



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 septembre à décembre 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.**

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

**Samedi 24 septembre à partir de 13h,**

Site nautique, rue Béthouart à Dole

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

**Vendredi 14 octobre à 18h**

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

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 '**Soutien fratrie**' des enfants exerçant le rôle d'aidant pour leur frère ou leur sœur (8 à 13 ans)

Un sommaire vous permettra une recherche plus aisée des thématiques.

**A : Alzheimer et maladies neuro évolutives, autisme** page 2, **accompagnements** page 10, **alcool** page 6, **AVC** page 7, **soutien aux aidants** page 10, **Art-Thérapie** pour tous page 8

**B : bien être** page 8, **bipolarité** page 3, **burn-out** page 5, **basse vision** 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, **écriture** page 7

**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

**N : nutrition pour tous** 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 : mémoire-nutrition-sommeil** page 9

**T : traumatisé crânien** page 2

Nous restons à votre disposition pour tout renseignement.

Très cordialement,

L'équipe de coordination

## PROGRAMME SEPTEMBRE A DECEMBRE 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><br>Association Enfance épilepsie<br>lehmannlauriane@gmail.com   | <b>Permanences</b>   | Besoin de soutien, d'informations...<br>Un bénévole se tient à la disposition des familles   | <b>Sur RDV</b>  |
| <b>Franche-Comté Alzheimer</b><br><b>Espace Santé Dole Nord Jura</b><br>francealzheimer.jura@gmail.com<br>contact@espacesante-dnj.fr | <b>Permanences</b><br><br><b>Espace Temps Aidants/Aidés Gratuité</b><br><br><b>Atelier</b>     | Familles et malades Alzheimer, maladies dégénératives.<br>Permet de se retrouver et partager un moment convivial<br><br><b>Musicothérapie pour les aidés. Séances à thème pour les aidants</b><br><br><b>Dans le cadre de la semaine nationale de la dénutrition</b>   | <b>Sur RDV se renseigner</b><br><br><b>Les jeudis</b><br>semaine paire 14h à 16h<br>Présence de bénévoles<br><b>24/11</b> , atelier du goût |
| <b>Autisme</b><br><b>Autrepart 39</b><br>autrepart39@laposte.net<br>03 84 72 81 34 ou 06 51 51 02 20                                 | <b>Permanence</b><br><b>Entraide, soutien et permanence</b>                                    | Les permanences ont lieu les 1er samedis du mois<br>Accompagner, soutenir les familles dans leur parcours  | Contactez l'association pour plus d'informations<br><b>Se renseigner</b>  |
| <b>Réseau des maladies Neuro-Evolutives</b><br><b>RESEDA</b><br>secretariat@reseda-bfc.fr<br>03 80 50 18 65 / 9h à 12h et 14h à 17h  | <b>Soirées thématiques</b><br><br><b>Activités de répit</b>                                    | Sensibilisation de la population au diagnostic précoce<br>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><br>Association des traumatisés crâniens<br>accueil@aftc-bfc.fr                           | <b>Entraide</b><br><b>Réentraînement, réorientation</b><br><b>Dispositif emploi accompagné</b> | Prise en compte des traumatisés crâniens et cérébro-lésés et de leurs séquelles.<br>Possibilité de RDV individuel par une infirmière   | Pour plus de renseignements, contactez l'association  |
| <b>Troubles DYS de l'enfant</b><br><b>Association DFD 25 - 39</b><br>beatrice.guyenot@gmail.com<br><b>Pluradys</b>                   | <b>Permanence, rencontres</b><br><br><b>Soirées thématiques</b><br><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.<br><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. Une adhésion à l'association partenaire peut être demandée. Accès gratuit à l'Espace Santé, adhésion annuelle de 15 à 30 € en fonction du nombre d'ateliers choisis.

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p><b>Maladie psychique chronique</b><br/><b>'bipolarité'</b><br/><b>'Mieux vivre avec sa maladie'</b><br/><b>CHS du Jura</b><br/>Secrétariat CHS 03 84 82 97 27</p>  | <p><b>Ateliers psychoéducation</b><br/>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<br/><b>Un entretien individuel est réalisé avant le début des séances</b></p>   | <p>Inscriptions<br/>Secrétariat CHS<br/><b>Les 22/11, 24/11, 29/11, 01/12, 06/12, 08/12, 13/12, 15/12</b></p>   |
| <p><b>Difficultés psychiques des adultes</b><br/>Association <b>LIEU DIT / 06 07 40 42 86</b><br/>contact@espacesante-dnj.fr<br/>03 84 72 46 55</p>   | <p><b>Entretiens individuels</b></p>  | <p>Pour les personnes en difficulté psychique.<br/>Aide, écoute.</p>   | <p><b>Consultation en visio ou en présentiel</b><br/><b>Se renseigner</b></p>   |
| <p><b>Handicap</b><br/><b>'Tous ensemble pour Ophélie'</b><br/><br/>assotepo@gmail.com<br/>06 99 56 28 83</p>   | <p><b>Entraide, soutien</b><br/><br/><b>Réunion</b></p>   | <p>Accompagner, orienter et soutenir les familles dans leur parcours. Réalisées par des bénévoles, informations, aide administrative et financière, entraide...<br/><br/>Assemblée Générale ouverte à tous à l'Espace Santé</p>  | <p>Permanence téléphonique.<br/>Les contacter<br/><br/><b>7/10 18h30</b></p>  |
| <p><b>APF France Handicap</b><br/>dd.39@apf.asso.fr<br/>03 84 47 12 72<br/>(se renseigner pour plus d'informations)</p>   | <p><b>Permanence</b><br/><b>Rencontres</b><br/><b>Soutien</b></p>   | <p>A la délégation de Lons Le Saunier<br/>Groupe relais à Dole<br/><br/>Des bénévoles formés à l'écoute active et à l'aide dans les démarches administratives, Handidroits, sont à votre disposition</p>   | <p><b>Tous les jours</b><br/><b>1 mardi par mois</b><br/><b>Sur RDV à domicile</b></p>  |
| <p><b>Parkinson</b><br/><b>Franche-Comté Parkinson</b><br/>fcparkinson@yahoo.fr<br/>contact@espacesante-dnj.fr<br/>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.<br/>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> <li>➤ Tango dans les locaux d'AAPICS</li> </ul> | <p><b>Mardi 27/09, 25/10, 22/11, 13/12</b><br/><b>9h à 10h30</b><br/><br/><b>Judi 10h30 à 11h30</b><br/><br/><b>Mercredi 13h30 à 16 h</b><br/><b>21/09, 05/10, 09/11, 21/12</b></p> |
| <p><b>Basse vision</b><br/><br/>Association <b>VOIR AUTREMENT</b><br/><b>Soutien AG2R La Mondiale, Ville de Dole</b><br/><b>et Conseil Départemental 39</b><br/>stephaniebazin@hotmail.com<br/>06 70 74 14 47</p> | <p><b>Tables rondes</b><br/><b>Aide aux démarches administratives</b><br/><b>Entretien individuel :</b><br/><b>psychologue,</b><br/><b>ergothérapeute</b><br/><b>spécialisés dans les</b><br/><b>DMLA SAS</b></p> | <p>Destinés aux personnes ayant des troubles de basse vision.<br/>Ecoute, entraide,<br/>Informations et essais sur les différentes possibilités d'appareillage oculaire.<br/>Possibilité de déplacement d'une ergothérapeute au domicile.</p>  | <p>Lundi<br/><b>26/09, 24/10, 28/11, 12/12</b><br/><b>9h à 12h</b><br/><i>Préinscription obligatoire</i></p>  |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <p><b>Surcharge pondérale de l'adulte</b></p> <p>Association <b>HARMONI'GRAM</b><br/>jocelynegruet@orange.fr<br/><b>Espace Santé Dole Nord Jura</b><br/>jocelynegruet@orange.fr<br/>06 22 50 44 52</p> <p>(Hors vacances scolaires)</p> <hr/> <p><b>UTEP du CH Pasteur</b><br/>utep.secretariat@ch-dole.fr<br/>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 et gym douce<br/>Encadrées par un enseignant en Activité Adaptée</li> <li>➤ Energie santé (plusieurs groupes)</li> <li>➤ Aviron santé (au club) : arnaudnavel@avironclubdolois.fr</li> </ul> | <p><b>Se renseigner</b></p> <p>➤ Mardi <b>9h15 à 11h45</b></p> <p><b>Se renseigner au club</b></p>               |
|   | <p><b>Groupes de parole</b></p>  | <p>Animés par une psychopraticienne</p>   | <p>Mardi <b>27/09, 25/10, 22/11, 13/12</b><br/><b>10h30 à 12h30</b></p>  |
|   | <p><b>Permanence</b></p>   | <p>Tous les 1ers lundis du mois <b>14h à 16h (sur RDV)</b></p>  |  |
|   | <p><b>Cycle d'éducation et d'écoute 'mieux vivre avec son surpoids'</b></p> <p><b>Ateliers de préparation à la chirurgie bariatrique</b> ➤</p> <p><b>Consultations de suivi post chirurgie bariatrique</b> ➤</p> <p>Prise en charge par une équipe pluridisciplinaire formée à la pathologie.</p>  |   | <p>Secrétariat UTEP<br/>03 84 79 68 55</p> <p>Secrétariat HDJ<br/>Diabétologie 4ème étage<br/>03 84 79 80 54</p> |
| <p><b>Surcharge pondérale De l'enfant et de l'adolescent</b></p> <p>Réseau <b>REPOPOP</b><br/>pediatrie.cadre@ch-dole.fr<br/>03 84 79 65 15</p> <p>contact@espacesante-dnj.fr<br/>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)</b><br/>enfant (plus de 8 ans)<br/>accompagné<br/>au moins d'un parent</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 toutes les 6 semaines</b><br/>Renseignements et inscriptions<br/>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 REPOPOP 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. Sorties ludiques parents, enfants et équipe.</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 style="text-align: center;"><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<br/>03 84 72 46 55</p> <p style="text-align: center;"><b>Gratuité</b><br/>Cotisation de 15€ à l'association<br/>obligatoire pour toutes les activités</p> <p style="text-align: center;"><b>Pas d'activité pendant les vacances<br/>scolaires</b></p> <p style="text-align: center; color: red;"><b>Attention !</b><br/>Certaines dates sont susceptibles<br/>d'être modifiées</p> <p style="text-align: center;"><b>Inscription préalable pour tous nos<br/>ateliers et échanges</b></p> <p style="text-align: center;">Ateliers animés par des<br/>professionnels formés</p> <p style="text-align: center;"><b>Espace de rencontre<br/>La Parentèle</b><br/>jm.molard@aseaj.fr<br/>03 84 79 12 44</p> | <p style="text-align: center;"><b>Permanences</b></p> <hr/> <p style="text-align: center;">⊗ <b>Activité relaxation</b><br/>Adultes</p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Atelier du mercredi</b><br/>Eveil par le jeu<br/><b>10h à 11h</b><br/>Accès gratuit<br/>18 mois à 4 ans</p> <hr/> <p style="text-align: center;">⊗ <b>Echanges Parents</b></p> <p style="text-align: center;">⊗ <b>Massage, maternage<br/>bébé</b> (1 à 12 mois et +)</p> <p style="text-align: center;">⊗ <b>Portage en écharpe</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Gym poussette</b></p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Accompagnement des<br/>familles sur 2 sites :</b><br/><b>Dole et Lons le Saunier</b></p> | <p style="text-align: center;">Informations, documentations,<br/>➤ 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</p> <p style="text-align: center;">➤ Motricité</p> <p style="text-align: center;">➤ Activités manuelles, motricité fine</p> <hr/> <p style="text-align: center;">➤ Moments magiques</p> <hr/> <p style="text-align: center;">➤ 'Sortir des étiquettes'<br/>➤ 'Rivalités entre enfants'</p> <p style="text-align: center;">➤ Binôme parent enfant, moment de partage</p> <hr/> <p style="text-align: center;">➤ Echanges et pratique<br/>➤ Formation pour les parents</p> <p style="text-align: center;">➤ Pour les mamans et leur bébé de 1,5 à 6 mois</p> <hr/> <p>L'exercice d'un droit de visite, les relations et les rencontres<br/>Enfant-parent sont interrompus, difficiles ou trop conflictuels.</p> | <p style="text-align: center;">RDV ou contact,<br/>appelez l'Espace Santé</p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>se renseigner pour les<br/>créneaux</b></p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>28/09, 19/10,<br/>30/11, 14/12</b></p> <p style="text-align: center;"><b>21/09, 09/11, 07,12</b></p> <p style="text-align: center;"><b>12/10, 16/11, 21/12</b></p> <p style="text-align: center;"><b>05/10, 02/11, 23/11</b></p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>9 h 30 à 12 h</b><br/><b>08/10, 19/11</b></p> <p style="text-align: center;"><b>9 h 30 à 10 h</b><br/><b>23/09, 21/10,<br/>25/11, 16/12</b></p> <p style="text-align: center;"><b>10 h à 11 h 30</b><br/><b>21/10,25/11,16/12</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Inscription au<br/>06 62 42 63 47<br/>A partir du 29/09</b></p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Contacter l'Association<br/>ASEAJ</b></p> |
| <p style="text-align: center;"><b>Burn out</b></p> <p style="text-align: center;">contact@espacesante-dnj.fr<br/>03 84 72 46 55</p>  | <p style="text-align: center;"><b>Accompagnement</b></p>  | <p style="text-align: center;">Programme en cours</p>  | <p style="text-align: center;"><b>Se renseigner</b></p>  |



|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <p><b>Maladies rhumatologiques</b><br/> <b>UTEP CH Pasteur</b><br/> UTEP.Secretariat@ch-dole.fr<br/> 03 84 79 68 55</p>  | <p><b>Séances d'éducation individuelles</b></p>  | <p>Polyarthrite rhumatoïde et Spondylarthrite :<br/> Séances d'éducation individuelle.<br/> Accompagnement par une équipe pluridisciplinaire formée à la prise en charge de la pathologie.</p>  | <p>Renseignements<br/> Contacter le secrétariat d'Hôpital de Jour de rhumatologie<br/> 03 84 79 80 54</p>   |
| <p><b>Tabacologie</b><br/> <b>UTEP CH Pasteur</b><br/> utep.secretariat@ch-dole.fr<br/> 03 84 79 68 55</p>   | <p><b>Consultations</b></p>  | <p>Aide à l'arrêt ou diminution tabagique<br/> Accompagnement pluridisciplinaire. Gratuité</p>  | <p>Renseignements à l'UTEP<br/> 03 84 79 68 55</p>  |
| <p><b>Diabète de l'adulte</b></p> <p><b>Diabète, Nutrition, Education</b><br/> Association <b>AFD 39</b><br/> Michel Bussière<br/> afd39jura@gmail.com<br/> 06 41 11 09 58<br/> 06 80 14 38 43</p> <p><b>Sport et diabète</b><br/> <b>UTEP CH Pasteur</b><br/> utep.secretariat@ch-dole.fr</p> | <p><b>Permanences<br/> Accompagnement, échanges</b></p> <p><b>Randonnées actives</b><br/> Ouvertes à tous</p> <p><b>Activités physiques<br/> Sport pour tous</b></p> <p><b>Manifestation</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<br/> 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>Journée « Bien vivre avec son diabète »<br/> Commanderie Dole</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><b>Tous les vendredis 17h à 18h</b></p> <p><b>15 octobre 2022</b><br/> 9h à 17h30</p> |
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Stage Trail</b> : animé par le Dr TSCHUDNOWSKY, renseignement à prendre auprès de l'USD – 1 fois par an</li> <li>• <b>Education à l'utilisation des capteurs FreeStyle Libre,</b></li> <li>• <b>Journée d'Education Pompe à insuline</b><br/> Contacter l'Hôpital de Jour de diabétologie au 03 84 79 80 54    Lieu : 4ème étage du CH Pasteur</li> <li>• <b>Education à la gestion du diabète</b><br/> Contacter l'Hôpital de Jour de diabétologie au 03 84 79 80 54    Lieu : 4ème étage du CH Pasteur</li> <li>• <b>Pour les femmes atteintes du diabète gestationnel,</b><br/> Consultations individuelles et hôpital de jour : secrétariat de Diabétologie au 03 84 79 80 45 4ème étage du CH</li> </ul> |   |
| <p><b>Alcool</b><br/> Association <b>VIE LIBRE</b><br/> La soif d'en sortir<br/> cfevelat@yahoo.fr<br/> 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><br/> Nous en parlons justement ensemble.<br/> Le vécu des autres est vital, quand le combat solitaire deviendra trop difficile, notre expérience pourra être aidante.<br/> Accompagnement ponctuel par un professionnel de santé</p>  | <p>Lundi <b>20h à 22h</b><br/> <b>05/09, 19/09, 03/11, 17/09, 07/11, 21/11, 05/12, 19/12</b></p>  |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <p><b>Malades cardiaques / Opérés du Cœur</b><br/> Association <b>Cardio Franche Comté</b><br/> cardiofranchecomte@numericable.fr<br/> 06 68 46 34 52</p>   | <p><b>Permanences<br/>conjointes</b></p> <p><b>Activité Physique<br/>Adaptée</b></p>  | <p>Informations sur les maladies cardiaques,<br/>leur prévention, les actions proposées...<br/>Réalisées par des bénévoles</p> <p>En cours</p>  | <p><b>1er jeudi</b><br/>de chaque mois<br/><b>10h à 12h</b></p> <p><b>Se renseigner</b></p>   |
| <p><b>Se recréer</b></p> <p><b>Ateliers d'écriture ouverts à tous</b><br/> contact@espacesante-dnj.fr<br/> 03 84 72 46 55</p>   | <p><b>Ateliers</b></p>  | <p>Permet de découvrir et valoriser ses capacités, (libération de l'imagination et organisation de la pensée),<br/>Rencontrer les autres et s'enrichir par leur production,<br/>Développer sa confiance en soi,<br/>Accéder à la créativité.</p>  | <p><b>Jeudi 03/11, 10/11, 17/11 24/11, 01/12, 08/12, 15/12</b><br/><b>14 h à 16 h</b><br/><b>Espace Santé</b></p>   |
| <p>Association <b>CŒUR ET SANTE</b><br/> patrick.riva39@orange.fr<br/> 03 84 72 46 55</p> <p>-----</p> <p><b>Clinique des anticoagulants<br/>AMDAC</b><br/> AMDAC.Secretariat@ch-dole.fr<br/> 03 84 79 68 88</p> <p><b>Insuffisance cardiaque<br/>ODEIC du CH Pasteur</b><br/> odeic.infirmieres@ch-dole.fr<br/> 03 84 79 66 81</p> | <p><b>Activité Physique<br/>Adaptée</b></p> <p><b>Club Cœur et santé /</b></p> <p>-----</p> <p><b>Education de groupe et<br/>individuelle</b></p> <p><b>Education de groupe</b></p> | <p>Pour les patients atteints de maladies cardio-vasculaires<br/>Salle d'Escrime à Idéal Standard<br/>Sur inscription préalable</p> <p>-----</p> <p>Consultations spécialisées, réunions publiques, suivi et équilibrage du traitement,</p> <p>Cycle d'éducation pour les patients insuffisants cardiaques,<br/>Accompagnement de l'équipe de cardiologie du CH Pasteur ;</p> <p>Pour les patients atteints d'Artérite Oblitérante des Membres Inférieurs (AOMI), : programme 'Pas à Pas' vers une augmentation de la distance de marche et une amélioration de la qualité de vie du patient souffrant d'AOMI</p> | <p><b>Tous les mardis</b><br/><b>15h à 16h</b></p> <p>-----</p> <p><b>Se renseigner</b><br/>03 84 79 68 88</p> <p><b>Se renseigner</b><br/>03 84 79 66 81</p>                                 |
| <p><b>Accidents Vasculaires Cérébraux</b><br/> Association <b>AVC39</b><br/> c.chenevoy@hotmail.fr<br/> 03 84 72 29 15</p> <p>-----</p> <p>Association <b>AVC- AIT Et Après</b><br/> Christophe : 06 79 59 59 94<br/> AVC, AIT et après ...<br/> avcayetapres@gmail.com</p>   | <p><b>'Après-midi rencontre'</b></p> <p><b>Manifestation</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<br/>Partager un moment de convivialité<br/>autour d'un repas ou d'un café.</p> <p>Journée européenne des AVC Hall CH Pasteur</p> <p>-----</p> <p>Cafés et permanences post AVC et AIT<br/>Informations et écoute sans rendez-vous</p> <p>Accueil libre et ouvert à tout public, les aidants familiaux compris</p>   | <p>Samedi <b>24/09, 26/11</b><br/><b>à partir de 12h30</b><br/>Cafétéria INTERMARCHÉ<br/>(réservation au<br/>06 71 25 25 59)</p> <p><b>26/10</b></p> <p>-----</p> <p><b>Se renseigner</b></p> |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <p><b>« Rester en santé<br/>ou<br/>mieux vivre avec sa maladie »</b><br/>Programme ETP autorisé par l'ARS</p> <p>contact@espacesante-dnj.fr<br/>03 84 72 46 55</p>   | <p><b>Activité Physique<br/>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, 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>Du lundi au jeudi</p> <p><b>Se renseigner</b><br/>pour les jours et horaires</p>   |
| <p><b>Sport santé<br/>Aviron</b><br/>contact@avironclubdolois.fr<br/>03 84 82 14 24</p>  | <p><b>Activité<br/>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, contacter le club</p>   |
| <p><b>Bien-être<br/>Soutien AG2R La Mondiale</b><br/>contact@espacesante-dnj.fr<br/>03 84 72 46 55</p> <p>-----</p> <p>Association <b>REMUE RELAX</b><br/>nty.sampans@wanadoo.fr<br/>03 84 72 62 19</p> <p><b>Fibromyalgie</b><br/>contact@espacesante-dnj.fr<br/>03 84 72 46 55</p> | <p><b>Relaxation/Sophrologie<br/>Yoga doux/Eutonie</b></p> <p><b>Ateliers santé</b></p> <p>-----</p> <p><b>Stage anti-stress<br/>Sur inscription</b></p> <p><b>Ateliers ou séances<br/>individuelles bien-être</b></p> | <p>Ateliers animés par professionnelles formées<br/>Inscription préalable</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pour maintenir et développer son capital santé</li> </ul> <p>-----</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Découvrir de nouveaux outils 'pour vivre mieux, par des praticiens formés (Toucher-Massage, EFT, Naturopathie, bols tibétains)</li> <li>➤ Accompagnement des personnes souffrant de cette maladie, ainsi que leur entourage</li> </ul>   | <p><b>Se renseigner</b></p> <p>Jeudi 10h à 12h<br/><b>29/09, 13/10<br/>10/11, 08/12</b></p> <p>-----</p> <p>Samedi 9h à 12h<br/>Demandez le programme détaillé<br/><b>22/10, 05/11, 26/11</b></p> <p>Jeudi <b>15/09, 13/10,<br/>17/11, 15/12</b><br/>9h30 à 12h</p> |
| <p><b>Art-Thérapie pour tous</b><br/>contact@espacesante-dnj.fr<br/>03 84 72 46 55</p>   | <p><b>Accompagnement</b></p>   | <p>L'art-thérapie utilise les techniques comme le dessin, le collage ou bien la peinture (des exemples parmi d'autres) pour permettre une expérimentation et renforcer l'estime de soi. Cet accompagnement permet à la personne de devenir auteur et autrice et d'être acteur ou actrice de sa propre création.</p>   | <p>Réunion de présentation<br/><b>24 octobre à 9h30</b><br/>puis 10 séances</p>   |



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p><b>Solitude - Isolement</b></p> <p>Association <b>UNE OREILLE EN PLUS</b><br/> mauricette.gallon@free.fr<br/> contact@espacesante-dnj.fr<br/> 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>Prendre RDV</b><br/> auprès du secrétariat<br/> ou<br/> de l'association</p>   |
| <p><b>Animations pour un Public Intergénérationnel</b><br/> <b>visée Culturelle et Sportive/AAPICS</b><br/> aa-pics@hotmail.fr 06 72 26 12 64</p>  | <p><b>Danse, détente bien-être, jeux de société, sorties, jardin thérapeutique, activités manuelles et récréatives</b></p>   | <p>Un moment convivial autour d'activités de loisirs enfant et adulte</p> <p>Mise en place d'un jardin thérapeutique, écologique ouvert à tous<br/> Au 1 rue François de Demesmay - DOLE</p>   | <p>Demandez le programme détaillé<br/> <b>Se renseigner</b></p>  |
| <p><b>Nutrition</b><br/> <b>Soutien CNSA et AG2R La Mondiale</b><br/> contact@espacesante-dnj.fr<br/> 03 84 72 46 55</p>   | <p><b>Ateliers de prévention</b><br/> Inscription préalable</p>  | <p>Cycle de 6 séances de 2h, à destination des seniors qui souhaitent améliorer leur alimentation</p>  | <p>Prochain cycle à Foucherans à partir du <b>16/09 9h30 à 11h30</b></p>   |
| <p><b>Atelier « Mémoire »</b><br/> contact@espacesante-dnj.fr<br/> 03 84 72 46 55</p> <hr/> <p><b>Ateliers Bons Jours</b></p> <p>Justine LACROIX – 03 84 85 66 03<br/> jlacroix@fed39.admr.org</p> <p><b>Bus API</b><br/> Solène ROUXEL<br/> 03 84 47 26 31 / 06 46 60 55 22<br/> contact.bus-api@fed39.admr.org</p> | <p><b>Prévention</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>Atelier « Mémoire »</p> <hr/> <p>Atelier « Sommeil »</p> <hr/> <p>Vitalité, équilibre, nutrition, ...</p>   | <p>Réunion de présentation <b>18/10 puis 11 séances</b></p> <p>Réunion de présentation <b>04 octobre à 9h30, Puis 8 ateliers</b></p> <p><b>Se renseigner</b><br/> auprès de l'ADMR</p> |
| <p><b>Les Ateliers Abrapa</b></p> <p>➤ Mélissa COLSON<br/> 03 84 86 27 99<br/> contact.jura@abrapa.asso.fr<br/> 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><br/> <b>*Individuels à domicile sur toutes les communes du Gd Dole</b></p> | <p>Pour préserver sa santé et lutter contre l'isolement</p> <p>➤ Initiation au numérique, mémoire, bien-être, etc...</p>   | <p><b>Se renseigner</b><br/> auprès de Abrapa</p>  |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <p><b>Nutrition pour tous</b><br/>contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>   | <p><b>Prévention</b></p>  | <p>Programme en cours</p>   | <p><b>Se renseigner</b></p>   |
| <p><b>Accompagnement Cancer</b><br/>bray.germaine@orange.fr<br/>06 83 02 58 01</p> <p><b>Pause et Bien être</b><br/>contact@espacesante-dnj.fr<br/>03 84 72 46 55</p> <p><b>Soutien AG2R La Mondiale</b></p> <hr/> <p><b>Activité physique adaptée spécifique</b><br/>Cercle d'escrime de Dole ou Coralie GUILLIER<br/>chris.gainet@gmail.com<br/>06 08 73 47 03 – 07 68 25 49 70</p> | <p>Permanences<br/><b>Accompagnante formée à l'écoute.</b></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, Pilate, 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<br/><b>Se renseigner</b></p> |
| <p><b>Soutien aux Aidants</b><br/><b>AAPICS et Une Oreille En Plus</b><br/>contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>  | <p><b>Possibilité de prise en charge de l'aidé</b></p>  | <p>Soutenir les personnes exerçant le rôle d'aidant familial ou proche aidant.</p> <p><b>Paroles d'Aidants : Café-rencontre entre aidants</b></p>   | <p>14 h 30 à 16 h 30<br/><b>13/09, 11/10, 08/11, 06/12</b></p>  |
| <p><b>Soutien aux aidants Fratrie</b><br/>contact@espacesante-dnj.fr<br/>03 84 72 46 55</p>   | <p><b>Soutien</b></p>   | <p>Public concerné : enfants de 8 à 13 ans qui exercent le rôle d'aidant pour leur frère et sœur</p>  | <p>14 h à 16 h<br/><b>21/09, 28/09, 05/10, 12/10</b></p>  |
| <p><b>Accompagnement par l'écriture Enfants, adultes malades et/ou en fin de vie 'Traces de Vies'</b><br/>07 85 93 87 55 - contact@tracesdevies.fr</p>  | <p><b>Entraide</b></p>  | <p><b>Ecriture d'un livre par un biographe.</b><br/><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><b>Plus de renseignements, Contactez l'association.</b><br/>Soirée cinéma, débat ...</p>   |
| <p><b>Accompagnement Maladies chroniques</b><br/>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><b>Mardi</b><br/><b>27/09, 25/10, 22/11, 13/12</b><br/>14h à 16h</p>   |
| <p><b>Association pour le droit de mourir dans la dignité</b><br/>brigitteprostblondeau@gmail.com<br/>03 84 47 59 10</p>  | <p><b>Soutien</b><br/><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><br/>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.<br/>Réalisé par des bénévoles formés à l'écoute.</p>   | <p><b>Sur RDV</b> soit téléphonique ou à l'Espace Santé</p>   |
| <p><b>Associations de Conjoints Survivants FAVEC</b><br/>Colette SEARA : 06 30 24 82 28</p>   | <p><b>Accompagnement</b></p>  | <p>Accompagnement psychologique et administratif, conseil, soutien, information, défense pour les conjoints survivants et parents d'orphelins</p>   | <p><b>Sur RDV</b><br/><b>Se renseigner</b></p>  |