

# PROGRAMME

## NOVEMBRE - DECEMBRE 2023

# Maison de la Prévention Santé



CONTACT : 04 68 49 70 55

41, BD FERROUL

# VOTRE AGENDA



- 8/11**  **Echanges autour des consommations de tabac**
- 9/11**  **Atelier Mémoire**  
 **Atelier** « Massage cardiaque et démonstration défibrillateur »
- 10/11**  **Hypnose et arrêt du tabac**
- 10/11**  **Atelier Numérique en Santé**
- 11/11**  **Improvisation Théâtrale**
- 13/11**  **Atelier** «Renforcement musculaire»
- 14/11**  **Consultation** Dépistage-Fragilité
- 17/11**  **Consultation d'aide à l'arrêt du tabac**  
 **Atelier Nutri' Actifs:** « Manger en santé »
- 24/11**  **Atelier Nutri-Santé** « Recettes toutes simples »
- 28/11**  **Atelier Nutri-Santé** « Recettes toutes simples »
- 29/11**  **Consultation** « Et si on faisait le point sur ma santé ? »
- 1/12**  **Atelier Numérique en Santé**  
 **Atelier Nutri-Santé** « Recettes toutes simples »
- 4/12**  **Café des parents**
- 5/12**  **Atelier Nutri-Santé** « Recettes toutes simples »
- 6/12**  **Débat échanges « la gestions des écrans (AAF)**  
 **Consultation** « Et si on faisait le point sur ma santé ? »
- 11/12**  **Atelier** «Renforcement musculaire»
- 12/12**  **Consultation** Dépistage-Fragilité
- 14/12**  **Atelier Mémoire**  
 **Atelier** « Massage cardiaque et démonstration défibrillateur »
- 22/12**  **Atelier Nutri' Actifs:** « Manger en santé »

**FERMÉE AU PUBLIC**  
**23/12 au 09/01**



# LES RDV SANTÉ SUR LA VILLE



## MOIS SANS TABAC

En novembre,  
on arrête ensemble.



Dans le cadre du mois sans tabac, **des ateliers et des consultations** auront lieu au sein de la Maison de la Prévention Santé.

Vous les retrouverez plus en détail en suivant le petit sigle



## AVANT PREMIÈRE DOCUMENTAIRE SANTÉ MENTALE

› Jeudi 23 novembre..... à 20h30

« **Toutes nos différences** », Avant première du documentaire sur la santé mentale par **Caroline Agullo**. Projection au **Théâtre + Cinéma** Scène nationale Grand Narbonne en avant-première.

Après sa diffusion, la réalisatrice, des adhérent.e.s du **GEM** et une représentante de l' **UNAFAM** répondront à vos questions.

Téléchargez votre place gratuite sur le site du Théâtre+Cinéma Scène du Grand Narbonne: [theatrecinema-narbonne.com](http://theatrecinema-narbonne.com).



## DÉPISTAGE DU DIABÈTE ET PRÉVENTION

Dans le cadre de la journée mondiale du diabète, l'**Atelier Santé Ville** (ASV) et les partenaires santé vous proposent du dépistage et des informations:

› Samedi 18 novembre ..... de 9h à 12h30  
Sur le marché de Saint Jean- Saint Pierre

› Mardi 21 novembre ..... de 9h à 12h30  
Sur le marché de Razimbaud



## CHALET SOLIDAIRE

DU 4 AU 8 DÉCEMBRE

DE 11H À 20H

**Le Chalet solidaire** sera présent au Marché de Noël :

Vente de créations originales réalisées par **les seniors des Foyers d'animation du Moulin du Gua, de St Sébastien, du Récantou et de Narbonne-Plage**, au profit d'une association locale.





# NOVEMBRE



Sur inscription au 04.68.49.70.55



## CONSULTATIONS

### FRAGILITÉ

› **Mardi 14 novembre** ..... 14h/17h

**Consultation-dépistage Fragilité, dès 55 ans, avec une infirmière du Centre de Gériatrie 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 29 novembre** ..... 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](mailto:narbonne@lespatesaubeurre.fr)



## ATELIERS

### DÉBAT ÉCHANGES



› **Mercredi 8 novembre**..... 9h30/11h30

**« Echanges autour des consommations de tabac avec CO testeur »,**

**Chana TEHAMI** de l'Association Addictions France répond à toutes vos questions.

### MÉMOIRE

› **Jeudi 9 novembre** ..... 14h30/16h30

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

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



### PREMIERS SECOURS

› **Jeudi 9 novembre**..... 14h30/15h30

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

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



CLIQUEZ SUR  
LES LOGOS



CLIQUEZ SUR  
LES LOGOS



# LES RDV DE NOVEMBRE

## ATELIER NUMÉRIQUE EN SANTÉ

› **Vendredi 10 novembre** ..... 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 13 novembre**..... 14h/15h30

**Renforcement musculaire et étirements, séance découverte.**  
Animé par **Isabelle MAUREL**, animatrice MJC et EPGV. Tout public.

## NUTRI'SANTÉ

› **Vendredi 17 novembre** ..... 12h30/13h30

**Atelier Nutri'actifs :** Manger en santé : le bien-être dans l'assiette.  
« **Dynamisez votre automne: des micronutriments et du mouvement pour garder la forme** »  
Animé par **Nathalie LEAL**, Diététicienne, Direction de la Santé.



› **Vendredi 24 novembre**.....14h30/16h30

› **Mardi 28 novembre**.....14h30/16h30

**Atelier Recettes toutes simples :**  
« **Entrée de fêtes à petit budget** »  
Animé par **Célia CHARLOT**, Direction de la Santé. Retrouvez les recettes en vidéo:  
<https://youtube.com/@maisonpreventionsante11>



## HYPNOSE ET ARRÊT DU TABAC

› **Jeudi 9 novembre**.....17h30 à 19h

**Echanges et atelier « Hypnose et arrêt du tabac ».**  
Animé par **Francky THOMAS**, de Centre Hypnose Narbonne.



## CONSULTATIONS D'AIDE A L'ARRÊT DU TABAC

› **Vendredi 17 novembre**.....10h à 12h

**Consultations individuelles d'aide à l'arrêt du tabac.**  
Une infirmière de l'**Association Addictions France** vous aide dans votre démarche d'aide à l'arrêt du tabac.



## IMPROVISATION THÉÂTRALE

**Samedi 11 novembre**  
Accueil à partir de 14h30

**15h Atelier d'improvisation théâtrale**  
**17h Spectacle d'improvisation par la brigade du bonheur**

**L'Association Parole et Bégaïement (APB)** se fait le relais de la journée internationale de sensibilisation au bégaïement, qui a lieu le 22 octobre de chaque année.  
APB a choisi d'organiser, cette année à Narbonne, une après-midi d'improvisation théâtrale.  
Enfants (dès 6 ans), ados, adultes, proches....vous êtes tous les bienvenus !  
Pour plus d'informations : **06.10.74.51.10**



# DECEMBRE



Sur inscription au 04.68.49.70.55



## CONSULTATIONS

### ENTRETIEN SANTÉ

› Mercredi 6 décembre ..... 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

### FRAGILITÉ

› Mardi 12 décembre ..... 14h/17h

**Consultation-dépistage Fragilité, dès 55 ans, avec une infirmière du Centre de Gérontologie 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

### PARENTALITÉ ET SANTÉ

› Jedis 7,14 et 21 décembre.....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@lespatesauburre.fr](mailto:narbonne@lespatesauburre.fr)



## ATELIERS

### ATELIER NUMÉRIQUE EN SANTÉ

› Vendredi 1<sup>er</sup> décembre ..... 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.**

### NUTRI'SANTÉ

› Vendredi 1<sup>er</sup> décembre.....14h30/16h30

› Mardi 5 décembre.....9h30/11h30

**Atelier Recettes toutes simples :**

« **Entrée de fêtes à petit budget** »

Animé par **Célia CHARLOT**, Direction de la Santé. Retrouvez les recettes en vidéo:

<https://youtube.com/@maisonpreventionsante11>

› Vendredi 22 décembre .... 12h30/13h30

**Atelier Nutri'actifs :** Manger en santé : le bien-être dans l'assiette.

« **Faisons rimer santé et plaisir avec épices et fruits à coques** »

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

CLIQUEZ SUR  
LES LOGOS



CLIQUEZ SUR  
LES LOGOS



# LES RDV DE DECEMBRE

## SPORTS ET SANTÉ

› **Lundi 11 décembre**..... 14h/15h30

### **Pilates, séance découverte.**

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

## MÉMOIRE

› **Jeudi 14 décembre** ..... 14h30/16h30

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

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



## PREMIERS SECOURS

› **Jeudi 14 décembre**..... 14h30/15h30

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

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



**FERMÉE AU PUBLIC**  
**23/12 au 09/01**



## CAFÉ DES PARENTS

› **Lundi 4 décembre** ..... 9h30/11h15

**« Quel jeu proposer selon le**  
**développement de mon enfant ? »**

*Comment choisir le jeu ou l'activité adaptée à  
mon enfant ?*

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



## DÉBAT ÉCHANGES



› **Mercredi 6 décembre** ..... 9h30/11h30

**« La gestion des écrans au quotidien »,**  
temps d'écran, conseils de gestion...

**Chana TEHAMI** de l'Association Addictions  
France répond à toutes vos questions.

# 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 7 novembre
- Mardi 5 décembre

**Horaires : 10h30/11h30**



Tél. 04 68 41 49 18

Mail : [liguenarbonne11@gmail.com](mailto:liguenarbonne11@gmail.com)

#### › CANCER SUPPORT FRANCE

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

### 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 14 novembre
- Mardi 12 décembre

**Horaires : 9h30/12h**

Tél. 06 60 46 35 05

Mail : [carmenbouteille08@gmail.com](mailto:carmenbouteille08@gmail.com)



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



# 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 21 novembre**
- **Mardi 19 décembre**

**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 16 novembre**

**Horaires : 9h/11h30**

Tél. 04 68 46 37 53

Mail : la.riviere11@gmail.com



## VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

### › AIDES

Association d'information, de prévention et de mobilisation des personnes concernées par le VIH et les hépatites. Dépistage (TROD).

Accueil avec ou sans rendez-vous.

- **Mercredi 15 novembre**
- **Mercredi 20 décembre**

**Horaires : 16h/19h**

Tél. 06 07 67 12 04

narbonne@aides.org



## MALADIES CARDIO- VASCULAIRES

### › CLUB COEUR ET SANTÉ

Accompagnement des personnes cardiaques en phase de réadaptation.

Accueil sur rendez-vous uniquement.

- **Mardi 28 novembre**
- **Mercredi 20 décembre**

**Horaires : 9h/11h30**

Tél. 06 22 14 41 22

Mail : asso-cardio-lr@bbox.fr



# NOUVELLES PERMANENCES ASSOCIATIVES

## 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 7 et 21 novembre**

• **Mardis 5 et 19 décembre**

**Horaires : 16h30/18h30**

Tél. 06 95 73 60 14



## SPORT SANTÉ

### › PLATEFORME SPORT SANTÉ

**Sport sur ordonnance :  
information et inscription.**

Accueil sans rendez-vous.

• **Jeudi 16 novembre**

• **Jeudi 21 décembre**

**Horaires : 14h/17h**

Tél. 04 68 90 30 18



*Certificat médical de prescription  
d'activités physiques:*

<https://www.narbonne.fr/>



## DON DE SANG

**Mercredi 8 et jeudi 9 novembre**

**Mercredi 6 et jeudi 7 décembre**

**de 14h à 19h**

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

L'Établissement 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](http://www.youtube.com/@maisonpreventionsante11)

l'intégralité de ce programme sur :

[www.narbonne.fr/maison-prevention-sante](http://www.narbonne.fr/maison-prevention-sante)

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux:

[www.facebook.com/maisonpreventionsante](http://www.facebook.com/maisonpreventionsante)

[www.instagram.com/mdpsnarbonne](http://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](mailto:maison.prevention.sante@mairie-narbonne.fr)