

LE PROGRAMME EN JOURNÉE

DÉCOUVERTES, ATELIERS, TABLES RONDES (GRATUITÉ)

PLACES LIMITÉES AUX ATELIERS, INSCRIPTIONS PRÉALABLES RECOMMANDÉES

MERCREDI 2 MAI

10H - 11H30 ESPACE SANTÉ

Atelier découverte :
Activités manuelles
enfant de 15 mois
à 3 ans
(accompagné d'un parent)

14H - 15H30 ESPACE SANTÉ

Activité physique
adaptée

19H MAIRIE DE DOLE INAUGURATION

En présence de
M. GAGNOUX
Maire de Dole

14H - 16H

HALL POLYCLINIQUE DU PARC

Stands informatifs
par les associations
partenaires

- Une Oreille en plus
(accompagnement
isolement)
- Association française
des diabétiques du Jura
(AFD39)
- Accompagnement
Cancer (ACAD)
 - AVC 39
 - Coeur et santé
 - La soif d'en sortir
(accompagnement
alcool)
 - Espace Santé
Dole Nord Jura

JEUDI 3 MAI

A L'ESPACE SANTÉ

10H - 11H30

Atelier du goût

13H30 - 14H45

Eutonie

14H - 15H30

Sophrologie

14H - 15H30 ET 15H30 - 17H

Hypnose

14H30 - 16H30

Soulagement de la
douleur par neuro
stimulation

EN EXTÉRIEUR

9H - 12H MARCHÉ COUVERT

Massages Assis Minute®
Sensibilisation
sur le diabète
(Association AFD 39)

10H - 11H30 CENTRE SOCIAL L'ESCALE (2 BOULEVARD DE LA CORNICHE)

Réflexologie bien-être

13H30 - 15H SALLE LA RIVE

23 RUE MONT ROLAND

Art-thérapie danse

14H - 16H HALL CENTRE HOSPITALIER PASTEUR

Stands informatifs par
les associations partenaires

- Une Oreille en plus (accompagnement isolement)
- Franche-Comté Parkinson
- Association Autisme Besançon (AAB)
- Association française des diabétiques du Jura
(AFD39)
- Accompagnement Cancer (ACAD)
 - Coeur et santé
 - La soif d'en sortir (accompagnement alcool)
 - Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité
(ADMD)
 - Espace Santé Dole Nord Jura

14H - 15H30 ASSOCIATION AAPICS (56 RUE L. GUIGNARD)

Danse adaptée
Parkinson

14H - 15H30 ET 15H30 - 17H SALLE DOLTO

(PLACE NOVARINA)

Méditation et
Bien-être

14H - 16H

MAISON DU JARDINIER JARDIN DE LA VISITATION (3A AV BRIAND)

Table ronde :
«un enfant, un adulte, un
senior malade, comment
vivre avec et
l'accompagner»
Mme ZUREK
psychologue,
Mme PERRIGUEY
assistante sociale MDPH
et aidants familiaux

15H - 16H30 SALLE BELIN FOUCHERANS

(27 RUE DES ANCIENNES FORGES)

Activité physique
adaptée

VENDREDI 4 MAI

10H - 16H ESPACE SANTÉ

Ateliers basse vision
(Association
Voir Autrement)

10H - 12H SALLE DES ASSOCIATIONS SAMPANS

Atelier santé

14H - 15H ET 15H - 16H

ESPACE SANTÉ

(PLUSIEURS ATELIERS)

- Relaxation
- Permanence enfance
épilepsie
- Atelier Bien-être
- Hypnose
- Méditation

14H - 15H30 CENTRE SCHWEITZER (180 RUE PICASSO DOLE)

CUISINE PÉDAGOGIQUE

Atelier nutrition :

L'équilibre alimentaire

16H - 17H SALLE ANDRÉ SEGUIN CHAMPVANS

Sophrologie

18H - 20H ASSOCIATION AAPICS

(56 RUE L. GUIGNARD DOLE)

Danse de salon

SAMEDI 5 MAI

10H - 11H30 SALLE LA RIVE (23 RUE MONT ROLAND)

Table Ronde

Sport santé

Dr VACELET, médecin du
sport, Mme THIOLLET,
coordinatrice réseau
régional Sport Santé,
M. NAVEL Coach Aviron
Santé et M. TABARD,
enseignant en Activité
Physique Adaptée

12H LES ARQUEBUSIERS Zumba

GRAND PIQUE-NIQUE DE CLÔTURE

AUX ARQUEBUSIERS

PROJECTION DE FILMS AU CINÉMA CGR DOLE - LES TANNEURS (TARIF 4,50€ LA SÉANCE)

MERCREDI 2 MAI

16h

Patients

VENDREDI 4 MAI

21h

120 battements
par minute
suivi d'un débat

SAMEDI 5 MAI

15h

Un dernier
pour la route
suivi d'un débat

SAMEDI 5 MAI

17h

Sugarland
suivi d'un débat