



Madame, Monsieur,

Voici le programme de septembre à décembre, des actions se déroulant au sein de l'Espace Santé pouvant vous apporter des ressources dans la prise en charge des personnes que vous recevez.

Des entretiens individuels sont réalisés par une infirmière ou une enseignante en Activité Physique Adaptée pour chaque personne qui souhaite s'inscrire, afin de déterminer d'un commun accord des objectifs personnalisés.

Pour ce semestre, nous vous présentons nos nouveaux partenaires et évènements :

- ✓ « **Une autre Rive-GEM** » : groupe d'entraide mutuelle de Dole dont la mission est de rassembler les personnes ayant des troubles psychiques ou cognitifs ou non, autour de projets communs afin de rompre l'isolement
- ✓ **Pause Santé et Bien-être** : action destinée aux personnes soignées **pour le cancer** : écoute de soi par le toucher massage, la relaxation, des ateliers de socio-esthétique...
- ✓ **Fête des Assos** : 5 et 6 septembre 2020
- ✓ **Manifestation de promotion du dépistage du cancer du sein : La faran'Dole d'octobre rose** : samedi 3 octobre à partir de 13H, randonnées 5 et 12 km et nombreux stands de l'accompagnement des femmes en traitement du cancer

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 9, cardio page 7

D : diabète page 6, dyspraxie page 2

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 10

M : accompagnement maladies chroniques page 10

P : difficultés psychiques page 10, Parkinson page 3

R : rhumatologie page 6, relaxation page 9

S : stomathérapie page 6, surpoids enfant et adulte page 4, surdité page 3, sport Santé page 8,

seniors : art thérapie-mémoire-nutrition-sommeil page 9

T : trauma crânien page 2

V : basse vision page 3

Nous restons à votre disposition pour tout renseignement.

Très cordialement.

L'équipe de coordination



PROGRAMME Septembre à décembre 2020



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 enfanceepilepsie.stanislas@gmail.com 06 66 48 18 81	Permanences	Besoin de soutien, d'informations... Un bénévole se tient à la disposition des familles	Sur RDV
Franche-Comté Alzheimer contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55 francealzheimer.franchecomte@orange.fr 03 84 82 25 50	NOUVEAU Permanences Espace Temps Aidants/Aidés Gratuité	Destinée aux familles et malades Alzheimer, Maladies dégénératives, apparentées Permet de se retrouver et partager un moment convivial Musicothérapie pour les aidés Séances à thème pour les aidants	10/09, 8/10, 12/11, 10/12 14h à 16h Dès le 3/09 14h à 16h30 Présence de bénévoles
Autisme AAB antenne locale Jura annie.daloz@sfr.fr 06 75 87 28 53 Autrepart 39 autrepart39@laposte.net 03 84 72 81 34	Permanence Entraide, soutien et permanence	- Faciliter l'info et la formation des familles sur l'autisme et les Troubles Envahissants du Développement. - Accompagner, représenter et défendre les intérêts des familles et des personnes autistes enfants, adolescentes ou adultes. Accompagner, soutenir les familles dans leur parcours	Contactez l'association pour plus d'informations 5/09, 3/10, 7/11, 5/12 10h à 12h
Réseau des maladies Neuro-Evolutives RESEDA secretariat@resada-bfc.fr 03 80 50 18 65	NOUVEAU 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. A destination du couple aidant/aidé	Se renseigner
Traumatisés crâniens et cérébro-lésé Association des traumatisés crâniens accueil.aftc@traumacranienfc.org 03 84 72 46 55	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
Dyspraxie de l'enfant Association DFD 25 - 39 beatrice.guyenot@gmail.com 03 84 71 91 17	Permanence, rencontres	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.	Café Dys 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 6 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>Se renseigner pour les plus de renseignements. Inscriptions : Secrétariat CHS</p>
<p>Surdité Association Signes, Aides, Services chene-karine@bbox.fr 06 52 61 80 06</p>	<p>Formation Langue des signes</p>	<p>Moment convivial destin�� à toutes personnes, enfants/adultes, curieux de découvrir la richesse de la langue des signes. C'est aussi un moment privil�gi�� où chacun peut échanger sur ses difficultés rencontrées quand on doit faire face au handicap de la surdité.</p>	<p>Premier samedi du mois sur inscription 'Café signes' Au café Charles � Dole</p>
<p>Handicap 'Tous ensemble pour Ophélie' emel.oph@free.fr 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 myriam.springaux@apf.asso.fr 03 84 47 12 62 (se renseigner pour plus d'informations)</p>	<p>Permanence Rencontres 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 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 ➤ Atelier 'tango thérapeutique' ➤ Gym équilibre, souplesse et coordination (plusieurs groupes) 	<p>Mardi</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 15/09, 13/10, 10/11, 15/12 9h30 � 11H30 ➤ 8/09, 6/09, 17/11, 8/12 14h � 16h ➤ Se renseigner
<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</p> <p>28/09, 26/10, 30/11, 14/12</p> <p>9h � 12h <i>Pr�inscription obligatoire</i></p>

<p>Surcharge pondérale de l'adulte</p> <p>Association HARMONI'GRAM jocelynegruet@orange.fr Espace Santé Dole Nord Jura contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> <p>(Hors vacances scolaires)</p> <hr/> <p>UTEP du CH Pasteur utep.secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 55</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>Mardi une fois par mois 18h à 20h</p>
	<p>***Activités physiques adaptées</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Marche nordique se renseigner pour le lieu de rdv Encadrée par un enseignant en Activité Adaptée ➤ Gym Douce / Pilates ➤ Energie santé ➤ Aviron santé (au club) : arnaudnavel@avironclubdolois.fr 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lundi et jeudi 14h à 15h30 ➤ Lundi 18h à 19h Jeudi 16h30 à 17h30 ➤ Mardi 9h30 à 11h15 ➤ Se renseigner
	<p>Groupes de parole</p>	<p>Animés par une psychopraticienne</p>	<p>15/09,13/10, 10/11, 15/12 Mardi 18h à 20h</p>
	<p>Permanence</p>	<p>Tous les 1ers lundis du mois de 14h à 16h (Reprise le 7/09)</p>	
	<p>Cycle d'éducation et d'écoute pour personnes en surcharge pondérale.</p> <p>Ateliers de préparation à la chirurgie bariatrique ➤</p> <p>Séance post chirurgie bariatrique : pour en parler ! ➤</p> <p><i>Séances gratuites collectives animées par des professionnels de santé, dans le service de l'UTEP au Centre Hospitalier Pasteur. Inscriptions et renseignements au secrétariat de l'UTEP</i></p>		
<p>Surcharge pondérale De l'enfant et de l'adolescent</p> <p>Réseau REPPOP pediatrie.cadre@ch-dole.fr 03 84 79 65 15</p> <p>contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Destiné aux enfants en surpoids. Atelier parents / enfants. Assuré par des professionnels de santé</p>		
	<p>Journées d'ACcueil (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>Un jeudi par mois 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. > Bilans trimestriels pour les enfants et parents avec élaboration de repas pédagogiques, une journée à chaque période de vacances scolaires. <p>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 professionnels formés</p>	<p style="text-align: center;">Permanences ⊗ Activité relaxation/méditation Adultes***</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Atelier du mercredi Eveil par le jeu 10h à 11h Accès gratuit</p> <hr/> <p>⊗ Echanges Parents</p> <p>⊗ Portage en écharpe</p> <p>⊗ Massage, maternage bébé (1/12 mois et +)</p> <p>⊗ Gestes 1ers Secours</p> <p>⊗ 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>➤ Eveil musical : 12 mois - 3 ans</p> <p>➤ Motricité : 18 mois - 3 ans</p> <p>➤ Activités manuelles, motricité fine : 18 mois - 4 ans</p> <p>➤ Contes, comptines, marionnettes : 18 mois - 3 ans</p> <hr/> <p>➤ « Compliments et Estime de soi »</p> <p>➤ Echanges et pratique</p> <p>➤ Echanges et pratique</p> <p>➤ Formation pour les parents</p> <p style="text-align: center;">3 ateliers de 2h pour permettre à l'enfant de s'exprimer et être mieux compris</p>	<p style="text-align: center;">RDV ou contact téléphonique, appelez l'Espace Santé</p> <p style="text-align: center;">Jeudi et Vendredi</p> <p style="text-align: center;">30/09, 14/10, 25/11, 16/12</p> <p style="text-align: center;">16/09, 18/11, 2/12</p> <p style="text-align: center;">23/09, 9/12</p> <p style="text-align: center;">9/09, 7/10</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Mercredi 4/11 9h45 à 12h15</p> <p style="text-align: center;">Se renseigner</p> <p style="text-align: center;">9/10, 13/11, 11/12 10h à 11h</p> <p style="text-align: center;">7/11 13h30 à 17h30</p> <p style="text-align: center;">16/10, 6/11, 4/12 20h à 22h30</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 style="text-align: center;">Association visant à favoriser l'épanouissement de la relation parents-enfants, l'éveil de l'enfant et le bien être de ses parents par des temps de rencontre, d'échanges, de partage d'expérience et d'informations.</p> <p style="text-align: center;">Le 1^{er} lundi de chaque mois à la MJC de Dole</p>	<p style="text-align: center;">5-6/09 : Fête des Assos</p> <p style="text-align: center;">9-13/09 : Rencontres</p> <p style="text-align: center;">8/11 : Dons mutuels</p> <p style="text-align: center;">10h15 à 11h45</p>
<p style="text-align: center;">Espace de rencontre La Parentèle</p> <p style="text-align: center;">laparentele.aseaj@orange.fr 03 84 47 40 50</p>	<p style="text-align: center;">Accompagnement des familles</p>	<p style="text-align: center;">Lieu tiers et autonome qui s'adresse à toute situation où l'exercice d'un droit de visite, les relations et les rencontres Enfant-parent sont interrompus, difficiles ou trop conflictuels.</p>	<p style="text-align: center;">Pour plus de renseignements, Contactez l'association</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 Accompagnement d'une équipe pluridisciplinaire Spondylarthrite</p>	<p>Mardi Se renseigner</p>
<p>Stomathérapie digestive ou urinaire contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Groupes d'échanges Entretiens et relation d'aide</p>	<p>Des informations sur la pathologie, l'intervention, sur la prise en charge du soin, le matériel, la vie sociale, familiale et professionnelle. Aide personnalisée. Entretiens individuels et groupes.</p>	<p>Se renseigner</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</p> <p>-----</p> <p>Sport et diabète UTEP CH Pasteur utep.secretariat@ch-dole.fr 03 84 79 68 55</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 ➤</p>	<p>1^{er} samedi de chaque mois 10h à 12h</p> <p>Mercredi 9h30 à 11h30</p> <p>Jeudi 18h à 19h</p>
	<p>Stage de sport à Prémanon dans le haut jura pour les personnes diabétiques insulinsés de 16 ans ou plus permettant de bénéficier d'un encadrement de professionnels en diabétologie et sportif pour aider à mieux gérer le diabète lors d'activités sportives. Cela permet de rencontrer et d'échanger avec d'autres diabétiques, professionnels de santé, découvrir d'autres sports et un site exceptionnel, dans une ambiance conviviale.</p> <p>Inscriptions et renseignements au secrétariat de l'UTEP pour février 2021 (vacances scolaires zone A)</p> <p>Consultation individuelle d'éducation sur le diabète gestationnel (femme enceinte déclarant un diabète) Inscriptions et renseignements au secrétariat de l'UTEP pour les prochaines dates</p>		
	<p>Groupes d'échanges</p> <p>Entraide (Anonyme et gratuit)</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>Lundi 7/09, 21/09, 5/10, 19/10, 2/11, 16/11, 7/12, 21/12 20h à 22h30</p>
<p>Alcool Association VIE LIBRE La soif d'en sortir cfevelat@yahoo.fr 06 72 63 72 65</p>			

<p>Maladies Cardiovasculaires contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> <p>Malades cardiaques / Opérés du Cœur Association Cardio Franche Comté cardiofranche.comte@numericable.fr</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>Séances d'éducation de groupe</p> <p>Permanences conjointes</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>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>Informations sur les maladies cardiaques, leur prévention, les actions proposées... Réalisées par des bénévoles</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 équilibration du traitement, formation des professionnels de santé.</p> <p>Séances d'éducation pour les patients sous nouveaux anti coagulants : pradaxa, xarelto, eliquis, coumadine, préviscan...</p> <p>Cycle d'éducation pour les patients insuffisants cardiaques, Accompagnement de l'équipe du service de cardiologie du CH Pasteur ; séances sur les signes d'aggravation de l'insuffisance cardiaque, les traitements, l'alimentation désodée et la sensibilisation à l'Activité Physique..</p>	<p>Se renseigner pour prochain cycle</p> <p>1er jeudi de chaque mois 10h à 12h</p> <p>Tous les mardis 15h à 16h</p> <p>-----</p> <p>9h30 à 11h30 Se renseigner pour les dates</p> <p>Cycle de 4 séances consécutives 10h à 12h Recrutement des patients à la suite de leur hospitalisation</p>
<p>Accidents Vasculaires Cérébraux</p> <p>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 Blandine : 06 44 67 07 17</p>	<p>'Après-midi rencontre'</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. Cafétéria CORA (emplacement réservé)</p> <p>-----</p> <p>Informations et écoute sans rendez-vous Accueil libre et ouvert à tout public, les aidants familiaux compris</p>	<p>Se renseigner</p> <p>-----</p> <p>25/09, 16/10 De 9h à 11h30</p>

<p style="text-align: center;">« Rester en santé ou mieux vivre avec sa maladie » Soutien AG2R La Mondiale</p> <p style="text-align: center;">contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>NOUVEAU</p> <p>Activité Physique adaptée</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"> ➤ 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 style="text-align: center;">Du lundi au mercredi</p> <p style="text-align: center;">Se renseigner pour les horaires</p>
<p style="text-align: center;">***Sport santé Aviron</p> <p style="text-align: center;">navel.arnaud@free.fr 06 88 31 38 11</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 style="text-align: center;">Pour plus de renseignements, contactez l'association ou le club.</p>
<p style="text-align: center;">Bien-être Relaxation Soutien AG2R La Mondiale contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p>Espace Santé Dole Nord Jura contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p style="text-align: center;">Fibromyalgie</p> <p>Espace Santé Dole Nord Jura contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p>*** Association REMUE RELAX nty.sampans@wanadoo.fr 03 84 72 62 19</p>	<p style="text-align: center;">Détente/ Bien-Etre Méditation/Eutonie</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p style="text-align: center;">Ateliers santé Ouverts à tous Ateliers bien-être</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p style="text-align: center;">Ateliers</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p style="text-align: center;">Stage anti-stress Sur inscription</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ateliers animés par professionnelles formées (Divers créneaux) Inscription préalable ➤ Pour maintenir et développer son capital santé Demandez le programme détaillé ➤ Accompagnement des personnes souffrant de cette maladie, ainsi que leur entourage Alternance d'ateliers : atelier bien-être, eutonie ... ➤ Pratiques du Toucher-Massage par des praticiens formés. Découvrir de nouveaux outils 'pour vivre mieux' 	<p style="text-align: center;">Mercredi, jeudi et vendredi. Se renseigner</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p style="text-align: center;">Jeudi 10h à 12h 3/09, 8/10, 12/11, 3/12 Mercredi 14h à 16h 9/09, 14/10, 18/11, 16/12</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p style="text-align: center;">Jeudi 9h30 à 12h 13h30 à 15h 10/09, 15/10, 19/11, 17/12</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p style="text-align: center;">Samedi 9h à 12h 28/11</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</p>	<p>Demandez le programme détaillé</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' Se renseigner pour plus de renseignements sur le prochain cycle</p>	<p>Se renseigner pour prochain cycle</p>
<p>Nutrition Soutien CNSA et AG2R La Mondiale contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Ateliers de prévention</p>	<p>Cycle de 6 séances de 2h, à destination des séniors qui souhaitent améliorer leur alimentation</p>	<p>Début le 6/11 Sur inscription</p>
<p>Mémoire Soutien Solimut mutuelle de France contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Prévention Soutien</p>	<p>Cycle de 11 séances, niveau 1 de 2h à destination des personnes à partir de 55 ans, autonomes et sans troubles dégénératifs</p>	<p>Se renseigner pour prochain cycle</p>
<p>***Prévention Seniors Ateliers Bons Jours En partenariat avec ADMR Jura contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55</p>	<p>Ateliers A destination des seniors</p>	<p>Le Sommeil : A quoi ça sert ? Comment mieux dormir ? Cycle de 8 séances de 2h, tous les lundis. Participation financière de 20€</p>	<p>Du 5/10 au 7/12 14h à 16h</p>
<p>Cancer Association ACAD Association LA LIGUE Comité départemental de la ligue bray.germaine@orange.fr (Référente locale) 03 84 82 21 25 / 06 83 02 58 01 ----- Pause et Bien être contact@espacesante-dnj.fr 03 84 72 46 55 Soutien AG2R La Mondiale</p>	<p>Groupes de parole Permanences Pause et bien-être ----- Ateliers proposés par une équipe pluriprofessionnelle</p>	<p>Pour les personnes atteintes du cancer et de leurs proches. Animés par une psychopraticienne et une accompagnante formée à l'écoute. ----- Ateliers divers. Inscription tout au long de l'année ➤ Hypnose ➤ Toucher bien-être ➤ Ateliers de socio-esthétique ➤ Chant ➤ Méditation ➤ Nutrition</p>	<p>Mardi 13/10, 10/11, 8/12 14h30 à 16h30 ----- Sur RDV Programme complet sur notre site Se renseigner au secrétariat</p>

NOUVEAU

<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. Possibilité de joindre au téléphone un bénévole de l'association qui peut se déplacer au domicile.</p>	<p>Lundi sur RDV 14h à 16h Pendant les vacances, les permanences sont assurées.</p>
<p>Accompagnement par l'écriture Enfants, adultes hospitalisés 'Traces de vie' 06 08 06 72 15 tracesdevies@orange.fr</p>	<p>Entraide Assemblée Générale</p>	<p>Ecriture d'un livre par un biographe. Public concerné : enfants atteints de cancers, leucémies, maladies génétiques, handicaps ou adultes en fin de vie. Salle des fêtes de Goux</p>	<p>Plus de renseignements, Contactez l'association. Soirée cinéma, débat ... 17/09 à 18h</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 15/09, 13/10, 10/11, 15/12 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>
<p>Difficultés psychiques des adultes Association LIEU DIT 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>Sur RDV Jour et heure 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>Soutenir les personnes exerçant le rôle d'aidant familial ou proche aidant. Possibilité de prise en charge de l'aidé au domicile Ou au sein d'une association de loisirs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Programme de 9 séances : Inscription préalable. Infos de type administratif, groupes de paroles, Apprentissage des gestes et posture, bien être... • Café-rencontre des aidants 		<p>Se renseigner pour le prochain cycle Samedi 12/09, 17/10, 14/11, 12/12 de 10h à 12h</p>

*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. Un RDV pour un entretien individuel peut être proposé.

** 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