



PROGRAMME JANVIER A JUIN 2023

Secrétariat : 9h à 16h, du lundi au jeudi et 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 renseignements à leur sujet, par téléphone, courrier ou mail

PARTENAIRES CONTACTS	ACTIONS	THEMES	HORAIRES ET DATES
Epilepsie de l'enfant Association Enfance Epilepsie lehmannlauriane@gmail.com	Permanences	Besoin de soutien, d'informations, ... Un bénévole se tient à la disposition des familles	Sur RDV
Franche-Comté Alzheimer Espace Santé Dole Nord Jura francealzheimer.jura@gmail.com contact@espacesante-dnj.fr	Permanences EspaceTemps Aidant/Aidés Atelier	Permet de se retrouver et partager un moment convivial Familles et Malades Alzheimer, maladies dégénératives Musicothérapie pour les aidés Séances à thème pour les aidants	Sur RDV se renseigner Les jeudis Tous les 15 jours 14h à 16h Présence de bénévoles
Autisme Autrepart 39 autrepart39@laposte.net 03 84 72 81 34 ou 06 51 51 02 20	Permanence Entraide, soutien et permanence	Les permanences ont lieu les 1ers samedis du mois 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 acceuil@aftc-bfc.fr	Entraide, Réentraînement, réorientation Dispositif emploi accompagné	Prise en compte des traumatisés crâniens et cérébro-lésés et de leurs séquelles. Possibilité de RDV individuel par une infirmière	Pour plus de renseignements, contacter l'Association
Troubles DYS de l'enfant Association DFD 25 - 39 Pluradys : contact@pluradys.org	Permanence, rencontres Soirées thématiques	Sensibiliser les professionnels de l'éducation et de la santé, ainsi que les institutions locales et nationales. Accompagner, orienter et soutenir les familles dans leurs parcours http://pluradys.catalogueformpro.com/9/atelier-parental	
Maladie psychique chronique "bipolarité" "Mieux vivre avec sa maladie" CHS du Jura Secrétariat CHS 03 84 82 97 27	Ateliers psychoéducation Programme de 8 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 Le 21/02, 23/02, 28/02, 2/03, 7/03, 9/03, 14/03, 16/03
Difficultés psychiques des adultes Association LIEU DIT : 06 07 40 42 86 contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55	Entretiens individuels	Pour les personnes en difficulté psychique. Aide, écoute	Consultation en visio ou en présentiel Se renseigner

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>Handicap "Tous ensemble pour Ophélie" 06 99 56 28 83 assotepo@gmail.com</p>	<p>Entraide, soutien</p>	<p>Accompagner, orienter et soutenir les familles dans leur parcours. Réalisées par des bénévoles, informations, aide administrative et financière, entraide...</p>	<p>Permanence téléphonique. Les contacter</p>
<p>APF France Handicap dd.39@apf.asso.fr 03 84 47 12 62</p>	<p>Permanence Rencontres</p> <p>Soutien</p>	<p>A la délégation de Lons Le Saunier Groupe relais à Dole</p> <p>Des bénévoles formés à l'écoute active et à l'aide dans les démarches administratives, Handicaps, sont à votre disposition (se renseigner pour plus d'informations)</p>	<p>Tous les jours 1 mardi par mois</p> <p>Sur RDV à domicile</p>
<p>Parkinson Franche-Comté Parkinson fcparkinson@yahoo.fr contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Ateliers</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 > Groupe de parole, assurés par une psychopraticienne</p> <p>> Gym équilibre, souplesse et coordination</p> <p>> Tango dans les locaux d'AAPICS</p>	<p>Mardi 9h à 10h30 : 24/01, 21/02, 21/03, 25/04, 23/05, 20/06</p> <p>Jeudi 10h30 à 11h30</p> <p>Mercredi 13h30 à 16h à partir du 25/01</p>
<p>Basse Vision Association VOIR AUTREMENT Soutien Ville de Dole et Conseil Départemental 39 stephaniebazin@hotmail.com 06 70 74 14 47</p>	<p>Tables rondes Aide aux démarches administratives Entretien individuel : psychologue, ergothérapeute spécialisés dans les DMLA SAS</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 9h à 12h 30/01, 27/02, 27/03, 24/04 22/05, 26/06, 31/07 <i>Préinscription obligatoire</i></p>
<p>Burn out contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Accompagnement, Soutien</p>	<p>Identifier les ressources pour aller mieux Sortir de l'isolement S'engager dans une démarche de mieux-être</p>	<p>04/01, 16/01, 25/01</p>
<p>Surcharge pondérale de l'adulte</p> <p>Association HARMONI'GRAM jocelynegruet@orange.fr 06 22 50 44 52</p> <p>Espace Santé Dole Nord Jura contact@espacesante-dnj.fr</p> <p>(Hors vacances scolaires)</p>	<p>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.</p>		
	<p>Diététique</p>	<p>Ateliers animés par une diététicienne</p>	<p>Tous les 1er Mardi du mois de 18h à 20h</p>
	<p>Activités physiques adaptées</p>	<p>> Marche nordique et gym douce Encadrées par un enseignant en Activités Adaptés > Energie santé (plusieurs groupes) > Aviron santé (au club) : arnaudnavel@avironclubdolois.fr</p>	<p>Se renseigner</p> <p>Mardi 9h15 à 11h45 Se renseigner au club</p>
	<p>Groupe de parole</p>	<p>Animés par une psychopraticienne</p>	<p>Mardi 10h30 à 12h30 24/01, 21/02, 21/03, 25/04 23/05, 20/06</p>
	<p>Permanence</p>	<p>Tous les 1ers lundis du mois 14h à 16h (sur RDV)</p>	

<p>UTEP du CH Pasteur utep.secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 55</p>	<p align="center">Cycle d'éducation et d'écoute "mieux vivre avec son surpoids"</p> <p align="center">Ateliers de préparation à la chirurgie bariatrique Consultations de suivi post chirurgie bariatrique</p> <p align="center">Prise en charge par une équipe pluridisciplinaire formée à la pathologie.</p>		<p align="center">Secrétariat UTEP 03 84 79 68 55 Secrétariat HDJ Diabétologie 4ème étage 03 84 79 80 54</p>	
<p align="center">Surcharge pondérale De l'enfant et de l'adolescent</p> <p align="center">Réseau REPPOP pediatrie.cadre@ch-dole.fr 03 84 79 65 15</p> <p align="center">contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p align="center">Destiné aux enfants en surpoids. Atelier parents/enfants. Assuré par des professionnels de santé</p>			
	<p>Journées d'ACceuil (JAC) enfant (plus de 8 ans) accompagné 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 align="center">Un jeudi toutes les 6 semaines Renseignements et inscriptions : Cadre de pédiatrie</p>	
	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> > 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. > Bilans trimestriels pour les enfants et parents avec élaboration de repas pédagogiques, une journée à chaque période de vacances scolaires. <p align="center">Inscription possible à l'Espace Santé tout au long de l'année.</p>			
<p align="center">Enfance</p> <p align="center">ESPACE ENFANCE contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> <p align="center">Gratuité Cotisation de 15 € à l'Association obligatoire pour toutes les activités</p> <p align="center">Pas d'activité pendant les vacances scolaires</p> <p align="center">Attention ! Certaines dates sont susceptibles d'être modifiées</p> <p>Inscription préalable pour tous nos ateliers et échanges</p> <p>Ateliers animés par des professionnels formés</p>	<p align="center">Permanences</p>	<p align="center">Informations, documentations > Rencontres autour de l'enfant et de sa famille (entrée libre)</p>	<p align="center">RDV ou contact, appelez l'Espace Santé</p>	
	<p align="center">Activité relaxation Adultes</p>	<p align="center">> Tous les 15 jours</p>		<p align="center">Se renseigner pour les créneaux</p>
	<p align="center">Atelier du mercredi Eveil par le jeu 10h à 11h Accès gratuit 18 mois à 4 ans</p>	<p align="center">> Eveil musical</p> <p align="center">> Motricité</p> <p align="center">> Activités manuelles, motricité fine</p> <p align="center">> Moments magiques</p>		<p align="center">25/01, 22/02, 29/03, 26/04, 31/05, 28/06</p> <p align="center">11/01, 01/03, 22/03, 10/05, 07/06</p> <p align="center">08/02, 15/03, 12/04, 03/05, 14/06</p> <p align="center">18/01, 01/02, 08/03, 05/04, 24/05, 21/06</p>
	<p align="center">Echanges Parents</p> <p align="center">Massage, maternage, bébé (1 à 12 mois et +)</p>	<p align="center">> "Chaque enfant est une personne distincte" > "Les rôles entre frère et sœur"</p> <p align="center">> Binôme parent enfant, moment de partage</p>		<p align="center">25/03 et 03/06 9h30 à 12h</p> <p align="center">27/01, 24/02, 24/03, 28/04 26/05, 23/06 : 9H30 à 10h</p>
	<p align="center">Portage en écharpe</p> <p align="center">Gym poussette</p>	<p align="center">> Echanges et pratique > Formation pour les parents</p> <p align="center">> Pour les mamans et leur bébé de 1,5 à 6 mois</p>		<p align="center">27/01, 24/02, 24/03, 28/04 26/05, 23/06 : 10h à 11h30</p> <p align="center">Inscription au 06 62 42 63 47 A partir du 9/02/2023</p>

<p>Espace de rencontre Espace de rencontre " La Parentèle " w.bouiller@aseaj.fr 03 84 47 40 50</p>	<p>Accompagnement des familles sur 2 sites : Dole et Lons le Saunier</p>	<p>L'exercice d'un droit de visite, les relations et les rencontres Enfant - Parent sont interrompus, difficiles ou trop conflictuels</p>	<p>Contactez l'Association ASEAJ</p>
<p>Maladies rhumatologiques UTEP CH Pasteur UTEP.Secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 55</p>	<p>Séances d'éducation individuelles</p>	<p>Polyarthrite rhumatoïde et Spondylarthrite : Séances d'éducation individuelle. Accompagnement par une équipe pluridisciplinaire formée à la prise en charge de la pathologie</p>	<p>Renseignements Contactez le secrétariat d'Hôpital de Jour de rhumatologie 03 84 79 80 54</p>
<p>Tabacologie UTEP CH Pasteur UTEP.Secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 55</p>	<p>Consultations</p>	<p>Aide à l'arrêt ou diminution tabagique. Accompagnement pluridisciplinaire. Gratuité</p>	<p>Renseignements à l'UTEP 03 84 79 68 55</p>
<p>Diabète de l'adulte Diabète, Nutrition, Education Association AFD 39 Michel Bussière afd39jura@gmail.com 06 41 11 09 58 / 06 80 14 38 43 Sport et diabète UTEP CH Pasteur utep.secretariat@ch-dole.fr</p>	<p>Permanences, Accompagnements, échanges Randonnées actives Ouvertes à tous Activités physiques Sport pour tous</p>	<p>Réalisées par des bénévoles et un patient expert : informations sur le diabète, aide 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 sauf fériés et vacances scolaires</p>	<p>Permanences téléphoniques 06 41 11 09 58 et 06 80 14 38 43 Mercredi 9h15 à 11h15 Tous les vendredis 17h à 18h</p>
<p>° Stage Trail : animé par le Dr TSCHUDNOWSKY, renseignement à prendre auprès de l'USD - 1 fois par an ° Education à l'utilisation des capteurs FreeStyle Libre ° Journée d'Education Pompe à insuline Contactez l'Hôpital de Jour de diabétologie au 03 84 79 80 54 Lieu : 4ème étage du CH Pasteur ° Education à la gestion du diabète Contactez l'Hôpital de Jour de diabétologie au 03 84 79 80 54 Lieu : 4ème étage du CH Pasteur ° Pour les femmes atteintes du diabète gestationnel Consultations individuelles et hôpital de jour : secrétariat de Diabétologie au 03 84 79 80 45 4ème étage du CH Pasteur</p>			
<p>Alcool Association VIE LIBRE La soif d'en sortir cfevelat@yahoo.fr 06 72 63 72 65</p>	<p>Groupes d'échanges Entraide</p>	<p>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</p>	<p>Vendredi 20h à 22h Tous les 15 j à partir du 06/01</p>
<p>Se recréer Ateliers d'écriture ouverts à tous contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Ateliers</p>	<p>Permet de découvrir et valoriser ses capacités (libération de l'imagination et organisation de la pensée). Rencontrer les autres et s'enrichir par leur production,. Développer sa confiance en soi. Accéder à la créativité</p>	<p>Jeudi : 19/01, 26/01, 02/02, 09/02, 16/02, 23/02, 02/03 14h à 16h Espace Santé</p>

<p>Malades cardiaques / Opérés du Cœur Association Cardio Franche-Comté cardiofranche.comte@numericable.fr 06 68 46 34 52</p>	<p>Permanences conjointes</p> <p>Activité Physique Adaptée</p>	<p>Informations sur les maladies cardiaques, leur prévention, les actions proposées... Réalisées par des bénévoles</p> <p>En cours</p>	<p>1er jeudi de chaque mois 10h à 12h</p> <p>Se renseigner</p>
<p>Association CŒUR ET SANTE patrick.riva39@orange.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Activité Physique Adaptée Club Cœur et santé</p>	<p>Pour les patients atteints de maladies cardio-vasculaires Salle d'Escrime à Idéal Standard Sur inscription préalable</p>	<p>Tous les mardis 15h à 16h</p>
<p>Clinique de anticoagulants AMDAC AMDAC.Secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 88</p> <p>Insuffisance cardiaque ODEIC du CH Pasteur odeic.infirmieres@ch-dole.fr 03 84 79 66 81</p>	<p>Education de groupe et individuelle</p> <p>Education de groupe</p>	<p>Consultations spécialisées, réunions publiques, suivi et équilibration du traitement</p> <p>Cycle d'éducation pour les patients insuffisants cardiaques. 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>Se renseigner 03 84 79 68 88</p> <p>Se renseigner 03 84 79 66 81</p>
<p>Accidents Vasculaires Cérébraux Association AVC 39 c.chenevoy@hotmail.com 03 84 72 29 15</p>	<p>"Après-midi rencontre"</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>à partir du 25/03/2023 Cafétéria INTERMARCHE Les Epenottes (réservation au 06 71 25 25 59)</p>
<p>"Rester en santé ou mieux vivre avec sa maladie" Programme ETP autorisé par l'ARS</p> <p>contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Activité Physique Adaptée</p> <p><u>Pas à Pas</u> Et <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 de santé en tenant compte de leurs capacités.</p> <ul style="list-style-type: none"> > 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 	<p>Du lundi au jeudi Se renseigner pour les jours et horaires</p>
<p>Sport Santé Aviron contact@avironclubdolois.fr 03 84 82 14 24</p>	<p>Activité Physique Adaptée</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>Bien-être contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Relaxation / Yoga doux / Eutonie</p> <p>Atelier Santé</p>	<p>Ateliers animés par des professionnelles formées Inscription préalable</p> <p>> Pour maintenir et développer son capital santé</p>	<p>Se renseigner</p> <p>Jeudi 10h à 12H 05/01, 02/02, 02/03, 20/04, 11/05, 01/06</p>

<p>Association REMUE RELAX nty.sampans@wanadoo.fr - 03 84 72 62 19</p> <p>Fibromyalgie contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Stage anti-stress Sur inscription</p> <p>Ateliers ou séances individuelles bien-être</p>	<p>> Découvrir de nouveaux outils pour vivre mieux, par des praticiens formés (Toucher-Massage, EFT, Naturopathie, Bols tibétains)</p> <p>> Accompagnement des personnes souffrant de cette maladie, ainsi que leur entourage</p>	<p>Samedi 9h à 12h Dates à venir, se renseigner</p> <p>Jeudi 19/01, 23/02, 16/03, 27/04 25/05, 22/06</p>
<p>Art-Thérapie pour tous contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Accompagnement</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>Nouveau cycle : en cours de programmation</p>
<p>Solitude - Isolement Association UNE OREILLE EN PLUS mauricette.gallon@free.fr contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Entraide, soutien</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>Prendre RDV Auprès du secrétariat ou de l'Association</p>
<p>Animations pour un Public Intergénérationnel à visée Culturelle et Sportive/ AAPICS aa-pics@hotmail.fr 06 72 26 12 64</p>	<p>Danse, détente, bien-être, jeux de société, sorties, jardin thérapeutique, activités manuelles et récréatives</p>	<p>Un moment convivial autour d'activités de loisirs enfant et adulte Mise en place d'un jardin thérapeutique, écologique ouvert à tous Au 1 rue François de Dumesmay - DOLE</p>	<p>Demandez le programme détaillé Se renseigner</p>
<p>Nutrition Soutien CNSA contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Ateliers de prévention Inscription préalable</p>	<p>Cycle de 6 séances de 2h, à destination des seniors qui souhaitent améliorer leur alimentation</p>	<p>Prochaine cycle à Dole à partir du 27/01 9h30 à 11h30</p>
<p>Atelier "Mémoire" contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> <p>Bien-être ASEP contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> <p>Ateliers Bons Jours Justine LACROIX - 03 84 85 66 03 jlacroix@fed39.admr.org</p> <p>Mélissa COLSON 03 84 86 27 99 contact.jura@abrapa.asso.fr www.aprapa.asso.fr</p>	<p>Prévention</p> <p>Ateliers pour les personnes âgées de 60 ans et plus</p> <p>Animations et ateliers ludiques de prévention pour les personnes âgées de 60 ans et plus</p> <p>* Collectifs</p> <p>* Individuels à domicile sur toutes les communes du Grand Dole</p>	<p>Atelier "Mémoire"</p> <p>Atelier "Cap Bien-Etre"</p> <p>Vitalité, équilibre, nutrition...</p> <p>Pour préserver sa santé et lutter contre l'isolement Initiation au numérique, mémoire, bien-être, etc...</p>	<p>Nouveau Cycle à partir du 21/02</p> <p>11/01, 18/01, 25/01, 01/02</p> <p>Se renseigner Auprès de l'ADMR</p> <p>Se renseigner Auprès de l'Abrapa</p>
<p>Ateliers Bien vieillir contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Pour les personnes âgées de 60 ans et plus</p>	<p>Découvrir les médecines complémentaires (naturopathie, aromathérapie, réflexologie)</p> <p>Comprendre l'intérêt de ces médecines et leurs effets sur l'organisme Obtenir des conseils pour une utilisation optimale</p>	<p>Les lundis de 14h à 16h 16/01, 23/01, 30/01, 20/02 et 27/02</p>

Nutrition pour tous contact@espacesante-dnj.fr - 03 84 72 46 55	Prévention	Programme en cours	Se renseigner
Accompagnement Cancer bray.germaine@orange.fr - 06 83 02 58 01	Accompagnante formée à l'écoute	Pour les personnes atteintes du cancer et de leurs proches	Sur RDV
Pause et Bien-Etre contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55	"Pause et Bien-Etre" Ateliers proposés par une équipe pluriprofessionnelle	Ateliers divers. Inscription tout au long de l'année > Hypnose, Toucher bien-être, Ateliers de socio-esthétique, Coiffure, Pilate, Méditation, Nutrition, Activité physique adaptée, Groupe de paroles	Programme complet sur notre site Se renseigner au secrétariat
Activité physique adaptée spécifique Cercle d'escrime de Dole ou Coralie GUILLIER chris.gainet@gmail.com 06 08 73 47 03 - 07 68 25 49 70	Séance réservée Après opération du cancer du sein	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.	Tous les vendredis de 16h30 à 17h30 Se renseigner
Soutien aux Aidants AAPICS et Une Oreille En Plus - contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55	Soutenir les personnes exerçant le rôle d'aidant familial ou proche aidant		
	Possibilité de prise en charge de l'aidé	Programme de 8 séances : Inscription préalable. Information de type administratif, groupes de paroles. Apprentissage des gestes et posture, bien-être Paroles d'Aidants : Café - rencontre entre aidants	A partir du 27/02
			14h30 à 16h30 17/01, 14/02, 14/03, 25/04 23/05, 20/06
Soutien aux Aidants Fratrie contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55	Soutien	Public concerné : enfants qui exercent le rôle d'aidant pour leur frère et/ou soeur	En cours
Accompagnement par l'écriture Enfants, adultes malades, et/ou en fin de vie "Traces de Vies" 07 85 93 87 55 - contact@tracesdevie.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, familles, 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 14h à 16h 24/01, 21/02, 21/03, 25/04, 23/05, 20/06
Association pour le droit de mourir dans la dignité brigitteprostblondeau@gmail.com 03 84 47 59 10	Soutien Entraide	Echanges et discussions, organisation de conférences et débats sur le droit de mourir dans la dignité.	Se renseigner
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 formes à l'écoute.	Sur RDV soit téléphonique ou à l'Espace Santé
Associations de Conjointes Survivants FAVEC Colette SEARA : 06 30 24 82 28	Accompagnement	Accompagnement psychologique et administratif, conseil, soutien, information, défense pour les conjoints survivants et parents d'orphelins	Sur RDV Se renseigner