

## DES ACTIVITÉS VARIÉES, QUI RÉPONDENT AUX ENVIES DE NOS HÔTES

Les activités proposées s'inspirent des gestes de la vie quotidienne, permettent de s'ouvrir à d'autres curiosités et de maintenir des liens sociaux.

Les animatrices et animateurs proposent un programme riche, qui évolue au gré des envies de nos hôtes, par exemple:

- Gymnastique douce
- Fêtes et excursions en bus
- Soins bien-être
- Chant & activités créatrices
- Confection de pâtisseries, de confitures ou autres
- Rencontres intergénérationnelles
- Films & conférences
- Etc.



Sur  
la **Doux** CENTRE DE JOUR



Rue de l'Hôpital 56  
2800 Delémont  
(à côté de la Résidence la Promenade)

Tél. 032 421 57 22  
surladoux@h-ju.ch

[www.h-ju.ch/surladoux](http://www.h-ju.ch/surladoux)



**Hôpital  
du Jura**

*Nous avec vous!*

Projet soutenu par  
la municipalité  
de Delémont,  
dont la gestion  
est confiée à  
l'Hôpital du Jura

Delémont  
et environs



Sur  
la **Doux** CENTRE DE JOUR



« Sortir de chez soi,  
pour mieux vivre  
chez soi »

## UN CENTRE DE JOUR POUR ROMPRE AVEC LA MONOTONIE, IDÉALEMENT SITUÉ AUX ABORDS DE LA VIEILLE VILLE DE DELÉMONT

*Un lieu qui permet d'accueillir pour la journée (ou la demi-journée) des personnes souhaitant rompre avec la solitude et lutter contre le repli sur soi. Elles peuvent venir passer jusqu'à trois jours par semaine au Centre de jour « Sur la Doux ».*

*Un encadrement par du personnel qualifié permet d'offrir des animations de qualité tout en veillant à la sécurité des hôtes.*

*Le Centre permet de maintenir des contacts sociaux et de développer l'indépendance dans la vie quotidienne.*

*Le but est également d'offrir aux proches un temps de répit régulier, pour leur permettre de se ressourcer et prendre soin d'eux.*



### Horaires

Du lundi au vendredi,  
de 9h00 à 17h00

### Tarifs

Possibilité de s'inscrire à la journée ou à la demi-journée, avec ou sans repas de midi.

Voir les tarifs sur le site Internet  
[www.h-ju.ch/surladoux](http://www.h-ju.ch/surladoux)

*Les personnes qui bénéficient de prestations complémentaires de l'AVS peuvent adresser une demande à leur commune de domicile pour obtenir un remboursement partiel de leur forfait.*

### Transports

Sur demande, un transport est organisé pour les personnes venant de Delémont et des communes environnantes.

Voir le tarif à la course sur le site Internet  
[www.h-ju.ch/surladoux](http://www.h-ju.ch/surladoux)

*Seuls les transports du début et de fin de journée sont proposés. Les personnes qui arrivent ou partent à la mi-journée sont invitées à organiser elles-mêmes leurs déplacements.*



## A QUI S'ADRESSE LE CENTRE DE JOUR ?

- A la personne âgée capable de vivre sans danger à domicile
- A la personne âgée qui a besoin d'une stimulation ou d'un encadrement médico-social pour pouvoir rester chez elle
- A la personne âgée qui se trouve dans une situation de solitude ou d'éloignement de la famille

### Celles et ceux qui parlent le mieux du Centre sur la Doux, ce sont nos hôtes !

« Je me sens plus en forme et plus heureuse depuis que je viens au centre. »

« Avant, je passais beaucoup de temps seul chez moi, et je me sentais un peu déprimé. Ici, j'ai rencontré de nouvelles personnes et j'ai repris des activités que j'aimais avant. »

« Le Centre de jour Sur la Doux a été une bénédiction pour ma tante. Elle participe aux activités comme les ateliers floraux, les exercices physiques et les sorties culturelles. Elle se sent à nouveau épanouie. »

