nord Jura contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55 ----- Fibromyalgie Espace Santé Dole Nord Jura contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55 ----- Association REMUE RELAX nty.sampans@wanadoo.fr 03 84 72 62 19	Détente/ Bien-Etre Yoga doux/Eutonie ----- Ateliers santé Ouverts à tous Ateliers ou séances individuelles bien-être ----- Ateliers ou séances individuelles ----- Stage anti-stress Sur inscription	➤ Ateliers animés par professionnelles formées Inscription préalable ----- ➤ Pour maintenir et développer son capital santé Demandez le programme détaillé ----- ➤ Accompagnement des personnes souffrant de cette maladie, ainsi que leur entourage Alternance d'ateliers : atelier Bien-être Eutonie ----- ➤ Pratiques du Toucher-Massage par des praticiens formés. Découvrir de nouveaux outils 'pour vivre mieux'	Mardi et jeudi Divers créneaux Se renseigner ----- Jeudi 10h à 12h 2/09, 14/10, 25/11, 9/12 Mercredi 14h à 16h Se renseigner ----- Jeudi 16/09, 14/10, 18/11, 16/12 9h30 à 12h 13h30 à 15h ----- Samedi 9h à 12h 2/10, 23/10, 6/11, 27/11

SENIORS / Prévention	Solitude - Isolement Association UNE OREILLE EN PLUS mauricette.gallon@free.fr contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55	Entraide, soutien	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.	Prendre RDV Auprès du secrétariat ou De l'association
	Animations pour un Public Intergénérationnel à visée Culturelle et Sportive/AAPICS aa-pics@hotmail.fr 06 72 26 12 64	Danse détente bien-être, jeux de société, sorties, jardinage, activités manuelles et récréatives	Un moment convivial autour d'activités de loisirs enfant et adulte Mise en place d'un jardin thérapeutique, écologique ouvert à tous	Demandez le programme détaillé Se renseigner
	Art thérapie Médiation créatrice contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55	Mieux être Soutien, Expression de soi	Destiné aux adultes seniors, cycle de 9 séances de 2 heures 'Stimuler sa propre créativité pour ouvrir un regard sur soi-même'	Séance de présentation 14/10 14h Prochain cycle à partir du 21/10 13h30 à 15h30
	Nutrition Soutien CNSA et AG2R La Mondiale contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55	Ateliers de prévention Inscription préalable	Cycle de 6 séances de 2h, à destination des seniors qui souhaitent améliorer leur alimentation	Prochain cycle à partir du vendredi 24/09 9h30 à 11h30
	Mémoire Soutien Solimut mutuelle de France contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55	Prévention Soutien	Cycle de 11 séances, niveau 1 de 2h à destination des personnes à partir de 55 ans, autonomes et sans troubles dégénératifs	Se renseigner pour prochain cycle
	Ateiers Bons Jours Justine LACROIX 03 84 85 66 03 jlacroix@fed39.admr.org Bus API ➤ Solène ROUXEL 03 84 47 26 31 / 06 46 60 55 22 contact.bus-api@fed39.admr.org	Ateliers de préventions pour les personnes âgées de 60 ans et plus, en présentiel ou à distance	➤ Vitalité, mémoire, sommeil, équilibre, nutrition, activité physique, habitat, sécurité routière, bonus tonus ... ➤ 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.	Se renseigner Auprès de ADMR
	Les Ateliers Abrapa ➤ Mélissa COLSON 03 84 86 27 99 contact.jura@abrapa.asso.fr www.abrapa.asso.fr	Animations et ateliers ludiques de prévention pour les personnes âgées de 60 ans et plus, *Collectifs : Tavaux, Chaussin *Individuels à domicile sur toutes les communes du Grd Dole	Pour préserver sa santé et lutter contre l'isolement ➤ Happy Tab' : apprendre à utiliser une tablette numérique ➤ Mémoire en Jeu : entrainer son cerveau avec une tablette numérique ➤ Vitalité et Gourmandise : activité physique douce et idée cuisine ➤ La Maison à Jouer : des conseils pour aménager son domicile et préserver sa santé ➤ Le coffre à jouer : jeux de société pour rencontrer d'autres personnes ➤ Les Instants Bien-être : prendre soin de soi, se relaxer et se détendre	Se renseigner Auprès de Abrapa

Cancer bray.germaine@orange.fr 03 84 82 21 25 / 06 83 02 58 01 Pause et Bien être contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55 Soutien AG2R La Mondiale Activité physique adaptée spécifique Cercle d'escrime de Dole ou Coralie GUILLIER chris.gainet@gmail.com 06 08 73 47 03	Permanences Accompagnante formée à l'écoute. ‘Pause et bien-être’ Ateliers proposés par une équipe pluriprofessionnelle Séance réservée Après opération du cancer du sein	Pour les personnes atteintes du cancer et de leurs proches. Ateliers divers. Inscription tout au long de l'année ➤ Hypnose, Toucher bien-être, Ateliers de socio-esthétique Chant, Méditation, Nutrition, activité physique adaptée, groupe de paroles 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.	Sur RDV Programme complet sur notre site Se renseigner au secrétariat Tous les vendredis de 16h30 à 17h30 Se renseigner
Soutien aux Aidants Soutien AG2R La Mondiale Conseil Départemental 39 AAPICS et Une Oreille En Plus contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55	Soutien Possibilité de prise en charge de l'aidé au domicile ou au sein d'une association de loisirs	Soutenir les personnes exerçant le rôle d'aidant familial ou proche aidant. Programme de 9 séances : Inscription préalable. Infos de type administratif, groupes de paroles, Apprentissage des gestes et posture, bien être Paroles d'Aidants : Café-rencontre entre aidants	Se renseigner pour la date du prochain cycle Mardi 28/09, 19/10, 23/11, 14/12 14h à 16h
Accompagnement par l'écriture Enfants, adultes malades et/ou en fin de vie ‘Traces de Vies’ 07 85 93 87 55 contact@tracesdevies.fr	Entraide	Ecriture d'un livre par un biographe. Public concerné : personnes malades ou en fin de vie, âgées, isolées, en situation de handicap, traumatisées ou confrontées à la situation d'un proche (aidants, famille, fratries).	Plus de renseignements, Contactez l'association. Soirée cinéma, débat ...
Accompagnement Maladies chroniques contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55	Groupe de parole	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.	Mardi 14/09, 12/10, 16/11, 14/12 14h à 16h
Association pour le droit de mourir dans la dignité brigitte.prostblondeau@outlook.fr 03 84 47 59 10	Soutien Entraide	Echanges et discussions, organisation de conférences et débats sur le droit de mourir dans la dignité.	23/10 en après midi, lectures, Moment d'échanges
Difficultés psychiques (accompagnement des personnes en difficulté et leur entourage) Association UNAFAM 06 48 82 46 79	Accueil	Destiné aux familles et aux personnes de l'entourage. Accueil, écoute, conseil. Réalisé par des bénévoles formés à l'écoute.	Sur RDV soit téléphonique ou à l'Espace Santé