

Maison de la Prévention Santé



PROGRAMME MAISON DE
LA PRÉVENTION SANTÉ
2024/2025



Narbonne
AU CŒUR DES POSSIBLES

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**
 - **Octobre rose**
 - **Mars bleu**
 - **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 PERMANENCES ASSOCIATIVES



...DES CONFÉRENCES DES DÉBATS ET DES VIDÉOS

Sur différents thèmes de santé globale, accès aux droits.

Toutes les activités proposées sont gratuites.
Il est nécessaire de s'inscrire aux ateliers avant d'y participer, par téléphone, mail ou en vous rendant directement sur place.

**En complément du PROGRAMME ANNUEL,
retrouvez chaque mois nos évènements et
actualités santé
sur notre AGENDA SANTÉ
disponible à la Maison de la Prévention Santé
et sur nos réseaux !**



PERMANENCES ASSOCIATIVES

Avec ou sans RDV

Bénévoles et professionnels
vous accueillent gratuitement
à la Maison de la Prévention Santé
(hors vacances scolaires) pour :

- › vous informer
- › vous écouter
- › vous accompagner

Toutes les permanences se
déroulent dans nos locaux.



41, BD FERROUL



Lignes de bus :

A B C D E - Arrêt LES HALLES
La Citadine 2- arrêt Lacroix



LIGUE CONTRE LE CANCER

Comité de l'Aude

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

Accueil sans rendez-vous.

Le 1^{er} mardi du mois de 10h30 à 11h30

Tél. 04 68 41 49 18

Mail : ligenarbonne11@gmail.com



CANCER SUPPORT FRANCE

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



ARSLA

Informe, accompagne et soutient les personnes malades de scléroses 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.

Le 2^{ème} mardi du mois de 10h à 12h

Tél. 06 60 46 35 05

Mail : carmenbouteille08@gmail.com



ABAS

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

Accueil avec ou sans rendez-vous.

Les 2^{ème} et 4^{ème} mardis du mois de 16h30 à 18h30

Tél. 06 95 73 60 14

Mail : abas.perpignan@live.fr



UNAFAM

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

Accueil sans rendez-vous.

Le 3^{ème} mardi du mois de 10h à 12h

Tél. 06 44 27 31 22

Mail : 11@unafam.org



CLUB COEUR ET SANTÉ

Accompagnement des personnes cardiaques en phase de réadaptation.

Le club propose diverses activités à ses adhérents: *gymnastique, Qi Gong, marche, cardio-training, aquagym, initiation aux gestes qui sauvent...*

Accueil sur rendez-vous uniquement.

Le 4^{ème} mardi du mois de 9h à 11h30

Tél. 06 22 14 41 22

Mail : asso-cardio-lr@bbox.fr



DT11

DIABETIQUES TYPE 1 DE L'AUDE

Enfant, ado, jeune adulte...

L'association DT11 est une association à destination des jeunes diabétiques et de leur famille.

Les bénévoles vous informent, vous accompagnent et vous orientent dans votre parcours.

Accueil sans rendez-vous.

2^{ème} mardi du mois de 19h à 20h

Tél. 07 80 06 27 45

Mail : assodt11@gmail.com



LA RIVIERE

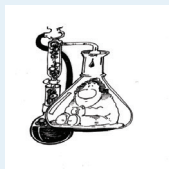
Aide aux malades alcooliques et soutien aux familles.

Accueil sans rendez-vous.

Le 3^{ème} jeudi du mois de 9h à 11h30

Tél. 04 68 46 37 53

Mail : la.riviere11@gmail.com



Retrouvez les présentations des associations effectuant des permanences dans nos locaux :



youtube.com/maisonpreventionsante



ATELIERS RÉGULIERS



Sur inscription ou RDV

› **par téléphone** au 04.68.49.70.55

› **par mail :**

maison.prevention.sante@mairie-narbonne.fr

› **sur place :** 41 Bd Ferroul

Tous les ateliers réguliers et consultations se déroulent dans nos locaux.

📍 41, BD FERROUL



Lignes de bus :

A B C D E - Arrêt LES HALLES
La Citadine 2- arrêt Lacroix

Les jours et/ou horaires sont susceptibles de varier en fonction des vacances scolaires et des jours fériés.



NUMÉRIQUE EN SANTÉ

› **PIMMS** (Point Information Médiation Multi-services)

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 ...*

Le 1^{er} vendredi du mois de 9h à 12h

RDV individuel d'environ 1h



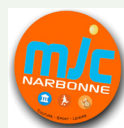
SPORT SANTÉ

› PILATES / RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Séance découverte : *Alternance de cours de Pilates et de renforcement musculaire et étirements animée par Isabelle MAUREL, animatrice MJC et EPGV, pour tout public.*

Le 2^{ème} lundi du mois de 14h à 15h30

Groupe de 7 à 8 personnes



› RENFORCEMENT CARDIO ET ÉQUILIBRE

Séance découverte : *Parcours et ateliers ludiques de renforcement cardio-vasculaire et de gym équilibre, animés par les éducateurs sportifs de la Maison du Sport Santé.*

Le 1^{er} mercredi du mois de 9h30 à 10h30 à partir de novembre 2024

Salle des Tilleuls au Parc des sports et de l'amitié

Groupe de 10 à 12 personnes

Inscription à la MDPS



› ATELIER QI GONG **Réservé aux adhérents ou à un public cible**

Le club Coeur et Santé organise des ateliers Qi Gong à destination de son public. *Groupe fermé.*

Tous les mercredis de 14h à 15h à la MDPS

Renseignements au 06.63.02.50.94





PREMIERS SECOURS

› INITIATION AU MASSAGE CARDIAQUE ET À L'UTILISATION DU DÉFIBRILLATEUR

Animé par les bénévoles du Club Coeur et Santé.

Le 2^{ème} jeudi du mois de 14h30 à 15h30



PARENTALITÉ ET SANTÉ

› LES PÂTES AU BEURRE

Des psychologues, psychiatres, psychomotricien et psychanalystes pour vous parents:

- Accueil collectif, gratuit, anonyme et **sans RDV**.
- Possibilité de venir seul(e), en couple ou en famille.

Tous les jeudis soirs de 17h à 19h

Tél. 06 71 01 63 77

Mail : narbonne@lespatesaubeurre.fr



NUTRI'SANTÉ

› ATELIER NUTRI'ACTIFS : MANGER EN SANTÉ

«Les fruits et légumes : une invitation santé à la gourmandise»

Découvrons tous les trésors des nutriments que les fruits et légumes nous apportent.

Animé par une diététicienne-nutritionniste durant la pause méridienne

Un vendredi tous les deux mois de 12h30 à 13h 30 sur inscription



› ATELIER RECETTES TOUTES SIMPLES

Atelier avec diverses thématiques proposées :

Ateliers cuisine, idées de recettes faciles et rapides à réaliser pour manger sainement, animé par un diététicien-nutritionniste.

Les jeudis et vendredis sur inscription



› ATELIERS CUISINE **Réservés aux adhérents ou à un public cible**

Animés par différentes structures : Manger Bouger 11, SAMSAH TSA, ITEP les 4 Fontaines, APAJH, La Guinguette à Jojo, Clinique les 4 Fontaines...



ADDICTIONS: ÉCRAN, TABAC, ALCOOL, AUTRES DROGUES...

› ATELIERS LUDIQUES AUTOUR DES ADDICTIONS

Diverses thématiques et formats proposés :

fabrication de mocktails, atelier gestion du stress, jeux...

Le 1^{er} mercredi du mois horaires variables



MÉMOIRE

› ATELIER MÉMOIRE

Tout public souhaitant entretenir ou développer sa mémoire, animé par les psychologues de l'association de France Alzheimer.

Le 2^{ème} jeudi du mois de 14h15 à 16h15 ou

Le 4^{ème} mercredi du mois de 10h à 12h à partir de 2025

Groupe de 10 personnes

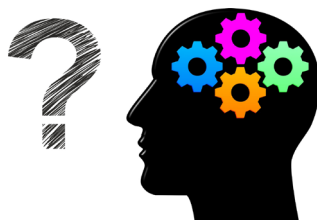


› ATELIER MÉMOIRE **Réservé aux adhérents ou à un public cible**

Programme spécifique d'activation cérébrale et de stimulation de la mémoire s'adressant aux personnes de plus de 55 ans souhaitant entretenir et/ou améliorer leur mémoire.

Groupe de 15 personnes par session de 12 séances.

Uniquement sur inscription au 06.38.32.44.83





DÉPISTAGE FRAGILITÉ

› CENTRE DE GÉRONTOLOGIE

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.

Le 2^{ème} mardi du mois de 14h à 17h

Uniquement sur RDV individuel au 04.68.49.70.55



ENTRETIEN SANTÉ

› « ET SI ON FAISAIT LE POINT SUR MA SANTÉ ? »

Prenez un temps pour vous.

Entretien individuel avec une infirmière du **Centre d'examens de Santé CPAM 11/66** (prise de tension, glycémie, conseils personnalisés, connaître les aides proposées par l'assurance maladie...).

Une fois par mois de 14h à 17h

Uniquement sur RDV au 04.68.49.70.55



Retrouvez toutes nos vidéos sur :
www.youtube.com/maisonpreventionsante

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




Narbonne
AU CŒUR DES POSSIBLES

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