

PROGRAMME JUILLET - AOÛT 2023

Maison de la Prévention

Santé



CONTACT : 04 68 49 70 55

JUILLET - AOÛT



ATELIERS

SPORTS ET SANTÉ

› **Lundi 3 juillet** 14h/15h30

Renforcement musculaire et étirements, séance découverte.

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

ATELIER NUMÉRIQUE EN SANTÉ

› **Vendredi 7 juillet** 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**. Uniquement sur inscription au 04.68.49.70.55.

MÉMOIRE

› **Jeudi 13 juillet** 14h30/16h30

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

Animé par **les psychologues de l'association France Alzheimer**. Sur inscription au 04.68.49.70.55

PREMIERS SECOURS

› **Jeudi 13 juillet**..... 14h30/15h30

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

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



CONSULTATIONS



FRAGILITÉ SENIOR

› **Mardi 11 juillet** 14h/17h

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

ENTRETIEN SANTÉ

› **Jeudi 13 juillet** 14h/17h

› **Mercredi 23 août** 14h/17h

«Et si on faisait le point sur ma santé?»
Entretien individuel santé avec une infirmière du Centre d'examen de Santé CPAM11/66 (prise de tension, glycémie...) Uniquement sur RDV. au 04.68.49.70.55

CLIQUEZ SUR
LES LOGOS



LA MAISON DE LA PRÉVENTION VOUS INVITE A PARTICIPER



PERMANENCES ASSOCIATIVES

› **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 12 juillet**.....16h/19h

• **Mercredi 16 août**.....16h/19h

Tél. 06 07 67 12 04 ou narbonne@aides.org

FERMÉE AU PUBLIC
Du 14/07 au 16/08



DON DE SANG



› **Mercredi 5 et jeudi 6 juillet de 14h à 19h**

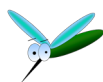
› **Mercredi 2 et jeudi 3 août de 14h à 19h**

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'ÉFS: 0 800 972 100 ou sur l'application mobile «Don de sang» ou **directement sur**

<https://dondesang.efs.sante.fr/>



STAND DE SENSIBILISATION

LUTTE CONTRE LE MOUSTIQUE TIGRE

Jeudi 13 juillet matin sur le Marché de Narbonne-Plage

Dans le cadre des actions de sensibilisation grand public durant la période estivale, l'**association « Aude nature »** proposera un stand sur la lutte contre le moustique tigre (lutte anti vectorielle).

Cet atelier s'inscrit dans les actions de santé environnementale portées par l'**ARS**.

LA MAISON DE LA PRÉVENTION VOUS INVITE A PARTICIPER

#ÉtéSansSouci
en Occitanie



PASSONS UN BON ÉTÉ
AVEC LES BONS RÉFLEXES



#BONÉTÉBONS RÉFLEXES

EN OCCITANIE

**Le 11 juillet de 9h à 13h sur le
parvis des Terrasses de la Mer -
Narbonne-Plage - Gratuit.**

**Venez participer aux ateliers de
prévention en santé proposés par l'équipe
#ÉtéSansSouci.**

5 ateliers:

- Soleil : *effets, comment se protéger...*
- Moustiques-tigres / Tiques
- Baignade : *consignes pour se baigner en sécurité, connaître les animaux venimeux, et gestes premiers secours...*
- Sucres cachés : *les identifier, les repérer, recommandations...*
- Bougez, c'est bon pour ma santé: *hygiène, nutrition et exercice physique...*

Ces ateliers pédagogiques et ludiques sont accessibles à tous.



ESPACE BEACH DU 6 JUILLET AU 27 AOÛT

GARDEZ LA FORME CET ÉTÉ !

Des ateliers sportifs gratuits et pour tous les âges sont proposés tout l'été sur *les Terrasses de la mer* et sur *les terrains de beach-volley* (poste de secours n°1).

► Tous les jours sauf le samedi

de 9h à 10h et de 10h15 à 11h15

Fitness (abdos/fessiers, renforcement/gainage, circuit training, marche santé...).

de 9h à 10h (pour les 7/10 ans) et de 10h30 à 11h30
(pour les 11/13 ans)

Animations sportives pour les enfants (sports collectifs, athlétisme, sports de raquettes...).

► Tous les lundis, mercredis, vendredis et dimanches

de 16h à 18h

Tournois de volley et beach tennis. Inscriptions de 15h30 à 16h.

► Tous les mardis et jeudis

de 18h à 20h

Soirées sportives avec tournois de volley. Inscriptions de 17h30 à 18h.

Planning détaillé affiché chaque semaine à l'Espace Beach, poste de secours n°1.



LES RDV SANTÉ SUR LES TEMPS FESTIFS



ATELIERS DE PRÉVENTION SANTÉ



Les jardins extraordinaires de la Ludothèque

au Plan St Paul

Les 4 et 25 JUILLET

Les 8 et 29 AOÛT

de 10h à 16h



Retrouvez-nous pour des **ateliers** :
de prévention des risques solaires,
nutrition, sécurité routière et
activités physiques.



STAND DE PRÉVENTION SANTÉ

Retrouvez-nous en soirée sur les Terrasses de la mer à Narbonne-Plage à partir de 21h30:

JUILLET

- les mardis 11 et 18 juillet
- les mercredis 12, 19 et 26 juillet
- le samedi 22 juillet

AOÛT

- les mardis 1er, 8 et 22 août
- les mercredis 9 et 16 août



DU 24 AU 26 AOÛT
BARQUES EN SCÈNE
DE 18H À 02H
Cours de la République

STAND DE PRÉVENTION
Alcool - Drogues - IST - Contraception
Risques auditifs - Sécurité routière

+ possibilité de tester votre alcoolémie avant de reprendre le volant

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.

MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES



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

FERMÉE AU PUBLIC
Du 14/07 au 16/08



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