



Madame, Monsieur,

Nos actions se poursuivent dans le respect des gestes barrières. 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 Janvier à juin 2022. 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.**

2 actions peu connues, qui pourraient trouver sens auprès de vos patients ou bénéficiaires :

- Action '**Espace-Temps**' pour les familles touchées par la maladie d'**Alzheimer**
- Action 'aidants' dans le cadre du soutien aux familles (grand âge, handicap enfant, adulte, maladie chronique, invalidante... )

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 1*

*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 8*

*M : accompagnement maladies chroniques page 10*

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

*R : rhumatologie page 6, relaxation page 8*

*S : surpoids enfant et adulte page 4, sport Santé page 8, seniors : art thérapie-mémoire-nutrition-sommeil page 9*

*T : traumatisé 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 2022



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> Association Enfance épilepsie lehmannlauriane@gmail.com 06 58 94 21 13	<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> <b>Espace Santé Dole Nord Jura</b> francealzheimer.jura@gmail.com contact@espacesante-dnj.fr	<b>Permanences</b>  <b>Espace Temps</b> <b>Aidants/Aidés Gratuité</b>	Familles et malades Alzheimer, maladies dégénératives.  Permet de se retrouver et partager un moment convivial <b>Musicothérapie pour les aidés. Séances à thème pour les aidants</b>	<b>Sur RDV se renseigner</b>  <b>14h à 16h</b> Présence de bénévoles
<b>Autisme</b> <b>Autrepart 39</b> autrepart39@laposte.net 03 84 72 81 34	<b>Permanence</b> <b>Entraide, soutien et permanence</b>	Accompagner, soutenir les familles dans leur parcours	Contactez l'association pour plus d'informations  <b>Se renseigner</b>
<b>Réseau des maladies Neuro-Evolutives</b> <b>RESEDA</b> secretariat@reseda-bfc.fr 03 80 50 18 65 / 9h à 12h et 14h à 17h	<b>Soirées thématiques</b>  <b>Activités de répit</b>	Sensibilisation de la population au diagnostic précoce Formation des professionnels de santé, paramédicaux et sociaux et information des familles et aidants.	<b>Se renseigner</b>
<b>Traumatisés crâniens et cérébro-lésé</b> <b>Association des traumatisés crâniens</b> accueil@aftc-bfc.fr	<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>Troubles DYS de l'enfant</b> <b>Association DFD 25 - 39</b> beatrice.guyenot@gmail.com  <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.  <a href="https://pluradys.catalogueformpro.com/9/atelier-parental">https://pluradys.catalogueformpro.com/9/atelier-parental</a>	

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

<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 8 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><b>Un entretien individuel est réalisé avant le début des séances</b></p>	<p>Inscriptions Secrétariat CHS <b>Les 18/01, 20/01, 25/01, 27/01, 01/02, 03/02, 08/02, 10/02</b></p>
<p><b>Difficultés psychiques des adultes</b> Association LIEU DIT / 06 07 40 42 86 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>Consultation en visio ou en présentiel</b> <b>Se renseigner</b></p>
<p><b>Handicap</b> <b>'Tous ensemble pour Ophélie'</b> assotepo@gmail.com 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> dd.39@apf.asso.fr 03 81 53 34 33 (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>➤ Gym équilibre, souplesse et coordination</li> </ul>	<p>Mardi <b>8/02, 15/03, 12/04, 10/05, 22/06</b> 9h à 10h30 Jeudi <b>10h30 à 11h30</b></p>
<p><b>Basse vision</b> Association VOIR AUTREMENT Soutien AG2R La Mondiale, Ville de Dole et Conseil Départemental 39 stephaniebazin@hotmail.com 06 70 74 14 47</p>	<p><b>Tables rondes Aide aux démarches administratives 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>Reprise à partir Du 28/02</b> <b>9h à 12h</b> <i>Préinscription obligatoire</i></p>

<p><b>Surcharge pondérale de l'adulte</b></p> <p>Association <b>HARMONI'GRAM</b> jocelynegruet@orange.fr <b>Espace Santé Dole Nord Jura</b> 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>Tous les 1<sup>er</sup> Mardi du mois de <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 / renforcement musculaire</li> <li>➤ Energie santé</li> <li>➤ Vélo balade en groupe</li> <li>➤ Aviron santé (au club) : arnaudnavel@avironclubdolois.fr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeudi <b>15h30 à 17h</b></li> <li>➤ Jeudi <b>17h30 à 18h30</b></li> <li>➤ Mardi <b>9h30 à 11h45</b></li> <li>➤ Vendredi <b>14h à 16h</b></li> </ul> <p><b>Se renseigner au club</b></p>
	<p><b>Groupes de parole</b></p>	<p>Animés par une psychopraticienne</p>	<p>Mardi <b>11/01,08/02,15/03,12/04,10/05,21/06</b> <b>10h30 à 12h30</b></p>
	<p><b>Permanence</b></p>	<p>Tous les 1ers lundis du mois de à partir du <b>03/01 14h à 16h (sur RDV)</b></p>	
	<p><b>Cycle d'éducation et d'écoute pour personnes en surcharge pondérale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Ateliers de préparation à la chirurgie bariatrique</b></li> <li>➤ <b>Séance post chirurgie bariatrique : pour en parler !</b></li> <li>➤ <b>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</b></li> </ul>		
<p><b>Surcharge pondérale De l'enfant et de l'adolescent</b></p> <p>Réseau <b>REPOPOP</b> pediatrie.cadre@ch-dole.fr 03 84 79 65 15</p> <p>contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p><b>Destiné aux enfants en surpoids. Atelier parents / enfants. Assuré par des professionnels de santé</b></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 : pour les enfants en surpoids à partir de 7 à 14 ans, en lien avec le réseau REPOPOP et le service de pédiatrie du CH Pasteur, afin de les aider à améliorer leur condition physique et à se sentir mieux psychologiquement.</b></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</b> <b>obligatoire pour toutes les activités</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Pas d'activité pendant les vacances</b> <b>scolaires</b></p> <p style="text-align: center; color: red;"><b>Attention !</b> <b>Certaines dates sont susceptibles</b> <b>d'être modifiées</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Inscription préalable pour tous nos</b> <b>ateliers et échanges</b></p> <p style="text-align: center;">Ateliers animés par des professionnels formés</p>	<p style="text-align: center;"><b>Permanences</b></p> <hr/> <p style="text-align: center;">⊗ <b>Activité relaxation</b> Adultes</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> <b>18 mois à 4 ans</b></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>Massage, maternage</b> <b>bébé</b> (1 à 12 mois et +)</p> <p style="text-align: center;">⊗ <b>Gestes 1ers Secours</b></p> <p style="text-align: center;">⊗ <b>Communication</b> <b>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 style="text-align: center;">➤ Eveil musical horaires en cours de changement</p> <p style="text-align: center;">➤ Motricité</p> <p style="text-align: center;">➤ Activités manuelles, motricité fine</p> <p style="text-align: center;">➤ Contes, comptines, marionnettes</p> <hr/> <p style="text-align: center;">➤ « Remplacer la punition, « encourager l'autonomie »</p> <p style="text-align: center;">➤ Echanges et pratique</p> <p style="text-align: center;">➤ Binôme parent enfant, moment de partage</p> <p style="text-align: center;">➤ Formation pour les parents</p> <p style="text-align: center;">3 ateliers de 2h30 pour permettre à l'enfant de s'exprimer et être mieux compris avant que le langage ne s'installe</p>	<p style="text-align: center;">RDV ou contact, appelez l'Espace Santé</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Jeudi <b>se renseigner</b> <b>pour les créneaux</b></p> <p style="text-align: center;"><b>26/01, 23/02, 23/03</b> <b>04/05, 08/06</b></p> <p style="text-align: center;"><b>05/01, 02/02, 09/03,</b> <b>06/04, 11/05, 15/06</b></p> <p style="text-align: center;"><b>19/01, 23/02, 23/03,</b> <b>27/04, 01/06, 29/06</b></p> <p style="text-align: center;"><b>12/01, 09/02, 16/03,</b> <b>13/04, 25/05, 22/06</b></p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>12/03 et 11/06</b> <b>14h à 17h</b> <b>Se renseigner</b></p> <p style="text-align: center;"><b>28/01, 25/02, 25/03,</b> <b>29/04, 20/05, 24/06</b> <b>10h à 11h</b></p> <p style="text-align: center;">Samedi <b>21/05</b> <b>13h30 à 17h</b> <b>Se renseigner</b></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;">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.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Se renseigner</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Espace de rencontre</b> <b>La Parentèle</b></p> <p style="text-align: center;">intervenanteslaparentele@aseaj.fr 03 84 47 40 50</p>	<p style="text-align: center;"><b>Accompagnement des</b> <b>familles sur 2 sites :</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Dole et Lons le Saunier</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 style="text-align: center;">Contactez L'association ASEAJ</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><b>Se renseigner</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  06 80 14 38 43</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, avec prescription médicale  sauf fériés et vacances scolaires</p>	<p>Permanences téléphoniques au  06 41 11 09 58 et  06 80 15 08 54</p> <p><b>Mercredi 9h15 à 11h15</b></p> <p>Tous les vendredis  <b>17h à 18h</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 2022 (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></p>	<p><b>L'alcool vous fait souffrir ?</b>  Nous en parlons justement ensemble.</p> <p>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 20h à 22h  <b>03/01, 17/01, 07/02, 21/02, 07/03, 21/03, 11/04, 25/04, 09/05, 23/05, 06/06, 20/06</b></p>

<p><b>Maladies Cardiovasculaires</b> contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p><b>Séances d'éducation 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><b>Se renseigner pour prochain cycle</b></p>
<p><b>Malades cardiaques / Opérés du Cœur</b> Association <b>Cardio Franche Comté</b> cardiofranchecomte@numericable.fr 06 68 46 34 52</p>	<p><b>Permanences conjointes</b></p>	<p>Informations sur les maladies cardiaques, leur prévention, les actions proposées... Réalisées par des bénévoles</p>	<p><b>1er jeudi</b> de chaque mois <b>10h à 12h</b></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 AMDAC</b> AMDAC.Secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 88</p> <p><b>Insuffisance cardiaque ODEIC du CH Pasteur</b> odeic.infirmieres@ch-dole.fr 03 84 79 66 81</p>	<p><b>Activité Physique Adaptée</b> Club Cœur et santé / Cardio Franche Comté</p> <p>-----</p> <p><b>Education de groupe et individuelle</b></p> <p>-----</p> <p><b>Education de groupe</b></p>	<p>Pour les patients atteints de maladies cardio-vasculaires Salle d'Escrime à Idéal Standard Sur inscription préalable</p> <p>-----</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, 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>Tous les mardis</b></p> <p><b>15h à 16h</b></p> <p>-----</p> <p><b>9h30 à 11h30</b> <b>Se renseigner pour les dates</b></p> <p>Cycle de 4 séances consécutives <b>10h à 12h</b> Recrutement des patients à la suite de leur hospitalisation</p>
<p><b>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 AVC, AIT et après ... avcaitetapres.secretariat@gmail.com</p>	<p><b>'Après-midi rencontre'</b></p> <p><b>Manifestations</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.</p> <p>Journée européenne des AVC au CHLP Parcours du cœur</p> <p>-----</p> <p>Informations et écoute sans rendez-vous Accueil libre et ouvert à tout public, les aidants familiaux compris</p>	<p>Samedi <b>26/03, 28/05</b> <b>à partir de 12h30</b> Cafétéria CORA (emplacement réservé)</p> <p><b>11/05</b> <b>Se renseigner</b></p> <p>-----</p> <p><b>Se renseigner</b></p>

<p align="center"><b>« Rester en santé ou mieux vivre avec sa maladie »</b> Soutien AG2R La Mondiale/ Programme ETP autorisé par l'ARS</p> <p align="center">contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p align="center"><b>Activité Physique adaptée</b></p> <p align="center"><u>Pas à pas</u></p> <p align="center">Et</p> <p align="center"><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, Renforcement musculaire</b></li> <li>➤ <b>Réentrainement 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 align="center">Du lundi au mercredi</p> <p align="center"><b>Se renseigner pour les jours et horaires</b></p>
<p align="center"><b>Sport santé Aviron</b> contact@avironclubdolois.fr</p>	<p align="center"><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 align="center">Pour plus de renseignements, contacter le club</p>
<p align="center"><b>Bien-être</b> Soutien AG2R La Mondiale contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> <p align="center">-----</p> <p>Association <b>REMUE RELAX</b> nty.sampans@wanadoo.fr 03 84 72 62 19</p> <p align="center"><b>Fibromyalgie</b> contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p align="center"><b>Relaxation/Sophrologie Yoga doux/Eutonie</b></p> <p align="center"><b>Ateliers santé</b></p> <p align="center">-----</p> <p align="center"><b>Stage anti-stress Sur inscription</b></p> <p align="center"><b>Ateliers ou séances individuelles bien-être</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ateliers animés par professionnelles formées Inscription préalable <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pour maintenir et développer son capital santé</li> </ul> </li> </ul> <p align="center">-----</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pratiques du Toucher-Massage par des praticiens formés. Découvrir de nouveaux outils 'pour vivre mieux'</li> <li>➤ Accompagnement des personnes souffrant de cette maladie, ainsi que leur entourage</li> </ul>	<p align="center">Lundi et jeudi <b>Se renseigner</b></p> <p align="center">Jeudi <b>10h à 12h</b> <b>06/01, 03/02, 03/03, 21/04, 19/05, 16/06</b></p> <p align="center">-----</p> <p align="center">Samedi <b>9h à 12h</b> Demandez le programme détaillé</p> <p align="center">Jeudi <b>13/01, 10/02,10/03,07/04, 12/05, 09/06</b> <b>9h30 à 12h</b> <b>13h30 à 15h</b></p>
<p align="center"><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 align="center"><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 align="center"><b>Prendre RDV</b> auprès du secrétariat ou De l'association</p>



<p><b>Animations</b> pour un Public Intergénérationnel à visée Culturelle et Sportive/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 Mise en place d'un jardin thérapeutique, écologique ouvert à tous</p>	<p>Demandez le programme détaillé <b>Se renseigner</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'</p>	<p><b>Séance de présentation</b> <b>14/10 14h</b> <b>Prochain cycle à partir du</b> <b>21/10 13h30 à 15h30</b></p>
<p><b>Nutrition</b> <b>Soutien CNSA et AG2R La Mondiale</b> contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p><b>Ateliers de prévention</b> Inscription préalable</p>	<p>Cycle de 6 séances de 2h, à destination des seniors qui souhaitent améliorer leur alimentation</p>	<p><b>Prochain cycle</b> <b>à partir du vendredi</b> <b>24/09</b> <b>9h30 à 11h30</b></p>
<p><b>Mémoire</b> <b>Ateliers Bons Jours</b> Justine LACROIX 03 84 85 66 03 jlacroix@fed39.admr.org</p> <hr/> <p><b>Bus API</b> ➤ Solène ROUXEL 03 84 47 26 31 / 06 46 60 55 22 contact.bus-api@fed39.admr.org</p>	<p><b>Prévention Soutien</b></p> <p><b>Ateliers de préventions gratuits pour les personnes âgées de 60 ans et plus, en présentiel ou à distance</b></p>	<p>Cycle de 11 séances, niveau 1 de 2h30 à destination des personnes à partir de 55 ans, autonomes et sans troubles dégénératifs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vitalité, mémoire, sommeil, équilibre, nutrition, activité physique, habitat, sécurité routière, bonus tonus ..</li> <li>➤ Ateliers proposés ayant pour but de s'initier au numérique, se divertir, passer un moment convivial et adopter les bons réflexes pour bien vivre sa retraite.</li> </ul>	<p><b>Conférence de présentation</b> <b>18 janvier 2022 à 9h30,</b> <b>Puis 10 ateliers</b></p> <p><b>Se renseigner</b> <b>Auprès de l'ADMR</b></p>
<p><b>Activités physiques</b> <b>Mutualité Française BFC</b> contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p><b>Prévention</b></p>	<p>Pour redécouvrir le plaisir de bouger, en groupe sur des musiques variées. Cycles de 6 séances collectives</p>	<p><b>Réunion de présentation</b> <b>14 janvier à 14h,</b> <b>Puis 6 ateliers</b></p>
<p><b>Les Ateliers Abrapa</b> ➤ Mélissa COLSON 03 84 86 27 99 contact.jura@abrapa.asso.fr www.abrapa.asso.fr</p>	<p><b>Animations et ateliers ludiques de prévention pour les personnes âgées de 60 ans et plus,</b></p> <p><b>*Collectifs :</b> <b>Tavaux, Chaussin</b> <b>*Individuels à domicile sur toutes les communes du Gd Dole</b></p>	<p>Pour préserver sa santé et lutter contre l'isolement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Happy Tab' : apprendre à utiliser une tablette numérique</li> <li>➤ Mémoire en Jeu : entrainer son cerveau avec une tablette numérique</li> <li>➤ Vitalité et Gourmandise : activité physique douce et idée cuisine</li> <li>➤ La Maison à Jouer : des conseils pour aménager son domicile et préserver sa santé</li> <li>➤ Le coffre à jouer : jeux de société pour rencontrer d'autres personnes</li> <li>➤ Les Instants Bien-être : prendre soin de soi, se relaxer et se détendre</li> </ul>	<p><b>Se renseigner</b> <b>Auprès de Abrapa</b></p>

<p><b>Accompagnement Cancer</b> 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 Soutien AG2R La Mondiale</p> <hr/> <p><b>Activité physique adaptée spécifique</b> Cercle d'escrime de Dole ou Coralie GUILLIER chris.gainet@gmail.com 06 08 73 47 03 – 07 68 25 49 70</p>	<p><b>Permanences</b> Accompagnante formée à l'écoute.</p> <p><b>'Pause et bien-être' Ateliers proposés par une équipe pluriprofessionnelle</b></p> <hr/> <p><b>Séance réservée Après opération du cancer du sein</b></p>	<p>Pour les personnes atteintes du cancer et de leurs proches.</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, Coiffure, Chant, Méditation, Nutrition, Activité physique adaptée, Groupe de paroles</li> </ul> <hr/> <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><b>Sur RDV</b></p> <p><b>Programme complet sur notre site</b></p> <p><b>Se renseigner</b> au secrétariat</p> <hr/> <p>Tous les vendredis de 16h30 à 17h30 <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><b>Soutien</b> Possibilité de prise en charge de l'aidé au domicile ou au sein d'une association de loisirs</p>	<p>Soutenir les personnes exerçant le rôle d'aidant familial ou proche aidant.</p> <p><b>Programme de 8 séances</b> : Inscription préalable. Infos de type administratif, groupes de paroles, Apprentissage des gestes et posture, bien être</p> <p><b>Paroles d'Aidants : Café-rencontre entre aidants</b></p>	<p><b>A partir du 08 mars 2022 de 14 h 30 à 17 h</b> Se renseigner pour les inscriptions</p>
<p><b>Accompagnement par l'écriture Enfants, adultes malades et/ou en fin de vie</b> <b>'Traces de Vies'</b> 07 85 93 87 55 contact@tracesdevies.fr</p>	<p><b>Entraide</b></p>	<p><b>Ecriture d'un livre par un biographe.</b> <b>Public concerné</b> : 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).</p>	<p>Plus de renseignements, Contactez l'association. Soirée cinéma, débat ...</p>
<p><b>Accompagnement 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>11/01, 08/02, 15/03, 12/04, 10/05, 21/06</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 (accompagnement des personnes en difficulté et leur entourage)</b> Association UNAFAM 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>