

PROGRAMME

MARS - AVRIL 2024

Maison de la Prévention Santé



CONTACT : 04 68 49 70 55

41, BD FERROUL

UNE MAISON DE LA PRÉVENTION SANTÉ

POUR QUOI FAIRE ?



INFORMER
et **ORIENTER**



ANIMER pour
SENSIBILISER



PRÉVENIR et
ACCOMPAGNER

Toute l'année, la Maison de la Prévention vous propose...



...DES ÉVÈNEMENTS SANTÉ

(Relai des campagnes nationales)

- **Dry January®**
 - **Mois sans tabac**
 - **Journée Nationale de l'Audition**
 - **Journée mondiale de lutte contre le SIDA**
 - **Octobre rose**
 - **Mars bleu**
 - **Juin vert**
 - **SISM**
- Et bien d'autres...



...DES ATELIERS

En partenariat avec de nombreux partenaires locaux: Atelier bien-être, cuisine, Initiation au massage cardiaque et à l'utilisation du défibrillateur, Sport santé...



...DES CONFÉRENCES DES DÉBATS ET DES VIDÉOS

Sur différents thèmes de santé globale, accès aux droits.

Toutes les activités proposées sont **gratuites**. Sauf évènement exceptionnel, il est nécessaire de **s'inscrire** avant d'y participer, par téléphone, mail ou en vous rendant directement sur place.

VOTRE AGENDA



- | | |
|---|---|
| <p>1/₀₃ ☐ Atelier Numérique en Santé
 ☐ Groupe de parole « J'ai mal à mon école »</p> <hr/> <p>4/₀₃ ☐ Dépistage auditif
 5/₀₃ ☐ Dépistage auditif
 6/₀₃ ☐ Atelier Gestion du stress
 7/₀₃ ☐ Dépistage auditif
 8/₀₃ ☐ Dépistage auditif</p> <hr/> <p>11/₀₃ ☐ Café des parents « Les pleurs »
 ☐ Café papote & jeux « Tic Tac Psy »</p> <p>12/₀₃ ☐ Dépistage du rein
 ☐ Consultation Dépistage-Fragilité</p> <p>13/₀₃ ☐ Café papote & jeux
 14/₀₃ ☐ Atelier Mémoire
 ☐ Atelier « Massage cardiaque et démonstration défibrillateur »</p> <p>15/₀₃ ☐ Atelier socio-esthétique</p> <hr/> <p>18/₀₃ ☐ Atelier « Pilates »
 ☐ Café philo</p> <p>19/₀₃ ☐ Dépistage auditif
 20/₀₃ ☐ Consultation « Et si on faisait le point sur ma santé ? »
 21/₀₃ ☐ Atelier Nutri' Actifs: « Le pain »
 22/₀₃ ☐ Atelier auto-massage</p> <hr/> <p>29/₀₃ ☐ Atelier Nutri-Santé « Recettes toutes simples »</p> | <p>3/₀₄ ☐ Atelier Ecran
 4/₀₄ ☐ Dépistage auditif
 5/₀₄ ☐ Atelier Numérique en Santé
 ☐ Groupe de parole « J'ai mal à mon école »</p> <hr/> <p>8/₀₄ ☐ Atelier « Renforcement musculaire »
 9/₀₄ ☐ Consultation Dépistage-Fragilité
 10/₀₄ ☐ Consultation « Et si on faisait le point sur ma santé ? »
 11/₀₄ ☐ Atelier Mémoire
 ☐ Atelier « Massage cardiaque et démonstration défibrillateur »
 12/₀₄ ☐ Atelier Nutri' Actifs: « Vers une gastronomie qui respecte le foie »</p> <hr/> <p>24/₀₄ ☐ Atelier : « Comment se prémunir des petites bêtes ! »
 26/₀₄ ☐ Atelier Nutri-Santé « Recettes toutes simples »</p> |
|---|---|





JOURNÉE NATIONALE DE L'AUDITION (JNA)

**Les acouphènes,
un silence assourdissant.**



Tests auditifs gratuits.

- › Lundi 4 mars.....14h/17h
- › Mardi 5 mars.....14h/17h
- › Jeudi 7 mars.....9h/12h
- › Vendredi 8 mars.....9h/12h
- › Vendredi 8 mars.....14h/17h
- › Mardi 19 mars.....14h/17h
- › Jeudi 4 avril.....9h/12h

Animés par les audioprothésistes
partenaires de la JNA.

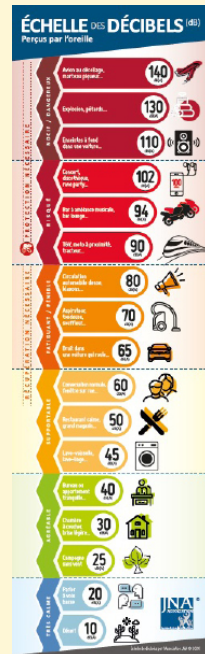
Sur inscription au 04.68.49.70.55.



EXPOSITIONS

Exposition et documentation
sur ce thème en nos locaux.
N'hésitez pas à venir vous renseigner.

**Bouchons d'oreille à disposition
toute l'année.**





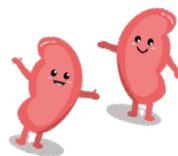
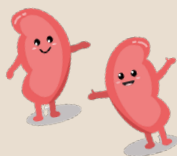
SEMAINE NATIONALE DU REIN

CAMPAGNE NATIONALE DE
PRÉVENTION DES MALADIES RÉNALES
DU 9 AU 16 MARS 2024

DÉPISTAGE DU REIN

Venez vous faire dépister
SANS RDV

Mardi 12 mars de 9h à 17h



« Vers un accès aux soins équitable et
une prise en charge optimale de votre santé rénale »

Dans le cadre de la semaine nationale
du rein, l'**association France Rein**
Aude organise un **dépistage** :

*Dépistage urinaire, prise de tension
artérielle, les résultats des tests sont
anonymes (rapport pour le médecin si
besoin),*

Avec les bénévoles de France Rein et les
infirmières du service de néphrologie
de l'Hôpital Privé du Grand Narbonne.
Présence d'un médecin.

Toutes les informations sur :
<https://fondation-du-rein.org/semaine-nationale-du-rein/>

La
semaine
nationale
du **rein**
Du 9 au 16 mars 2024

1 Français
sur 10 est
concerné par
une maladie
rénale
Diabète, hypertension, surpoids,
vous présentez des risques
supplémentaires...

**Prévenir
les maladies rénales**

Vers un accès aux soins équitable
et une prise en charge optimale de votre santé rénale

FRANCE REIN
RESEAU SOLIDAIRE EN ACTION

« Bien dans son corps bien dans sa tête »

À Narbonne, du 5 au 22 mars 2024

*À tous les âges de la vie,
ma santé mentale est un droit*

Ateliers
artistiques

Café philo

Ateliers
bien-être

Flashmob

Documentaire



Rens. 06 37 53 10 14

Semaines d'Information
sur la santé mentale

anct
Association nationale
des associations
de personnes
handicapées

ASV
Association
Santé
Vieillesse
NARBONNE

Grand
NARBONNE
Mairie de Narbonne

mairiedenarbonne.fr

ars
Association
Régionale
Santé

Narbonne
AU CŒUR DE LA VIE

« BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE » À LA MAISON DE LA PRÉVENTION SANTÉ

Inscription obligatoire au 06.37.53.10.14



CAFÉ PAPOTE & JEUX

› Lundi 11 mars 14h/15h

› Lundi 11 mars 15h/16h

Moment convivial d'échanges avec le Comité Audois des Usagers pour la Réhabilitation (CAUR) autour du jeu « Tic Tac Psy » sur les troubles psychiques, la santé mentale et le rétablissement.

Avec le soutien de l'**UNAFAM**



CAFÉ PHILO

› Lundi 18 mars 18h/19h30

« Pourquoi la santé mentale est-elle considérée comme un droit ? »

Animé par **M. TOZZI**, conférencier et philosophe.

Financé par **Espoir de l'Aude**



CAFÉ PAPOTE & JEUX

› Mercredi 13 mars 9h/12h

Jeux et échanges avec des professionnels autour des conduites addictives et de la santé mentale. Animations en continu.

Animé par les équipes de prévention d'**Addictions France** et d'**Accueil Info Addiction**.



ATELIER AUTO-MASSAGE VISAGE ET MAINS

› Vendredi 22 mars 9h30/11h30

Des techniques pour être plus à l'écoute de votre corps et mieux gérer votre énergie.

Animé par **Dominique QUESNES**, intervenante massage-réflexologie.



ATELIER SOCIO-ESTHETIQUE

› Vendredi 15 mars 9h30/11h30

Un moment pour vous initier à la colorimétrie et créer un soin du visage avec les produits de la maison.

Animé par **Erika LUPO**, socioesthéticienne.



FLASH MOB ET DÉAMBULATION

› RDV mardi 12 mars à 14h30

Cours Mirabeau (*en face des Halles*)

› **Balade** dans le centre-ville piéton, chacun à son rythme accompagné par la batucada « **Xangô Brasil** »

› **15h15 : verre de l'amitié**, place du Forum

Retrouvez la chorégraphie de la Flashmob sur : <https://www.narbonne.fr/SISM>



MARS



Sur inscription au 04.68.49.70.55



CONSULTATIONS

FRAGILITÉ

› **Mardi 12 mars** 14h/17h

Consultation-dépistage Fragilité, dès 55 ans, avec une infirmière du Centre de Gériatologie Pech Dalcý Bilan complet du niveau d'autonomie pour rechercher les causes de fragilité: capacités physiques, mémoire, vision, alimentation, autonomie au quotidien, bilan médicamenteux.

Uniquement sur RDV. au 04.68.49.70.55

ENTRETIEN SANTÉ

› **Mercredi 20 mars** 14h/17h

«Et si on faisait le point sur ma santé?»

Entretien individuel santé avec une infirmière du Centre d'examens de Santé CPAM11/66 (prise de tension, glycémie...)

Uniquement sur RDV. au 04.68.49.70.55

PARENTALITÉ ET SANTÉ

› **Tous les jeudis soirs**.....17h/19h

Des psys pour vous parents, **sans RDV**, anonyme et gratuit par **Les Pâtes au beurre Narbonne**.

Coordonnées: 06.71.01.63.77 ou narbonne@lespatesaubeurre.fr



ATELIERS

ATELIER NUMÉRIQUE EN SANTÉ

› **Vendredi 1^{er} mars** 9h/12h

Atelier individuel numérique : Apprendre à réaliser ses démarches santé en ligne : demande complémentaire santé solidaire, création de dossiers et demande de RDV hospitalier en ligne, attestation AMELI, demande de RDV et téléconsultation Doctolib, consultation arrêts de travail ...

Animé par le **PIMMS de Narbonne**.

MÉMOIRE

› **Jeudi 14 mars** 14h15/16h15

Atelier Mémoire : Tout public souhaitant entretenir ou développer sa mémoire.

Animé par **les psychologues de l'association France Alzheimer**.

PREMIERS SECOURS

› **Jeudi 14 mars**..... 14h30/15h30

Initiation au massage cardiaque et à l'utilisation du défibrillateur.

Animé par les bénévoles du **Club Coeur et Santé**.

SPORTS ET SANTÉ

› **Lundi 18 mars**..... 14h/15h30

Pilates, séance découverte.

Animé par **Isabelle MAUREL**, animatrice MJC et EPGV. Tout public.

CLIQUEZ SUR
LES LOGOS



CLIQUEZ SUR
LES LOGOS



LES RDV DE MARS

GROUPE DE PAROLE

« J'AI MAL À MON ÉCOLE »

Prévention et accompagnement des problématiques rencontrées dans le cadre scolaire

› **Vendredi 1^{er} mars** 9h30-11h

Venez discuter des problématiques de harcèlement, de phobies scolaires ou d'autres difficultés, qu'il s'agisse de vous, de votre enfant ou de votre petit-enfant, venez partager vos préoccupations et vos idées dans un cadre bienveillant, respectueux et soutenant. Groupe de paroles animé par **Anne LIMOUZIN**, psychologue clinicienne.

NUTRI'SANTÉ



› **Jeudi 21 mars** 12h30/13h30

Atelier Nutri'actifs : Manger en santé :

« Le goût du pain : faire du pain un allié nutritionnel et santé »

Animé par **Nathalie LEAL**, Diététicienne, Direction de la Santé.

› **Vendredi 29 mars** 10h/12h

› **Vendredi 29 mars** 14h30/16h30

Atelier Recettes toutes simples :

« Les féculents sous toutes les formes »

Animé par **Anthonin BERMOND**, Diététicien.



ATELIER GESTION DU STRESS

› **Mercredi 6 mars** 14h/15h

« Gérer le stress : Stratégies et techniques »

animé par **Chana TEHAMI** de l'Association Addictions France.



CAFÉ DES PARENTS

› **Lundi 11 mars** 9h30/11h15

« Les pleurs : Comprendre et apaiser les pleurs »

animé par les professionnels de la **Protection Maternelle Infantile du Conseil Départemental de l'Aude.**





AVRIL



Sur inscription au 04.68.49.70.55



CONSULTATIONS

FRAGILITÉ

› **Mardi 9 avril** 14h/17h

Consultation-dépistage Fragilité, dès 55 ans, avec une infirmière du Centre de Gériatologie Pech Dalcy Bilan complet du niveau d'autonomie pour rechercher les causes de fragilité: capacités physiques, mémoire, vision, alimentation, autonomie au quotidien, bilan médicamenteux.

Uniquement sur RDV. au 04.68.49.70.55

ENTRETIEN SANTÉ

› **Mercredi 10 avril** 14h/17h

«Et si on faisait le point sur ma santé?»
Entretien individuel santé avec une infirmière du Centre d'exams de Santé CPAM11/66 (prise de tension, glycémie...)

Uniquement sur RDV. au 04.68.49.70.55

PARENTALITÉ ET SANTÉ

› **Tous les jeudis soirs** 17h/19h

Des pys pour vous parents, **sans RDV**, anonyme et gratuit par **Les Pâtes au beurre Narbonne**.

Coordonnées: 06.71.01.63.77 ou narbonne@lespatesaubeurre.fr



ATELIERS

ATELIER NUMÉRIQUE EN SANTÉ

› **Vendredi 5 avril** 9h/12h

Atelier individuel numérique : Apprendre à réaliser ses démarches santé en ligne : demande complémentaire santé solidaire, création de dossiers et demande de RDV hospitalier en ligne, attestation AMELI, demande de RDV et téléconsultation Doctolib, consultation arrêts de travail ...

Animé par le **PIMMS de Narbonne**.

SPORTS ET SANTÉ

› **Lundi 8 avril** 14h/15h30

Renforcement musculaire et étirements, séance découverte.

Animé par **Isabelle MAUREL**, animatrice MJC et EPGV. Tout public.

MÉMOIRE

› **Jeudi 11 avril** 14h15/16h15

Atelier Mémoire : Tout public souhaitant entretenir ou développer sa mémoire.

Animé par **les psychologues de l'association France Alzheimer**.

PREMIERS SECOURS

› **Jeudi 11 avril** 14h30/15h30

Initiation au massage cardiaque et à l'utilisation du défibrillateur.

Animé par les bénévoles du **Club Coeur et Santé**.

CLIQUEZ SUR
LES LOGOS



CLIQUEZ SUR
LES LOGOS



LES RDV D' AVRIL

GROUPE DE PAROLE

« J'AI MAL À MON ÉCOLE »

Prévention et accompagnement des
problématiques rencontrées dans le cadre
scolaire

› **Vendredi 5 avril** 9h30-11h

Venez discuter des problématiques de harcèlement, de phobies scolaires ou d'autres difficultés, qu'il s'agisse de vous, de votre enfant ou de votre petit-enfant, venez partager vos préoccupations et vos idées dans un cadre bienveillant, respectueux et soutenant. Groupe de paroles animé par **Anne LIMOUZIN**, psychologue clinicienne.

NUTRI'SANTÉ



› **Vendredi 12 avril** 12h30/13h30

Atelier Nutri'actifs : Manger en santé :

« Faites du bien à votre foie après les fêtes: vers une gastronomie qui respecte le foie » - Niveau 1

Animé par **Nathalie LEAL**, Diététicienne,
Direction de la Santé.

› **Vendredi 26 avril** 10h/12h

Atelier Recettes toutes simples :

« Les féculents sous toutes les formes »

Animé par **Anthonin BERMOND**,
Diététicien.



ATELIER PRÉVENTION ÉCRANS

› **Mercredi 3 avril** 14h/15h

« Prévention écrans : apprendre à vivre avec les écrans »

animé par **Chana TEHAMI** de l'Association
Addictions France.



FERMÉE AU PUBLIC
Du 15/04 au 23/04



ÉCHANGES ET ATELIER

**« COMMENT SE PRÉMUNIR DES PETITES
BÊTES ? »**

› **Mercredi 24 avril** 14h à 15h30

*Sensibilisation aux enjeux sanitaires et
environnementaux liés aux chenilles
processionnaires, moustiques tigres, tiques.*

Animé par **Marianne BANCAL** de
l'association Aude Nature.

RDV DES PERMANENCES ASSOCIATIVES

Bénévoles et professionnels vous accueillent gratuitement à la
Maison de la Prévention Santé ***pour vous informer, vous écouter***
et ***vous accompagner.***



PERMANENCES ASSOCIATIVES

CANCER

› LIGUE CONTRE LE CANCER Comité de l'Aude

La LIGUE accompagne les personnes
malades du cancer et leurs proches.

Accueil sans rendez-vous.

- **Mardi 5 mars**
- **Mardi 2 avril**

Horaires : 10h30/11h30

Tél. 04 68 41 49 18

Mail : liguenarbonne11@gmail.com



› CANCER SUPPORT FRANCE

Cancer support france (CSF) ac-
compagne le public anglophone au
0800 240 200 ou par mail: [helpline@
cancersupportfrance.org](mailto:helpline@cancersupportfrance.org)

Toutes les permanences
se déroulent dans nos locaux,

41 boulevard FERROUL

Tél. 04 68 49 70 55

Lignes de bus :

A B C D E - Arrêt LES HALLES

La Citadine 2- Arrêt Lacroix



MALADIES NEURO- DÉGÉNÉRATIVES

› ARSLA

Informe, accompagne et soutient
les personnes malades de sclérose
latérale amyotrophique (SLA) et leurs
proches: *aide administrative et juridique,*
aide aux malades par prêt de matériel et
aide psychologique aux aidants.

Accueil sur rendez-vous de préférence.

- **Mardi 12 mars**

- **Mardi 9 avril**

Horaires : 9h30/12h

Tél. 06 60 46 35 05

Mail : carmenbouteille08@gmail.com



RDV DES PERMANENCES ASSOCIATIVES

SANTÉ MENTALE

› UNAFAM

Ecoute et soutien des familles qui accompagnent un proche ayant des troubles psychiques.

Accueil sans rendez-vous.

• **Mardi 19 mars**

• **Mardi 23 avril**

Horaires : 10h/12h

Tél. 06 44 27 31 22

Mail : 11@unafam.org



ALCOOL

› LA RIVIÈRE

Aide aux malades et soutien aux familles.

Accueil sans rendez-vous.

• **Jeudi 21 mars**

• **Jeudi 11 avril**

Horaires : 9h/11h30

Tél. 04 68 46 37 53



TROUBLES ALIMENTAIRES

› ABAS

Accompagnement, écoute et soutien aux patients atteints de troubles du comportement alimentaire et aux familles.

Accueil avec ou sans rendez-vous.

• **Mardis 12 et 26 mars**

• **Mardis 9 et 23 avril**

Horaires : 16h30/18h30

Tél. 06 95 73 60 14



MALADIES CARDIO- VASCULAIRES

› CLUB COEUR ET SANTÉ

Accompagnement des personnes cardiaques en phase de réadaptation.

Accueil sur rendez-vous uniquement.

• **Mardi 26 mars**

• **Mardi 23 avril**

Horaires : 9h/11h30

Tél. 06 22 14 41 22

Mail : asso-cardio-lr@bbox.fr



RDV DES PERMANENCES ASSOCIATIVES

SPORT SANTÉ

› PLATEFORME SPORT SANTÉ

Sport sur ordonnance :
information et inscription.

Accueil sans rendez-vous.

- **Jeudi 21 mars**
- **Jeudi 25 avril**

Horaires : 14h/17h

Tél. 04 68 90 30 18



*Certificat médical de prescription
d'activités physiques:*
<https://www.narbonne.fr/>

**Pensez à en parler à votre
médecin et à vous inscrire**



DON DE SANG

**Mercredi 6 et jeudi 7 mars
de 14h à 19h**

**au Domaine de Montplaisir,
salle des Foudres**

**Mercredi 3 et jeudi 4 avril
de 12h à 17h**

**Salle des Consuls à l'Hôtel de
Ville de Narbonne ,**

**avec le Rotary Club de Narbonne
et le Racing Club Narbonnais**

L'Etablissement français du sang et l'association des donneurs de sang bénévoles du narbonnais ont besoin de vous.

Pour prendre RDV dès aujourd'hui: numéro vert de l'EFS: 0 800 972 100 ou sur l'application mobile «Don de sang» ou **directement sur** <https://dondesang.efs.sante.fr/>

MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES



Retrouvez toutes nos vidéos sur :
www.youtube.com/@maisonpreventionsante11

l'intégralité de ce programme sur :
www.narbonne.fr/maison-prevention-sante

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux:
www.facebook.com/maisonpreventionsante
www.instagram.com/mdpsnarbonne



Programme



Youtube



Instagram



Facebook



Maison de la
Prévention
santé

Maison de la Prévention Santé : 41 bd Ferroul à Narbonne,
Horaires d'ouverture : du mardi au vendredi, de 9h à 12h et de 14h à 17h
Contact : 04 68 49 70 55 / maison.prevention.sante@mairie-narbonne.fr