

A VOS AGENDAS !

AVRIL 2021



LES RDV DE LA MAISON DE PRÉVENTION SANTÉ

 **Jeudi 8 avril**.....14h à 17h

Tests auditifs gratuits par Amplifon Narbonne.
Sur RDV individuel au 04.68.49.70.55

 **Jeudi 15 avril**.....14h

En ligne : **RDV Bien-être** par **Gwen De Calan**, naturopathe.

Conférence en ligne « **Se préparer à un été en toute sérénité** » suivi d'un atelier en ligne « **Fabrication d'un spray anti-moustiques et anti-tiques** »

 youtube.com/maisonpreventionsante

 **Jeudi 29 avril**.....18h30 à 19h30

En ligne : Conférence en ligne « **Les bienfaits des micronutriments** - partie 2 » par Marie-line Biason, diététicienne nutritionniste.

 youtube.com/maisonpreventionsante



RECETTE « FAIT MAISON »

Épinards - spanakopita et œufs cocotte à la florentine Recettes **ICI**

Lien video : <https://youtu.be/dUcmtKFC7gY>

Chaque mois, une vidéo publiée dans la rubrique Recette « fait maison » : **Et vous, quelle recette de saison, faites-vous ?**

N'hésitez pas à partager vos photos et recettes de saison sur notre page Facebook ou sur notre mail : maison.prevention.sante@mairie-narbonne.fr

Pour nous contacter : 04 68 49 70 55
Mail : maison.prevention.sante@mairie-narbonne.fr

CLIQUEZ SUR
LES LOGOS



DON DU SANG

› **Du mercredi 21 au samedi 24 avril, de 14h à 19h**



Opération « **Mon sang pour les autres** » par l'Etablissement français du sang et l'association des donneurs de sang bénévoles du narbonnais en partenariat avec le Rotary Club de Narbonne

Pour prendre RDV dès aujourd'hui :

<https://mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr>

- sur l'application mobile « Don de sang »

- au numéro vert de l'EFS : 0 800 972 100

Domaine de Montplaisir, salle des Foudres



L'ASSO DU MOIS

FRANCE PARKINSON AUDE

Journée mondiale Parkinson : 11 avril

Accompagne les personnes atteintes de la maladie de parkinson et leurs proches.

Retrouvez l'association à la Maison de la prévention santé (accueil sans RDV) :

› **Mardi 6 avril, de 14h à 16h30**

Tél. 07 85 60 52 42
comite11@franceparkinson.fr

 **41, BD FERROUL**



A VOS AGENDAS !

AVRIL 2021



Les **WEBINAIRES** ET **VISIO ATELIER**

de la Maison de la Prévention Santé
Vous pouvez participer aux webinaires
en direct ou les revoir en suivant le lien ci-dessous



youtube.com/maisonpreventionsante

LES VIDÉOS DU MOIS



Atelier en ligne **activité physique douce** renforcement musculaire et étirements pour adultes et seniors par **Renée Colin**, animatrice EPGV et MJC.



Lien video : www.youtube.com/activité physique



Vie affective et sexuelle

Série de mini-vidéos : Les **étudiants** de deuxième année de **l'Institut de Formation en Soins Infirmiers** de Narbonne, en appui de la **Direction santé** ont réalisé ces vidéos sur la sexualité des jeunes de 15 à 18 ans.

Le consentement : C'est oui ou bien c'est non ?

Lien video : www.youtube.com/consentement

Les moyens de contraception : pas de bébé

Lien video : youtube.com/contraception

Les IST : pas de maladie

Lien video : www.youtube.com/les ist

La pilule du lendemain

Lien video : www.youtube.com/pilule



LES VIDÉOS A VENIR



Rencontres nutri'santé

Premiers pas dans un potager
par **Didier Gasquez**,
Acteur de la Terre.



youtube.com/maisonpreventionsante



COVID-19

Vaccination anti-covid, les professionnels de santé narbonnais répondent aux questions.

Par le **Dr Audrey Borrás**, le **Dr Yves Nieto**, le **Dr Olivier Coldefy** et le **Dr Jean-Pierre Courrèges**.



youtube.com/maisonpreventionsante

📍 41, BD FERROUL



Pour nous contacter : 04 68 49 70 55

Mail : maison.prevention.sante@mairie-narbonne.fr

A VOS AGENDAS !

AVRIL 2021



CLIQUEZ SUR
LES LOGOS



ÇA NOUS INTÉRESSE !

LES RDV SANTÉ SÉLECTIONNÉS

› **Mardi 27 avril 14h30 - 16h30**

Longue vie à la vue.

Conférence en ligne par la **Mutualité Française Occitanie**.

Gratuit, sur inscription en ligne ou auprès de la Maison de la Prévention Santé au : 04 68 49 70 55

Lien video : <https://occitanie.mutualite.fr/evenements/longue-vie-a-la-vue-2/>



› **À REVOIR WEBINAIRES**

sur la chaîne Youtube
Maison de la Prévention Santé Narbonne
youtube.com/maisonpreventionsante

› **Les bienfaits des micronutriments**
(partie 1) par **Marie-Line Biason**
diététicienne nutritionniste.

› **De l'oreille au cerveau**
Conférence en ligne dans le cadre de la Journée Nationale de l'Audition, par **Morgan Potier**, audioprothésiste indépendant / audiologiste et **Claire Claverie**, étudiante en audio-prothèse.



› **Que mettre dans ma lunch-box ?**
Conférence en ligne, par **Laure Hirtz**, diététicienne nutritionniste

Bonnes vacances
Fermeture du 26 au 30 avril

📍 41, BD FERROUL



Pour nous contacter : 04 68 49 70 55
Mail : maison.prevention.sante@mairie-narbonne.fr

AGENDA DES PERMANENCES

AVRIL 2021

ACCUEIL INDIVIDUEL UNIQUEMENT ET PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE

**Bénévoles et professionnels vous accueillent gratuitement
pour vous informer, vous écouter et vous accompagner.**

Toutes les permanences se déroulent dans nos locaux, 41 boulevard Ferroul. Tél. 04 68 49 70 55
Citibus lignes A B C D E : arrêt LES HALLES / La Citadine 2 : arrêt Lacroix

JEUNE PUBLIC

› MAISON DES ADOLESCENTS DE L'AUDE

Soutien psychologique, écoute et accompagnement des jeunes de 11 à 21 ans et de leur famille. Permanence contraception, sexualité et gestion du stress.

Avec ou sans rendez-vous.

- **Mercredi 7 avril, de 14h/17h**
- **Vendredis 2, 9, 16 et 23 avril, de 14h/17h**

Tél. 06 26 74 52 60
maisondesados@pep11.org
Site : www.maisondesados11.fr

› POINT ACCUEIL ÉCOUTE JEUNES (PAEJ)

Pour les jeunes de 14 à 25 ans et/ou leur entourage. Gratuit, anonyme et confidentiel. Accueil, écoute, soutien, accompagnement, orientation.

Avec ou sans rendez-vous (il est conseillé de prendre rdv).

- **Mercredis 14 et 21 avril, de 9h/12h et 14h/17h**

Tél. 06 71 79 43 62
04 68 27 58 80
paej@mloa.fr

ALLERGIES ALIMENTAIRES

› INFO ALLERGIES ALIMENTAIRES

Association de prévention et de sensibilisation sur les allergies alimentaires

Mieux comprendre les allergies alimentaires et leurs conséquences au quotidien.

Ecoute destinée aux parents qui en sentent le besoin ou tout public en demande.

- **Vendredi 16 avril, de 9h30/12h**

Accueil sur RDV uniquement au 06 60 45 95 13
allergies.alimentaires@outlook.fr

ADDICTIONS

› ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE (EX. ANPAA11)

La permanence s'adresse à toutes personnes ayant des difficultés d'ordre médical, psychologique, ou social liées à la consommation de tabac ou d'alcool.

Tabac : possibilité d'évaluer sa dépendance et de mesurer le monoxyde de carbone.

Accueil sans rendez-vous.

- **Mercredi 7 avril, de 9h à 12h**

Tél. 04 68 49 53 16
csapa.narbonne@addictions-france.org

DIABÈTE

› ASSOCIATION DES DIABÉTIQUES OCCITANIE

Même si vous n'êtes pas diabétique, venez vérifier où vous en êtes et calculez votre risque en 8 questions et 30 secondes.

Le test FINDRISC vous renseignera sur vos prédispositions au DIABÈTE de type 2.

Accueil sans rendez-vous.

- **Jeudi 15 avril, de 14h à 16h30**

Tél. : 05 34 51 26 97

afdoccitanie@federationdesdiabetiques.org

<https://afddoc.federationdesdiabetiques.org/>

MALADIES CHRONIQUES RESPIRATOIRES

› LE SOUFFLE NARBONNAIS

Accompagnement et proposition d'activités de post-réhabilitation pour les personnes atteintes d'une pathologie respiratoire chronique.

Accueil sans rendez-vous.

- **Jeudi 1^{er} avril, de 14h à 16h30**

Tél. 06 51 59 86 32

PARKINSON

› FRANCE PARKINSON AUDE

Accompagne les personnes atteintes de la maladie de parkinson et leurs proches.

Venez rencontrer d'autres personnes touchées directement ou indirectement par la maladie de parkinson : espace d'information, d'échange et de soutien.

Accueil sans rendez-vous.

- **Mardi 6 avril, de 14h à 16h30**

Tél. 07 85 60 52 42
comite11@franceparkinson.fr

ANORÉXIE BOULIMIE

› SOLIDARITÉ ANOREXIE BOULIMIE AUDE (SAB 11)

Permanence ouverte à toute personne souffrant d'anorexie, boulimie et autres troubles alimentaires.

- **Samedi 3 avril, de 9h/12h**

Accueil sans rendez-vous

Contact : Mme Hernandez Delphine
solidarite.anorexie-11@laposte.net

📍 41, BD FERROUL



PERMANENCES GRATUITES

AGENDA DES PERMANENCES

AVRIL 2021

ALCOOL

› LA RIVIÈRE

Aide aux malades et soutien aux familles.

Accueil sans rendez-vous.

• **Jeudi 15 avril, de 9h à 11h30**

Tél. 04 68 46 37 53

la.riviere11@gmail.com

CANCER

› LIGUE CONTRE LE CANCER

Comité de l'Aude

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

Accueil sans rendez-vous par nos bénévoles

• **Mardi 6 avril, de 10h à 12h**

Tél. 04 68 41 49 18

liguenarbonne11@gmail.com

› Cancer support France (CSF) accompagne le public anglophone.

Accueil sur RDV uniquement auprès de Jan Fornachon :
04 68 91 60 21 / 06 79 22 25 73
janfornachon@gmail.com

SENIORS

› INFORMATION ET DÉPISTAGE FRAGILITÉ SENIOR

Évaluation des fragilités et prévention des dépendances par un agent infirmier du Centre Hospitalier de Narbonne.

• **Mardi 13 avril, de 14h à 17h**

Accueil sur rendez-vous uniquement au 04 68 49 70 55

MALADIES

CARDIO

- VASCULAIRES

› CLUB CŒUR ET SANTE

Accompagnement des personnes cardiaques en phase de réadaptation.

Accueil sur rendez-vous uniquement au 06 22 14 41 22

• **Jeudis 8 et 22 avril, de 9h à 11h30**

asso-cardio-lr@bbox.fr

Site : www.fedecardio-lr.com/ club-coeur-sante-narbonne

ALZHEIMER

› ASSOCIATION FRANCE ALZHEIMER AUDE ET MALADIES APPARENTÉES

Permanence à titre de prévention pour tout public en perte de déclin cognitifs ainsi que pour les personnes malades Alzheimer et Maladies apparentées et leurs proches aidants.

Accueil sans rendez-vous.

• **Jeudi 1^{er} avril, de 9h à 12h**

Tél. 04.68.65.35.80

audealzheimersfr.fr

DOCUMENTATION

› INSTANCE RÉGIONALE D'ÉDUCATION ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ (IREPS)

Pour les étudiants, les professionnels et le grand public, la documentaliste met à disposition des ressources documentaires (ouvrages/rapports/revues, outils pédagogiques, flyers...) et accompagne la recherche d'information en santé.

Accueil avec ou sans rendez-vous.

• **Mardi 20 avril, de 10h à 12h et de 14h à 17h**

Tel : 04 68 71 32 65

07 49 67 51 22

vcoll@ireps-occitanie.fr



AFD Association des Diabétiques Occitane



FRANCE PARKINSON
Chaque pas est une conquête



MDA 11
Maison des Adolescents de l'Aude



INFO ALLERGIES ALIMENTAIRES



Don du sang en Narbonnais



41, BD FERROUL



PERMANENCES GRATUITES