



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
Epilepsie de l'enfant Association Enfance épilepsie 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 Espace Temps Aidants/Aidés Gratuité	Familles et malades Alzheimer, maladies dégénératives. Permet de se retrouver et partager un moment convivial Musicothérapie pour les aidés. Séances à thème pour les aidants	Sur RDV se renseigner Les jeudis semaine paire 14h à 16h Présence de bénévoles
Autisme Autrepart 39 autrepart39@laposte.net 03 84 72 81 34	Permanence Entraide, soutien et permanence	Accompagner, soutenir les familles dans leur parcours	Contactez l'association pour plus d'informations Se renseigner
Réseau des maladies Neuro-Evolutives RESEDA secretariat@reseda-bfc.fr 03 80 50 18 65 / 9h à 12h et 14h à 17h	Soirées thématiques Activités de répit	Sensibilisation de la population au diagnostic précoce Formation des professionnels de santé, paramédicaux et sociaux et information des familles et aidants.	Se renseigner
Traumatisés crâniens et cérébro-lésé Association des traumatisés crâniens accueil@atfc-bfc.fr	Entraide	Prise en compte des traumatisés crâniens et cérébro-lésés et de leurs séquelles. Possibilité de RDV individuel par une infirmière	Pour plus de renseignements, contactez l'association
Troubles DYS de l'enfant Association DFD 25 - 39 beatrice.guyenot@gmail.com Pluradys	Permanence, rencontres Soirées thématiques Entraide	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. https://pluradys.catalogueformpro.com/9/atelier-parental	

Toute action réalisée à l'Espace Santé peut être reportée, voire annulée selon les conditions définies par chaque partenaire. Le nombre de participants par atelier étant limité, une inscription préalable à l'action est demandée.

Accès gratuit aux activités proposées par l'Espace Santé, adhésion annuelle de 15 à 30 € en fonction du nombre d'ateliers choisis

Adhésion à l'association partenaire, se renseigner

<p>Maladie psychique chronique 'bipolarité' 'Mieux vivre avec sa maladie' CHS du Jura Secrétariat CHS 03 84 82 97 27</p>	<p>Ateliers psychoéducation 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>Un entretien individuel est réalisé avant le début des séances</p>	<p>Inscriptions Secrétariat CHS Les 18/01, 20/01, 25/01, 27/01, 01/02, 03/02, 08/02, 10/02</p>
<p>Difficultés psychiques des adultes Association LIEU DIT / 06 07 40 42 86 contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Entretiens individuels</p>	<p>Pour les personnes en difficulté psychique. Aide, écoute.</p>	<p>Consultation en visio ou en présentiel Se renseigner</p>
<p>Handicap 'Tous ensemble pour Ophélie' assotepo@gmail.com 06 99 56 28 83</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</p>
<p>APF France Handicap dd.39@apf.asso.fr 03 81 53 34 33 (se renseigner pour plus d'informations)</p>	<p>Permanence Rencontres Soutien</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>Tous les jours 1 mardi par mois 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</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Groupe de parole, assurés par une psychopraticienne ➤ Gym équilibre, souplesse et coordination 	<p>Mardi 8/02, 15/03, 12/04, 10/05, 22/06 9h à 10h30 Jeudi 10h30 à 11h30</p>
<p>Basse vision Association VOIR AUTREMENT Soutien AG2R La Mondiale, 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 Reprise à partir Du 28/02 9h à 12h <i>Préinscription obligatoire</i></p>

<p align="center">Surcharge pondérale de l'adulte</p> <p>Association HARMONI'GRAM jocelynegruet@orange.fr Espace Santé Dole Nord Jura jocelynegruet@orange.fr 06 22 50 44 52</p> <p align="center">----- (Hors vacances scolaires)</p> <p>UTEP du CH Pasteur utep.secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 55</p>	<p align="center">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>		
	Diététique	Ateliers animés par une diététicienne	Tous les 1 ^{er} Mardi du mois de 18h à 20h
	Activités physiques adaptées	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Marche nordique se renseigner pour le lieu de rdv Encadrée par un enseignant en Activité Adaptée ➤ Gym Douce / renforcement musculaire ➤ Energie santé ➤ Vélo balade en groupe ➤ Aviron santé (au club) : arnaudnavel@avironclubdolois.fr 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeudi 15h30 à 17h ➤ Jeudi 17h30 à 18h30 ➤ Mardi 9h30 à 11h45 ➤ Vendredi 14h à 16h <p align="center">Se renseigner au club</p>
	Groupes de parole	Animés par une psychopraticienne	Mardi 11/01,08/02,15/03,12/04,10/05,21/06 10h30 à 12h30
	Permanence	Tous les 1ers lundis du mois de à partir du 03/01 14h à 16h (sur RDV)	
		<p>Cycle d'éducation et d'écoute 'mieux vivre avec son surpoids', collective, 2 cycles/an, sans avance de frais, 6 demi-journées le mardi matin</p> <p>Ateliers de préparation à la chirurgie bariatrique</p> <p>Consultations de suivi post chirurgie bariatrique</p> <p>Prise en charge par une équipe pluridisciplinaire formée à la pathologie.</p>	<p>Secrétariat UTEP 03 84 79 68 55</p> <p>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>Réseau REPOPOP pediatrie.cadre@ch-dole.fr 03 84 79 65 15</p> <p>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>		
	Journées d'ACcueil (JAC) enfant (plus de 8 ans) accompagné au moins d'un parent	Prise en charge au centre hospitalier de Dole, dans le service de pédiatrie sur une journée, avec bilans et mise en place d'un programme adapté aux besoins de l'enfant.	Un jeudi par mois Renseignements et inscriptions Cadre de pédiatrie
	<p>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.</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. > 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 style="text-align: center;">Enfance</p> <p style="text-align: center;">ESPACE ENFANCE</p> <p style="text-align: center;">contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> <p style="text-align: center;">Gratuité Cotisation de 15€ à l'association obligatoire pour toutes les activités</p> <p style="text-align: center;">Pas d'activité pendant les vacances scolaires</p> <p style="text-align: center; color: red;">Attention ! Certaines dates sont susceptibles d'être modifiées</p> <p style="text-align: center;">Inscription préalable pour tous nos ateliers et échanges</p> <p style="text-align: center;">Ateliers animés par des professionnels formés</p>	<p style="text-align: center;">Permanences</p> <hr/> <p style="text-align: center;">⊗ Activité relaxation Adultes</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Atelier du mercredi Eveil par le jeu 10h à 11h Accès gratuit 18 mois à 4 ans</p> <hr/> <p style="text-align: center;">⊗ Echanges Parents</p> <p style="text-align: center;">⊗ Portage en écharpe</p> <p style="text-align: center;">⊗ Massage, maternage bébé (1 à 12 mois et +)</p> <p style="text-align: center;">⊗ Gestes 1ers Secours</p> <p style="text-align: center;">⊗ Communication gestuelle (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>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 se renseigner pour les créneaux</p> <p style="text-align: center;">26/01, 23/02, 23/03 04/05, 08/06</p> <p style="text-align: center;">05/01, 02/02, 09/03, 06/04, 11/05, 15/06</p> <p style="text-align: center;">19/01, 23/02, 23/03, 27/04, 01/06, 29/06</p> <p style="text-align: center;">12/01, 09/02, 16/03, 13/04, 25/05, 22/06</p> <hr/> <p style="text-align: center;">12/03 et 11/06 14h à 17h</p> <p style="text-align: center;">Se renseigner</p> <p style="text-align: center;">28/01, 25/02, 25/03, 29/04, 20/05, 24/06 10h à 11h</p> <p style="text-align: center;">Samedi 21/05 13h30 à 17h</p> <p style="text-align: center;">9/04, 7/05, 25/06 14h à 16h30</p>
<p style="text-align: center;">Père et mère veillent</p> <p style="text-align: center;">pereetmereveillent@gmail.com 06 63 00 61 06</p>	<p style="text-align: center;">Rencontres</p> <p style="text-align: center;">Café des parents</p>	<p>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;">Se renseigner</p>
<p style="text-align: center;">Espace de rencontre La Parentèle</p> <p style="text-align: center;">intervenanteslaparentele@aseaj.fr 03 84 47 40 50</p>	<p style="text-align: center;">Accompagnement des familles sur 2 sites :</p> <p style="text-align: center;">Dole et Lons le Saunier</p>	<p>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>Maladies rhumatologiques UTEP CH Pasteur UTEP.Secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 55</p>	<p>Séances d'éducation de groupe Inscription à l'UTEP</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 Contacter 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>Prise de rdv UTEP 03 84 79 68 55</p>
<p>Diabète de l'adulte</p> <p>Diabète, Nutrition, Education Association AFD 39</p> <p>Michel Bussière afd39jura@gmail.com 06 41 11 09 58 06 80 14 38 43</p> <p>Sport et diabète UTEP CH Pasteur utep.secretariat@ch-dole.fr</p>	<p>Permanences Accompagnement, échanges</p> <p>Randonnées actives Ouvertes à tous</p> <p>Activités physiques Sport pour tous</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> <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, 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 	<p>Permanences téléphoniques au 06 41 11 09 58 et 06 80 15 08 54</p> <p>Mercredi 9h15 à 11h15</p> <p>Tous les vendredis 17h à 18h</p>
<p>Alcool Association VIE LIBRE La soif d'en sortir cfevelat@yahoo.fr 06 72 63 72 65</p>	<p>Groupes d'échanges</p> <p>Entraide</p>	<p>L'alcool vous fait souffrir ? 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 03/01, 17/01, 07/02, 21/02, 07/03, 21/03, 11/04, 25/04, 09/05, 23/05, 06/06, 20/06</p>

<p>Maladies Cardiovasculaires contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Séances d'éducation de groupe</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>Se renseigner pour prochain cycle</p>
<p>Malades cardiaques / Opérés du Cœur Association Cardio Franche Comté cardiofranchecomte@numericable.fr 06 68 46 34 52</p>	<p>Permanences conjointes</p> <p>Manifestation</p>	<p>Informations sur les maladies cardiaques, leur prévention, les actions proposées... Réalisées par des bénévoles</p> <p>Parcours du cœur parvis médiathèque Dole En partenariat avec les médaillés sportifs, l'ESDNJ</p>	<p>1er jeudi de chaque mois 10h à 12h</p> <p>1er mai 9h à 15h</p>
<p>Association CŒUR ET SANTE patrick.riva39@orange.fr 03 84 72 46 55</p> <p>-----</p> <p>Clinique des 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>Activité Physique Adaptée Club Cœur et santé / Cardio Franche Comté</p> <p>-----</p> <p>Education de groupe et individuelle</p> <p>Education de groupe</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,</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>Tous les mardis 15h à 16h</p> <p>-----</p> <p>Contact : 03 84 79 68 88</p> <p>Contact : 03 84 79 66 81</p>
<p>Accidents Vasculaires Cérébraux Association AVC39 c.chenevoy@hotmail.fr 03 84 72 29 15</p> <p>-----</p> <p>Association AVC- AIT Et Après Christophe : 06 79 59 59 94 AVC, AIT et après ... avcayetapres.secretariat@gmail.com</p>	<p>'Après-midi rencontre'</p> <p>Manifestations</p> <p>-----</p> <p>Permanence</p> <p>Espace 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>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 26/03, 28/05 à partir de 12h30 Cafétéria CORA (emplacement réservé)</p> <p>11/05 1er mai 9h à 15h</p> <p>-----</p> <p>Se renseigner</p>

<p align="center">« Rester en santé ou mieux vivre avec sa maladie » 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">Activité Physique adaptée</p> <p align="center"><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 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 ➤ Réentrainement à l'effort ➤ Gym douce dans l'eau ➤ « Compostelle » : Programme ETP autorisé par l'ARS 	<p align="center">Du lundi au mercredi</p> <p align="center">Se renseigner pour les jours et horaires</p>
<p align="center">Sport santé Aviron contact@avironclubdolois.fr</p>	<p align="center">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 align="center">Pour plus de renseignements, contacter le club</p>
<p align="center">Bien-être Soutien AG2R La Mondiale contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> <p align="center">----- Association REMUE RELAX nty.sampans@wanadoo.fr 03 84 72 62 19</p> <p align="center">Fibromyalgie contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p align="center">Relaxation/Sophrologie Yoga doux/Eutonie</p> <p align="center">Ateliers santé</p> <p align="center">-----</p> <p align="center">Stage anti-stress Sur inscription</p> <p align="center">Ateliers ou séances individuelles bien-être</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ateliers animés par professionnelles formées Inscription préalable <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pour maintenir et développer son capital santé <p align="center">-----</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pratiques du Toucher-Massage par des praticiens formés. Découvrir de nouveaux outils 'pour vivre mieux' ➤ Accompagnement des personnes souffrant de cette maladie, ainsi que leur entourage 	<p align="center">Lundi et jeudi Se renseigner</p> <p align="center">Jeudi 10h à 12h 06/01, 03/02, 03/03, 21/04, 19/05, 16/06</p> <p align="center">-----</p> <p align="center">Samedi 9h à 12h Demandez le programme détaillé Jeudi 13/01, 10/02, 10/03, 07/04, 12/05, 09/06 9h30 à 12h 13h30 à 15h</p>
<p align="center">Solitude - Isolement</p> <p>Association UNE OREILLE EN PLUS mauricette.gallon@free.fr contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p align="center">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. Possibilité de joindre au téléphone un bénévole de l'association qui peut se déplacer au domicile.</p>	<p align="center">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, jardinage, 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</p>	<p>Demandez le programme détaillé Se renseigner</p>
<p>Art thérapie Médiation créatrice contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Mieux être Soutien, Expression de soi</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>Séance de présentation 14/10 14h Prochain cycle à partir du 21/10 13h30 à 15h30</p>
<p>Nutrition Soutien CNSA et AG2R La Mondiale 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>Prochain cycle à partir du vendredi 24/09 9h30 à 11h30</p>
<p>Mémoire Ateliers Bons Jours Justine LACROIX 03 84 85 66 03 jlacroix@fed39.admr.org</p> <hr/> <p>Bus API ➤ Solène ROUXEL 03 84 47 26 31 / 06 46 60 55 22 contact.bus-api@fed39.admr.org</p>	<p>Prévention Soutien Ateliers de préventions gratuits pour les personnes âgées de 60 ans et plus, en présentiel ou à distance</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"> ➤ Vitalité, mémoire, sommeil, équilibre, nutrition, activité physique, habitat, sécurité routière, bonus tonus .. ➤ 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. 	<p>Conférence de présentation 18 janvier 2022 à 9h30, Puis 10 ateliers Se renseigner Auprès de l'ADMR</p>
<p>Activités physiques Mutualité Française BFC contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Prévention</p>	<p>Pour redécouvrir le plaisir de bouger, en groupe sur des musiques variées. Cycles de 6 séances collectives</p>	<p>Réunion de présentation 14 janvier à 14h, Puis 6 ateliers</p>
<p>Les Ateliers Abrapa ➤ Mélissa COLSON 03 84 86 27 99 contact.jura@abrapa.asso.fr www.abrapa.asso.fr</p>	<p>Animations et ateliers ludiques de prévention pour les personnes âgées de 60 ans et plus, *Collectifs : Tavaux, Chaussin *Individuels à domicile sur toutes les communes du Gd Dole</p>	<p>Pour préserver sa santé et lutter contre l'isolement</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Happy Tab' : apprendre à utiliser une tablette numérique ➤ Mémoire en Jeu : entrainer son cerveau avec une tablette numérique ➤ Vitalité et Gourmandise : activité physique douce et idée cuisine ➤ La Maison à Jouer : des conseils pour aménager son domicile et préserver sa santé ➤ Le coffre à jouer : jeux de société pour rencontrer d'autres personnes ➤ Les Instants Bien-être : prendre soin de soi, se relaxer et se détendre 	<p>Se renseigner Auprès de Abrapa</p>

<p>Accompagnement Cancer bray.germaine@orange.fr 03 84 82 21 25 / 06 83 02 58 01</p> <p>Pause et Bien être contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55 Soutien AG2R La Mondiale</p> <hr/> <p>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</p>	<p>Permanences Accompagnante formée à l'écoute.</p> <p>'Pause et bien-être' Ateliers proposés par une équipe pluriprofessionnelle</p> <hr/> <p>Séance réservée Après opération du cancer du sein</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"> ➤ Hypnose, Toucher bien-être, Ateliers de socio-esthétique, Coiffure, Chant, Méditation, Nutrition, Activité physique adaptée, Groupe de paroles <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>Sur RDV</p> <p>Programme complet sur notre site</p> <p>Se renseigner au secrétariat</p> <hr/> <p>Tous les vendredis de 16h30 à 17h30 Se renseigner</p>
<p>Soutien aux Aidants Soutien AG2R La Mondiale Conseil Départemental 39 AAPICS et Une Oreille En Plus contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Soutien 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>Programme de 8 séances : Inscription préalable. Infos de type administratif, groupes de paroles, Apprentissage des gestes et posture, bien être</p> <p>Paroles d'Aidants : Café-rencontre entre aidants</p>	<p>A partir du 08 mars 2022 de 14 h 30 à 17 h Se renseigner pour les inscriptions</p>
<p>Accompagnement par l'écriture Enfants, adultes malades et/ou en fin de vie 'Traces de Vies' 07 85 93 87 55 contact@tracesdevies.fr</p>	<p>Entraide</p>	<p>Ecriture d'un livre par un biographe. Public concerné : personnes malades ou en fin de vie, âgées, isolées, en situation de handicap, traumatisées ou confrontées à la situation d'un proche (aidants, famille, fratries).</p>	<p>Plus de renseignements, Contactez l'association. Soirée cinéma, débat ...</p>
<p>Accompagnement Maladies chroniques contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Groupe de parole</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 11/01, 08/02, 15/03, 12/04, 10/05, 21/06 14h à 16h</p>
<p>Association pour le droit de mourir dans la dignité brigitte.prostblondeau@outlook.fr 03 84 47 59 10</p>	<p>Soutien Entraide</p>	<p>Echanges et discussions, organisation de conférences et débats sur le droit de mourir dans la dignité.</p>	<p>Se renseigner</p>
<p>Difficultés psychiques (accompagnement des personnes en difficulté et leur entourage) Association UNAFAM 06 48 82 46 79</p>	<p>Accueil</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>