

# PERMANENCES

SEPTEMBRE › OCTOBRE 2020

## Maison de la Prévention Santé



CONTACT : 04 68 49 70 55

41, BD FERROUL

## INFORMATION CORONAVIRUS

**COVID-19**

# PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



**Se laver régulièrement  
les mains ou utiliser une  
solution hydro-alcoolique**



**Tousser ou éternuer  
dans son coude  
ou dans un mouchoir**



**Se moucher dans  
un mouchoir à usage unique  
puis le jeter**



**Éviter  
de se toucher  
le visage**



**Respecter une distance  
d'au moins un mètre  
avec les autres**



**Saluer  
sans serrer la main  
et arrêter les embrassades**



**Porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas  
être respectée et dans tous les lieux où cela est obligatoire**



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



**0 800 130 000**  
(appel gratuit)



# AGENDA

## DES PERMANENCES ASSOCIATIVES

Bénévoles et professionnels vous accueillent gratuitement à la Maison de la Prévention Santé **pour vous informer, vous écouter** et **vous accompagner**.

**Nous saluons la mémoire et l'engagement de Mr HERNANDEZ, Président du Club Cœur et Santé** qui nous a quitté récemment. Nos pensées vont à ses proches et à sa famille.

## JEUNE PUBLIC .....

### › LA MAISON DES ADOLESCENTS DE L'AUDE (MDA)

Ecoute et accompagnement des adolescents et de leurs familles.

Accueil avec ou sans rendez-vous.

- **Mercredis 2, 16 et 30 septembre**
- **Vendredis 11 et 25 septembre**
- **Vendredi 9 octobre**
- **Mercredi 14 octobre**

**Horaires : 14h/17h**

Tél. 06 26 74 52 60

Mail : [maisondesados@pep11.org](mailto:maisondesados@pep11.org)

### › 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 9 et 23 septembre**
- **Mercredi 14 octobre**

**Horaires : 9h/12h**

Tél. 06 71 79 43 62/04 68 27 58 80

Mail : [paej@mloa.fr](mailto:paej@mloa.fr)



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**

# AGENDA

## DES PERMANENCES ASSOCIATIVES

### 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.

Accueil sans rendez-vous.

- **Vendredi 18 septembre**
- **Vendredi 16 octobre**

**Horaires : 9h30/12h**

Tél. 06 60 45 95 13

Mail : [allergies.alimentaires@outlook.fr](mailto:allergies.alimentaires@outlook.fr)

### DIABÈTE .....

#### › LES CAFÉS DE L'AFD 11

Association des Diabétiques de l'Aude

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 DIABETE de type 2.**

Accueil sans rendez-vous.

- **Jeudi 17 septembre**
- **Jeudi 15 octobre**

**Horaires : 14h/16h30**

Mail : [assodiab11@gmail.com](mailto:assodiab11@gmail.com)

### ANORÉXIE / BOULIMIE .....

#### › SOLIDARITÉ ANOREXIE BOULIMIE AUDE (SAB 11)

Permanence ouverte à toute personne souffrant d'anorexie, boulimie et autres troubles alimentaires, parents, familles, proches, amis, sans oublier les personnes qui se sont libérées de ces souffrances physiques et psychologiques.

Accueil sans rendez-vous.

Contact : Mme Hernandez Delphine

- **Samedi 5 septembre**
- **Samedi 3 octobre**

**Horaires : 9h/12h**

Tél. 06 52 45 91 34

Mail : [solidarite.anorexie-11@laposte.net](mailto:solidarite.anorexie-11@laposte.net)

# 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 3 septembre
- Jeudi 8 octobre

**Horaires : 14h/16h30**

Tél. 06 51 59 86 32

# PARKINSON .....

## › FRANCE PARKINSON

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 1<sup>er</sup> septembre
- Mercredi 7 octobre

**Horaires : 14h/16h30**

Tél. 07 85 60 52 42

Mail : [comite11@franceparkinson.fr](mailto:comite11@franceparkinson.fr)

# ADDICTIONS .....

## › ANPAA 11

Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie.

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 (CO-Testeur).**

Accueil sans rendez-vous.

- Mercredi 2 septembre
- Mercredi 7 octobre

**Horaires : 9h/12h**

Tél. 04 68 49 53 16

Mail : [anpaa11@anpaa.asso.fr](mailto:anpaa11@anpaa.asso.fr)

# ALCOOL .....

## › LA RIVIÈRE

Aide aux malades et soutien aux familles.

Accueil sans rendez-vous.

- Jeudi 17 septembre
- Jeudi 15 octobre

**Horaires : 9h/11h30**

Tél. 04 68 46 37 53

Mail : [la.riviere11@gmail.com](mailto:la.riviere11@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

# AGENDA

## DES PERMANENCES ASSOCIATIVES

### CANCER .....

› **LIGUE CONTRE LE CANCER**  
Comité de l'Aude

› **CANCER SUPPORT FRANCE**

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

Cancer support france (CSF) accompagne le public anglophone.

Accueil sans rendez-vous par nos bénévoles

- **Mardi 1<sup>er</sup> septembre** (Ligue)
- **Mardi 6 octobre** (Ligue + CSF)

**Horaires : 10h/12h**

Tél. 04 68 41 49 18

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

› **ATELIER DE QI-GONG DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER**

Sur inscription au :  
Tél. 04 68 41 49 18

- **Mardi 1<sup>er</sup> septembre**
- **Mardi 6 octobre**

**Horaires : 10h/11h ou 11h/12h**

**Lieu : 7 quai d'Alsace**



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**

# FAMILLE .....

## › LES PÂTES AU BEURRE

Un lieu d'accueil et de partage pour :

- Evoquer vos préoccupations et vos questions
- Prendre le temps pour penser les liens dans la famille
- Trouver ensemble vos propres repères de parents
- Reprendre confiance

Permanence sans rendez-vous, anonyme et gratuit par des psychologues et des psychiatres.

• **Lundis 7, 14, 21 et 28 septembre**

• **Lundis 5, 12 et 19 octobre**

**Horaires : 18h/20h**

Tél. 07 67 86 63 55

Mail : [narbonne@lespatesaubeurre.fr](mailto:narbonne@lespatesaubeurre.fr)

# SENIORS .....

## › INFORMATION ET DÉPISTAGE FRAGILITÉ SENIOR

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

Accueil sans rendez-vous.

• **Mardis 8 et 22 septembre**

• **Mardis 6 et 20 octobre**

**Horaires : 14h/17h**

Tél. 04 68 42 65 15



# ESPACE OUTILS ET DOCUMENTATION



**NOUVEAU**

Centre de Ressources Documentaire Régional

**Parce-que l'accès à l'information et la documentation sont incontournables pour la réalisation d'actions en promotion de la santé**, nous avons sollicité l'IREPS Occitanie (Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé) pour venir en appui documentaire aux acteurs de santé locaux.

› **Professionnels et intervenants de santé**, du social ou de l'enseignement, **l'IREPS Occitanie vous reçoit lors d'une permanence mensuelle** à la Maison de la Prévention Santé.

› **Besoin d'un outil d'intervention ou de supports d'information ?** Une documentaliste vous accompagne dans vos recherches d'informations et met à votre disposition des ressources documentaires (ouvrages/rapports, outils pédagogiques...).

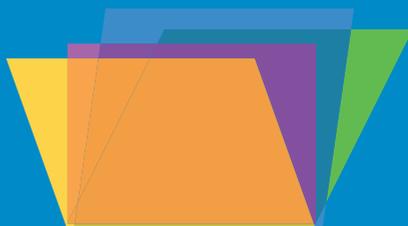
L'IREPS Occitanie assure également la diffusion de documents de prévention (brochures, flyers, affiches...) édités par SANTÉ PUBLIQUE FRANCE.

Nous contacter pour plus d'information.

› **Calendrier des permanences :**

- **Mardi 29 septembre**
- **Mardi 20 octobre**

**Horaires : 10h/17h**



# MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES



**Retrouvez toute l'actualité  
de la Maison de la Prévention Santé sur :**  
[www.narbonne.fr/maison-prevention-sante](http://www.narbonne.fr/maison-prevention-sante)  
**et toutes nos vidéos sur :**  
[www.narbonne.fr/videos-sante](http://www.narbonne.fr/videos-sante)



Maison de  
la Prévention  
santé



Nos vidéos

**La MAISON DE LA PRÉVENTION SANTÉ  
sera fermée au public aux dates suivantes :**

**VACANCES DE LA TOUSSAINT  
du 26 octobre au 2 novembre**

**VACANCES DE NOËL  
du 21 décembre au 4 janvier 2021**



**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)**