



PROGRAMME JANVIER À JUIN 2024

Secrétariat : 8h30 à 16h30, 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 tous renseignements à leur sujet, par téléphone, courrier ou mail

PARTENAIRES CONTACTS	ACTIONS	THEMES	HORAIRES ET DATES
France Alzheimer Jura Espace Santé Dole Nord Jura francealzheim.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 à partir du 18/01 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	Accompagner, soutenir les familles dans leur parcours	Les permanences ont lieu les 1ers samedis du mois, à partir du 6/01 de 10h à 12h
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 auprès de l'association
Traumatisés crâniens et cérébro-lésés Association des traumatisés crâniens accueil@aftc-bfc.fr	Entraide, Réentrainement, réorientation Dispositif emploi accompagné	Prise en compte des traumatisés crâniens et cérébro-lésés et de leurs séquelles. Possibilité de RDV individuel auprès d'une infirmière	Se renseigner auprès de l'association
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
Maladie psychique "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	De 10h à 12h Contactez le secrétariat du CHS pour les prochaines dates
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

ACCOMPAGNEMENT PSY

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.

SURPOIDS	Handicap "Tous ensemble pour Ophélie" 06 99 56 28 83 assotepo@gmail.com	Entraide, soutien	Accompagner, orienter et soutenir les familles dans leur parcours. Réalisées par des bénévoles, informations, aide administrative et financière, entraide... Assemblée Générale	Permanence téléphonique. Contacteur l'association 17/01 à 18h
	APF France Handicap dd.39@apf.asso.fr 03 84 47 12 62	Permanence	A la délégation de Lons Le Saunier	Tous les jours 1 mardi par mois Sur RDV à domicile (se renseigner pour plus d'informations)
		Rencontre	Groupe relais à Dole	
		Soutien	Des bénévoles formés à l'écoute active et à l'aide dans les démarches administratives, Handidroits, sont à votre disposition	
	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 > Tango dans les locaux d'AAPICS	Lundi 10h à 11h30 08/01, 05/02, 04/03, Les jeudis 10h30 à 11h30 Les mercredi 13h30 à 16h
	Surcharge pondérale de l'adulte Association HARMONI'GRAM jocelynegruet@orange.fr 06 22 50 44 52 Espace Santé Dole Nord Jura contact@espacesante-dnj.fr	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	Tous les 1ers mardis du mois de 18h à 20h	
Activités physiques adaptées		> Marche nordique et gym douce Encadrées par un enseignant en Activités Adaptés	Se renseigner auprès de l'association	
Permanence		Tous les 1ers lundis du mois 14h à 16h		
UTEP du CH Pasteur utep.secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 55	Cycle d'éducation et d'écoute "mieux vivre avec son surpoids" Ateliers de préparation à la chirurgie bariatrique Consultations de suivi post chirurgie bariatrique Prise en charge par une équipe pluridisciplinaire formée à la pathologie.		Secrétariat UTEP 03 84 79 68 55 Secrétariat HDJ Diabétologie 4ème étage 03 84 79 80 54	
Surcharge pondérale De l'enfant et de l'adolescent contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55	Destiné aux enfants en surpoids. Atelier parents/enfants. Assuré par des professionnels de santé			
	Action ESOP : pour les enfants en surpoids à partir de 7 à 14 ans , en lien avec le réseau REPPPOP et le service de pédiatrie du CH Pasteur, afin de les aider à améliorer leur condition physique et à se sentir mieux psychologiquement. > 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. Inscription possible à l'Espace Santé tout au long de l'année.			

E N F A N C E	ESPACE ENFANCE contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55 Soutien CD39 Ville de Dole CAF39 Gratuité Cotisation de 15 € à l'association pour toutes les activités Inscription préalable pour tous nos ateliers et échanges Pas d'atelier pendant la période estivale Ateliers animés par des professionnels formés	Permanences	Informations, documentations > Rencontres autour de l'enfant et de sa famille (entrée libre)	RDV ou contact, appelez l'Espace Santé
		Activité relaxation	> Tous les 15 jours	Se renseigner
		Atelier du mercredi Eveil par le jeu 10h à 11h Accès gratuit 18 mois à 4 ans	> Eveil musical > Motricité > Contes et comptines > Activités manuelles > Moments magiques	31/01, 14/02, 27/03 10/04, 29/05, 26/06 10/01, 21/02 17/01, 20/03, 12/06 06/03, 24/04 24/01, 07/02, 13/03 03/04, 15/05, 19/06
		Echanges Parents	"Parler pour que les enfants écoutent"	06/04 et 08/06 9h30 à 12h
		Gestes de 1er secours bébé et enfants	Sensibiliser aux gestes qui sauvent	15/06 14h à 17h
		Massage, maternage, bébé (1 à 12 mois max)	> Binôme parent enfant, moment de partage	26/01, 23/02, 29/03 26/04, 24/05, 28/06 9H30 à 10h
		Portage en écharpe	> Echanges et pratique > Formation pour les parents	26/01, 23/02, 29/03 26/04, 24/05, 28/06 10h à 11h30
		Gym poussette	> Pour les mamans et leur bébé de 1,5 à 6 mois Lieu : Chaussin (39) du 01/02 au 04/04	Inscription au 06 62 42 63 47 Les jeudis de 14h à 15h30
	Troubles DYS de l'enfant PLURADYS contact@pluradys.org 03 80 50 09 48	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	
	Espace de rencontre Espace de rencontre " La Parentèle" w.bouiller@aseaj.fr 03 84 47 40 50	Accompagnement des familles sur 2 sites : Dole et Lons le Saunier	L'exercice d'un droit de visite, les relations et les rencontres Enfant - Parent sont interrompus, difficiles ou trop conflictuels	Se renseigner auprès de l'association ASEAJ
Maladies chroniques	Fibromyalgie contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55	Ateliers ou séances individuelles bien-être	> Accompagnement des personnes souffrant de cette maladie, ainsi que leur entourage	Jeudi 9h30 à 11h30 18/01, 15/02, 14/03, 11/04, 16/05, 18/06
	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	Lundi 10h à 12h 22/01, 12/02, 18/03, 22/04, 27/05, 17/06
	Maladies rhumatologiques UTEP CH Pasteur UTEP.Secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 55	Séances d'éducation individuelles	Polyarthrite rhumatoïde et Spondylarthrite : Séances d'éducation individuelle. Accompagnement par une équipe pluridisciplinaire formée à la prise en charge de la pathologie	Se renseigner au secrétariat d'Hôpital de Jour de rhumatologie 03 84 79 80 54

Maladies chroniques	<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>Une fois par mois, le lundi 9h à 12h à partir du 29/01</p> <p><i>Préinscription obligatoire</i></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 Un entretien préalable est nécessaire auprès d'une infirmière Prendre rdv au secrétariat</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>Se renseigner auprès du Club</p>
D I A B E T E	<p>Association AFD 39</p> <p>Michel Bussière 06 41 11 09 58 / 06 80 14 38 43</p>	<p>Permanences, Accompagnements, échanges</p>	<p>Réalisées par des bénévoles et un patient expert : informations sur le diabète, aide administratives, entraide, en groupe ou en individuel.</p>	<p>Permanences téléphoniques 06 41 11 09 58 et 06 80 14 38 43</p>
		<p>Randonnées actives Ouvertes à tous</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>Tous les mercredis 9h15 à 11h15</p>
		<p>Activités physiques Sport pour tous</p>	<p>En salle, avec prescription médicale sauf fériés et vacances scolaires</p>	<p>Tous les vendredis 17h à 18h</p>
	<p>UTEP CH Pasteur utep.secretariat@ch-dole.fr</p>	<ul style="list-style-type: none"> ° 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 Contacter l'Hôpital de Jour de diabétologie au 03 84 79 80 54 Lieu : 4ème étage du CH Pasteur ° Education à la gestion du diabète Contacter 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>ASALÉE Infirmières 07 81 42 86 05 contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Ateliers</p>	<p>Ateliers collectifs sur le diabète de type 2 pour diabétiques et aidants</p>	<p>15/01, 22/01, 29/01 Lundi 18h30 à 20h30</p>	

A D D I C T I O N S	Association VIE LIBRE La soif d'en sortir cfevelat@yahoo.fr 06 72 63 72 65	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 Tous les 15 jours à partir du 08/01	
	Association Dépendances 21 Christian DECOMBARD dependances21@wanadoo.fr 06 82 47 15 12 - 06 22 28 36 21	N O U V E A U	Accompagnement	Groupes de paroles, entretiens personnalisés, permanences téléphoniques	1er et 3ème lundi du mois 18h à 20h30 Se renseigner
	Tabacologie UTEP CH Pasteur UTEP.Secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 55		Consultations	Aide à l'arrêt ou diminution tabagique. Accompagnement pluridisciplinaire. Gratuité	Se renseigner à l'UTEP 03 84 79 68 55
C A R D I O	Malades cardiaques / Opérés du Cœur Association Cardio Franche-Comté cardiofranchecomte@numericable.fr 06 68 46 34 52	Permanences conjointes Activité Physique Adaptée	Informations sur les maladies cardiaques, leur prévention, les actions proposées... Réalisées par des bénévoles En cours	1er jeudi de chaque mois 10h à 12h Se renseigner auprès de l'association	
	Association CŒUR ET SANTE patrick.riva39@orange.fr 03 84 72 46 55	Activité Physique Adaptée Club Cœur et santé	Pour les patients atteints de maladies cardio-vasculaires Salle d'Escrime à Idéal Standard Sur inscription préalable	Se renseigner auprès du secrétariat	
	Clinique de anticoagulants AMDAC AMDAC.Secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 88	Education de groupe et individuelle	Consultations spécialisées, réunions publiques, suivi et équilibration du traitement Cycle d'éducation pour les patients insuffisants cardiaques. Accompagnement de l'équipe de cardiologie du CH Pasteur.	Se renseigner auprès de l'association 03 84 79 68 88	
	Insuffisance cardiaque ODEIC du CH Pasteur odeic.infirmieres@ch-dole.fr 03 84 79 66 81	Education de groupe	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	Se renseigner auprès de l'association 03 84 79 66 81	
	Accidents Vasculaires Cérébraux Association AVC 39 avc39jura@gmail.com 06 71 25 25 59	"Après-midi rencontre"	Echanger et oublier pour un moment les soucis quotidiens Partager un moment de convivialité autour d'un repas ou d'un café	30/03, 25/05 à partir de 12h15 Bistrot INTERMARCHE Les Epenottes (réservation au 06 71 25 25 59)	

PREVENTION SENIORS	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 a visée Culturelle et Sportive/ AAPICS aa-pics@hotmail.fr 06 72 26 12 64	Danse, détente, bien-être, jeux de société, sorties, jardin thérapeutique, 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 Au 1 rue François de Dumesmay - DOLE	Demandez le programme détaillé Se renseigner auprès de l'association
	Ateliers Soutien Malakoff Humanis Action Sociale Retraite contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55	Ateliers divers : Bien être, aquagym, yoga du rire, écriture, médiation artistique	Séances à destination des seniors permettant de lever l'isolement, créer des liens, lâcher prise	Se renseigner auprès de l'association
	Nutrition séniors Soutien CNSA contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55	Prévention	Cycle de 6 séances de 2h, à destination des seniors qui souhaitent améliorer leur alimentation	Vendredi 9h30 à 12h à partir du 26/01
	Atelier "Mémoire" Soutien Solimut Mutuelle de France contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55	Prévention	Atelier "Mémoire" 10 séances avec un premier rdv pour la présentation de l'atelier	Mardi 9h30 à 12h à partir du 13/02
	Ateliers Bons Jours Justine LACROIX - 03 84 85 66 03 jlacroix@fed39.admr.org	Animations et ateliers ludiques de prévention pour les personnes âgées de 60 ans et plus	Vitalité, équilibre, nutrition...	Se renseigner auprès de l'ADMR
	Les Ateliers Abrapa Mélissa COLSON 03 84 86 27 99 contact.jura@abrapa.asso.fr www.aprapa.asso.fr	* Collectifs * Individuels à domicile sur toutes les communes du Grand Dole	Pour préserver sa santé et lutter contre l'isolement Initiation au numérique, mémoire, bien-être, etc...	Se renseigner auprès de l'Abrapa
	Bienvenue à la retraite Mutualité Française BFC Manon BUNGERT 07 88 75 96 57 contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55	Prévention	À destination des personnes bientôt à la retraite ou retraité depuis peu Cycle de 6 séances	A partir du vendredi 01/03 13h30 à 16h30

	Bien-être contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55	Relaxation / Yoga doux / Eutonie	Ateliers animés par des professionnelles formées Inscription préalable	Se renseigner au secrétariat
	Association REMUE RELAX nty.sampans@wanadoo.fr 03 84 72 62 19	Stage anti-stress Sur inscription	> Découvrir de nouveaux outils pour vivre mieux, par des praticiens formés	Se renseigner au secrétariat
ACCOMPAGNEMENT CANCER	Accompagnement Cancer Pause et Bien-Etre Soutien AG2R La Mondiale 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, Pilates, Méditation, Nutrition, Activité physique adaptée, Groupe de paroles	Programme complet sur notre site Se renseigner au secrétariat
	Activité physique adaptée 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 auprès de l'association
AIDANTS	Soutien aux adultes Aidants AAPICS et Une Oreille En Plus Soutien CNSA, AG2R La Mondiale, CD39 contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55	Soutenir les personnes exerçant le rôle d'aidant familial ou proche aidant		
	Soutien aux enfants Aidants Soutien AG2R La Mondiale contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55	Soutien	Ateliers pour les aidants (gestes d'urgences...) et Café - rencontre entre aidants	Se renseigner auprès de l'association
	Accompagnement par l'écriture Enfants, adultes malades, et/ou en fin de vie "Traces de Vies" 07 69 71 39 07 contact@tracesdevies.fr		Entraide	Public concerné : enfants qui exercent le rôle d'aidant pour leur frère et/ou sœur
	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 auprès de l'association
	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 auprès de l'association