

PROGRAMME
FÉVRIER › AVRIL 2019

Maison de la Prévention Santé



Février

OUVERT À TOUS, GRATUIT,
SUR INSCRIPTION

(sauf permanences et expos)



MERCREDI 13 FÉVRIER

› 14h-16h30 : portes ouvertes
Maison de la Prévention Santé



JEUDI 14 FÉVRIER

› 9h-11h30 : Club cœur & santé



MARDI 19 FÉVRIER

› 14h30-16h : « *Cancer :
comment agir sur les causes
reconnues ?* »
par le Dr Jean-Pierre Courrèges



› 10h-12h : Ligue contre le cancer



› 14h-16h30 : Association
Française des Diabétiques de
l'Aude (AFD 11)



MERCREDI 20 FÉVRIER

› 14h-16h : « *Alerter Masser
Défibriller* »
par le Club Cœur et Santé



JEUDI 21 FÉVRIER

› 9h-10h30 : Café des parents
santé « *L'alimentation des jeunes
enfants* »,
par la diététicienne de la
direction de la santé de la Ville de
Narbonne



› 14h30-16h : « *Prévention des
accidents vasculaires cérébraux* »,
par Dr. Geneviève Blanchet-
Fourcade



› 9h à 11h30 : Association La
Rivière



MARDI 26 FÉVRIER

› 14h-17h : Information et
dépistage fragilité seniors



MERCREDI 27 FÉVRIER

› 9h30-12h30 : Point Accueil
Ecoute Jeunes PAEJ



› 14h30-16h : « *Pratiquer la
course à pied sans risque* »,
par Marine Courrèges,
ostéopathe



JEUDI 28 FÉVRIER

› 14h30-16h : « *Nutrition et
préparation sportive* »
par Bastien Pla, diététicien
du sport



› 9h à 11h30 : Club Cœur et
Santé



PROGRAMME SPÉCIFIQUE :

(réservé à un public cible)



11, 12 ET 14 FÉVRIER

› 9h30 - 11h / 14h-15h30 :

Ateliers nutrition pour les scolaires,
par les diététiciennes
d'Interfel et de la direction
de la santé de la Ville de
Narbonne



MERCREDI 13 FÉVRIER

› 11h-12h30 : Inauguration
de la Maison de la Prévention
Santé (partenaires)



VENDREDI 15 FÉVRIER

› 9h-16h30 : Formation « *Moins
d'écran pour bouger plus* » (profes-
sionnels de jeunes enfants),
par l'EPGV



LUNDI 18 FÉVRIER

› 14h-17h : Atelier au féminin
(groupe fermé)
par le Centre Social Nelson-
Mandela



VENDREDI 22 FÉVRIER

› 10h-16h : « *Bien manger
avec ma MICI* » (Maladies
inflammatoires chroniques de
l'intestin),
par l'Association François-
Aupetit AFA
Sur inscription auprès de l'AFA
au 06 11 12 65 57

Mars

OUVERT À TOUS, GRATUIT,
SUR INSCRIPTION

(sauf permanences et expos)



« Mars bleu : Dépistage organisé du cancer du côlon »

Tout le mois de mars



VENDREDI 1^{ER} MARS

› 14h30-16h : « *Quels bénéfices
de l'activité physique sur le can-
cer ? (prévention et traitement)* »
par le Dr. Vincenzo Giardina



MARDI 5 MARS

› 10h-12h : Ligue contre le cancer



› 14h30-16h : « *Sophrologie et
estime de soi* »

par Maria De Oliveira
Rodrigues, Sophrologue



MERCREDI 6 MARS

› 9h-12h : ANPAA 11, Associa-
tion Nationale de Prévention en
Alcoologie et Addictologie



› 14h30-16h : « *Autopalpation
du sein : un complément utile au
dépistage organisé* »

par le Dr Mireille Courrèges



JEUDI 7 MARS

› 9h à 11h30 : Club Cœur et Santé



LUNDI 11 MARS

› 18h à 20h : Association Les
Pâtes au beurre.




ÉVÉNEMENTS
SANS INSCRIPTION




EXPOSITIONS





CAFÉ DES
PARENTS

 **MARDI 12 MARS**
Semaines d'Information sur la Santé Mentale « *Santé mentale à l'ère du numérique* » du 12 au 31 mars

 > **10h-12h** : Adoc 11, Association des Dépistages Organisés des Cancers

 > **14h-17h** : Information et dépistage fragilité seniors


 **Exposition** « *Vous avez 3 minutes* », dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale, du 12 au 31 mars

 **MERCREDI 13 MARS**
> **9h-12h et 14h-17h** : Le P'tit Resto de la Mutualité Française « *Venez analyser votre plateau repas* », animé par la diététicienne de la direction de la santé de la Ville de Narbonne


 > **14h-16h30** : Dépistage auditif par la Mutualité Française

 **JEUDI 14 MARS**
Journée Nationale de l'Audition


 > **9h à 11h30** : Club Cœur et Santé


 > **10h-11h** : Tout public. Atelier découverte activité physique et santé « *gainage et relaxation* » par Renée Colin (animatrice EPGV et MJC).


 > **11h-12h** : Atelier « *gym après cancer* »


 > **14h30-16h** : « *Mes oreilles au cœur de ma santé : Vieillessement auditif et troubles associés* » par Christopher Roche

et Morgan Potier (Audioprothésistes D.E)


 **VENDREDI 15 MARS**
> **9h-11h30 et 14h-16h30** : Dépistage auditif, par les audioprothésistes partenaires


 > **14h30-16h** : « *Le point sur le cancer du côlon : dépistage et prévention* » par le Dr. Pierre Marciano

 **LUNDI 18 MARS**
> **18h à 20h** : Association Les Pâtes au beurre.

 **MARDI 19 MARS**
> **14h-16h30** : Atelier cuisine « *L'alimentation anti-cancer* » par une diététicienne Interfel et la diététicienne de la direction de la santé de la Ville de Narbonne (Sur inscription nombre de places limité).

 > **10h-12h** : Ligue contre le cancer

 > **14h-16h30** : Association Française des Diabétiques de l'Aude AFD 11

 **MERCREDI 20 MARS**
> **14h30-16h** : « *Intérêt et résultats des différents dépistages organisés des Cancers dans l'Aude* » par ADOC11, Dr. Antoine Khreiche

 **JEUDI 21 MARS**
> **9h à 11h30** : Association La Rivière

 **VENDREDI 22 MARS**
> **14h30-16h** : « *L'épilepsie : débat sur les traitements* » par le Dr. Bernard Romain

- 
LUNDI 25 MARS
 › 18h30-20h30 : « *Quel lien social à l'ère du numérique ?* »
 Café-débat par Michel Tozzi
 dans le cadre des SISM
- 
MARDI 26 MARS
 › 14h30-16h : « *Maladie de Parkinson : le point sur les connaissances actuelles* »
 par le Dr. Mohammed Chibcheb
- 
 › 14h-17h : Information et
 dépistage fragilité seniors
- 
MERCREDI 27 MARS
 › 10h-16h30 : Journée conviviale
 au jardin du plan Saint-Paul dans
 le cadre des Semaines d'Infor-
 mation sur la Santé Mentale
- 
 › 9h30-12h30 : Point Accueil
 Ecoute Jeunes PAEJ
- 
 › 14h-16h : « *Alerter
 Masser Défibriller* »
 par le Club Cœur et
 Santé
- 
JEUDI 28 MARS
 › 14h-16h : Atelier Nutri'santé
 « *Protéger sa flore intestinale* »
 par la diététicienne de la
 direction de la santé de la Ville
 de Narbonne
- 
 › 9h à 11h30 : Club Cœur et Santé
- 
VENDREDI 29 MARS
 › 14h30-16h : « *Actualité sur le
 risque alcool* »
 par l'ANPAA 11
- 
Exposition « *Alcool et
 prévention* » jusqu'au 12 avril

PROGRAMME SPÉCIFIQUE :

(réservé à un public cible)



LES MARDIS 12-19-21 MARS

Ateliers cuisine pour les
scolaires,
par les diététiciennes
d'Interfel et de la direction
de la santé de la Ville de
Narbonne



Avril

OUVERT À TOUS, GRATUIT,
SUR INSCRIPTION

(sauf permanences et expos)



LUNDI 1^{ER} AVRIL

› **18h à 20h** : Association Les Pâtes au beurre.



MARDI 2 AVRIL

› **14h30-16h** : « *Les enjeux des ateliers mémoire* » par Dr. Nicolas Boudet, responsable du Pôle Gériatrie (Centre hospitalier de Narbonne) et l'animatrice d'ateliers mémoire (Direction de la santé)



› **10h-12h** : Ligue contre le cancer



MERCREDI 3 AVRIL

› **9h-12h** : ANPAA 11, Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie



JEUDI 4 AVRIL

› **12h15-13h** : Cycle Nutri'Santé pour les actifs : ateliers de sensibilisation à une alimentation équilibrée (séance 1 sur 5) par un diététicien D.E



› **9h à 11h30** : Club Cœur et Santé



› **10h-11h** : Tout public. Atelier découverte activité physique et santé « *souplesse des épaules et de la nuque ; relaxation* », par Renée Colin (animatrice EPGV et MJC).



› **11h-12h** : Atelier « *gym après cancer* »



VENDREDI 5 AVRIL

› **14h30-16h** : « *Maladies de la thyroïde et hormones : le débat est-il clos ?* » par le Dr. Hélène Bonnaure



LUNDI 8 AVRIL

› **18h à 20h** : Association Les Pâtes au beurre.



MARDI 9 AVRIL

› **14h30-16h** : « *Actualités sur l'insuffisance cardiaque* » par Dr. Linda Aberkane



› **10h-12h** : Adoc 11, Association de Dépistage Organisés des Cancers



› **14h-17h** : Information et dépistage fragilité seniors



MERCREDI 10 AVRIL

› **9h30-12h30** : Point Accueil Ecoute Jeunes PAEJ



› **14h-16h** : « *Alerter Masser Défibriller* » par le Club Cœur et Santé



JEUDI 11 AVRIL

› **14h30-16h** : « *Information sur le don du sang et le circuit des poches* » par l'association des donneurs de sang bénévoles du Narbonnais, Mme Brigitte Degoutte et Dr Claude Pons



› **9h à 11h30** : Club Cœur et Santé



VENDREDI 12 AVRIL

› **14h30 à 16h** : « *Les Allergies respiratoires* » par le Dr. Christian Gallen




LUNDI 15 AVRIL

› **18h à 20h** : Association Les Pâtes au beurre.





 **MARDI 16 AVRIL**
› 10h-12h : Ligue contre le cancer


 › 14h-16h30 : Association Française des Diabétiques de l'Aude AFD 11

 › 14h-15h : Tout public.
Atelier découverte activité physique et santé « renforcement et souplesse », par Renée Colin (animatrice EPGV et MJC).

 › 15h-16h : Atelier « gym après cancer »


 **MERCREDI 17 AVRIL**
› 14h30-16h : « Comprendre et améliorer les troubles urinaires de l'homme »
par le Dr. Pierre Luccioni

 **JEUDI 18 AVRIL**
› 9h-10h30 : Café des parents santé « La Vaccination des jeunes enfants » par Le Centre de vaccinations de Narbonne

 › 12h15-13h : Cycle Nutri'Santé sensibilisation à une alimentation équilibrée pour les actifs (séance 2 sur 5) par un diététicien D.E


 › 9h à 11h30 : Association La Rivière


 **VENDREDI 19 AVRIL**
› 14h30-16h : « Vaccination et hépatite B » par le Dr Brigitte Leguillou

 **MARDI 23 AVRIL**
› 14h-16h : « Cosmétiques et produits d'entretien sans perturbateurs endocriniens » par Josiane Marcelou, adhérente au Réseau Santé Environnement

 › 14h-17h : Information et dépistage fragilité seniors

 **MERCREDI 24 AVRIL**
› 9h30-12h30 : Point Accueil Ecoute Jeunes PAEJ

 **JEUDI 25 AVRIL**
› 14h30-16h : « Le bien vieillir à domicile » par le service maintien à domicile du CCAS de Narbonne

 **Exposition** « Printemps de la Jupe et du Respect » du jeudi 25 avril au 17 mai.


 › 9h à 11h30 : Club Cœur et Santé


 **VENDREDI 26 AVRIL**
› 14h-16h30 : Dépistage visuel, par la Mutualité Française

PROGRAMME SPÉCIFIQUE :

(réservé à un public cible)

 **LUNDI 1^{ER} AVRIL**
› 14h-17h : Atelier au féminin (groupe fermé)
par le Centre Social Nelson-Mandela

 › 17h à 19h : Atelier enfants,
par Manger Bouger 11

 **SAMEDI 13 AVRIL**
› 9h45 à 12h15 :
Atelier cuisine parents-enfants
par Manger Bouger 11



PROGRAMME DES PERMANENCES ASSOCIATIVES

› ASSOCIATION LES PÂTES AU BEURRE

Accueil sans rendez-vous, anonyme et gratuit par des psychologues et psychiatres. Rétablir le dialogue en famille, se sentir bien avec les autres, parler pour se comprendre.

Tous les lundis à partir du 11 mars, sauf vacances scolaires et le 25 mars - 18h-20h

narbonne@lespatesaubeurre.fr

› LIGUE CONTRE LE CANCER

Les 1^{er} et 3^{ème} mardis de chaque mois - 10h-12h

04 68 41 49 18

cd11@ligue-cancer.net

› ADOC 11

Association des Dépistages
Organisés des Cancers

Le 2^{ème} mardi de chaque mois
10h-12h

04 68 72 72 00

contact@adoc11.fr

› INFORMATION ET DÉPISTAGE FRAGILITÉ SENIOR

Par une infirmière du CH Narbonne

Les 2^{ème} et 4^{ème} mardis de chaque
mois - 14h-17h

04 68 42 65 15

› AFD 11

Association Française des Diabétiques

Le 3^{ème} mardi de chaque mois
14h-16h30

04 68 31 39 00

afd.aude@sfr.fr

› PAEJ

Point Accueil Ecoute Jeunes

Les 2^{ème} et 4^{ème} mercredis de
chaque mois, sauf le 13 mars
sur RDV - 9h30-12h30

06 71 79 43 62

lea.lacuve@mloa.fr

› ANPAA 11

Association Nationale de Prévention
en Alcoologie et Addictologie

Le 1^{er} mercredi de chaque mois
9h-12h

04 68 49 53 16

anpaa11@anpaa.asso.fr

› CLUB CŒUR ET SANTÉ

Accompagnement des cardiaques
en phase de réadaptation

Les 1^{er}, 2^{ème} et 4^{ème} jeudis de chaque
mois - 9h-11h30

07 89 31 59 75

herandr2@orange.fr

› ASSOCIATION LA RIVIÈRE

Alcool : aide aux malades et soutien aux familles.

Le 3^{ème} jeudi de chaque mois - 9h-11h30

04 68 46 37 53

la.riviere11@gmail.com



CONFÉRENCES ET DÉBATS

Elles permettent à chacun de **s'informer, de se former et de débattre avec des experts, autour de grand thèmes de santé publique**, dans un souci de promotion de la santé, de prévention de diverses affections. Les thèmes sont variés, allant de l'importance de la prévention possible du cancer ou des maladies cardiovasculaires, aux possibilités de sevrage tabagique ou encore de l'intérêt des vaccinations.

Les ateliers reprennent les mêmes objectifs, sur un angle très pratique, par exemple les ateliers cuisine, la gym après cancer, l'apprentissage des gestes de premiers secours, etc.

(gratuit et sur inscription - le nombre de place étant limité)

Les séances débutent habituellement à 14h30 (durée 1h30), merci de nous faire savoir, si un autre horaire vous conviendrait mieux (par exemple 17h ou 18h). Selon l'importance des retours, une 2^{ème} séance (en Replay) à horaire plus tardif pourra être envisagée dans les semaines suivantes.



ATELIERS CUISINE

Au cœur des questions de nutrition, les ateliers cuisine de la Maison de la prévention santé seront **ouverts à tous pour expérimenter concrètement les conseils diététiques apportés sur des sujets variés**.

Par groupe de 12 adultes, vous serez accueillis par un(e) diététicien(ne) pour concocter vous-même des plats bons pour la santé.

L'inscription est obligatoire car le nombre de places est limité.

Programme à venir :

- **MARDI 19 MARS DE 14H À 16H30** : « *L'alimentation anti-cancer* », animé par Marion SMITH, diététicienne Interfel et Marie-line BIASON, diététicienne de la Ville de Narbonne.
- **MERCREDI 22 MAI DE 10H À 13H** : « *Les fruits et légumes faciles et gourmands au service de la minceur* », animé par Marion SMITH, diététicienne Interfel et Marie-line BIASON, diététicienne de la Ville de Narbonne.



CAFÉS DES PARENTS

La Maison de la Prévention Santé lance le « Café des Parents Santé », un **espace d'échanges entre parents, en présence de professionnels de santé.**

Un temps pour partager, pour réfléchir, pour questionner la santé, la parentalité. Un lieu d'échange et d'écoute bienveillante.

Ce temps permet d'**aborder différents sujets en lien avec des thématiques de santé** (alimentation, vaccination, sommeil, etc.), d'actualité ou non ; mais également de mettre en commun ses expériences et ses « trucs et astuces » qui facilitent le quotidien en famille.

Ce café est celui des parents, il pourra donc évoluer au fil du temps, selon les envies et les besoins exprimés.

Ces rencontres ont lieu un jeudi tous les deux mois, de 9h à 10h30.



SENSIBILISATIONS « ALERTE MASSER DÉFIBRILLER »

Venez vous former aux 3 gestes qui sauvent, **2h suffisent.**

Afin que le plus grand nombre soit sensibilisé à l'utilisation des défibrillateurs cardiaques, le Club Cœur et Santé animera tous les mois une sensibilisation à la Maison de la Prévention Santé :

- **Mercredi 20 février à 14h**
- **Mercredi 27 mars à 14h**
- **Mercredi 10 avril à 14h**

Ouvert à tous et aux mineurs accompagnés d'un adulte référent.

Gratuit sur inscription obligatoire : 04.68.90.26.34.

D'autres créneaux viendront compléter ce programme, n'hésitez pas à laisser vos coordonnées.

Nous pouvons tous sauver des vies !



ÉVÉNEMENTS

La Maison de la Prévention Santé sera également **un lieu où les campagnes nationales de santé publique seront relayées sur Narbonne**. Expositions, ateliers, conférences, ou documentation, vous pourrez y trouver des informations et des outils sur les grands thèmes de santé abordés.

Par exemple :

Mars bleu (dépistage organisé du cancer du côlon),
La Journée Nationale de l'Audition le 14 mars,
les Semaines d'Information en Santé Mentale du 12 au 31 mars,
etc.

COMMENT S'INSCRIRE ?

La Maison de la Prévention Santé est ouverte au public du :
mardi au vendredi, de 9h à 12h & de 14h à 17h.

Pour les conférences / débats et les ateliers, n'oubliez pas de vous inscrire à l'avance pour les actions qui vous intéressent directement auprès de l'**accueil (41 Bd Ferroul)**, ou par téléphone au **04 68 49 70 55** ou encore par email : **maison.prevention.sante@mairie-narbonne.fr**

A bientôt à la Maison de la Prévention Santé !

**Maison de la
Prévention**
Santé



Maison de la Prévention Santé

OUVERT du mardi au vendredi
9h-12h / 14h-17h, hors jours fériés.
Ouvertures exceptionnelles sur
les événements prévus au programme

FERMETURE LA SEMAINE

DU 29 AVRIL AU 3 MAI

NOS PARTENAIRES

