



AGENDA SANTÉ SEPTEMBRE OCTOBRE 2026



Narbonne
AU CŒUR DES POSSIBLES

PREMIERS SECOURS

› Mardi 1^{er} septembre..... 14h30/15h30

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

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

NUTRI'ACTIFS

› Lundi 7 septembre.....12h30/13h30

Préparation d'un muesli pour un petit-déjeuner équilibré.

Animé par **Nathalie LEAL**, Diététicienne, Direction de la Santé.

DÉMARCHES SANTÉ

› Vendredi 11 septembre 9h/12h

› Vendredi 2 octobre 9h/12h

Apprendre à réaliser ses démarches en ligne.
RDV individuel.

Animé par le **PIMMS de Narbonne**.

DÉPISTAGE FRAGILITÉ

› Mardi 15 septembre 14h/17h

Bilan complet du niveau d'autonomie pour rechercher les causes de fragilité, dès 55 ans, avec une infirmière du Centre de Gériatologie Pech Dalcly. RDV 30 min/pers.

RENCONTRE AUTOUR DES ÉCRANS

› Mardi 15 septembre.....17h/18h

Pour une rentrée réussie, venez échanger sur les écrans ! Conseils, informations et jeux.

Animé par **Justine GOMY** de l'Association Addictions France.

ATELIER MÉMOIRE

› Jeudi 17 septembre 14h15/16h15

› Mercredi 23 septembre 10h/12h

› Jeudi 1^{er} octobre 14h15/16h15

› Mercredi 21 octobre 10h/12h

Animé par une psychologue de **France Alzheimer Aude**.

DÉCOUVERTE PILATES

› Lundi 21 septembre..... 14h30/16h

› Lundi 12 octobre.....14h30/16h

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

NUTRI'SANTÉ RECETTE TOUTE SIMPLE

› Vendredi 25 septembre..... 9h30/11h30

› Vendredi 25 septembre..... 14h/16h

› Vendredi 2 octobre.....9h30/11h30

› Vendredi 2 octobre.....14h/16h

Animé par **Célia CHARLOT**, Direction Santé.

ATELIER PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

› Mercredi 14 octobre.....10h/11h

Atelier cosmétiques, produits d'hygiène et textiles : trier et choisir pour sa santé.

Animé par **Célia CHARLOT**, Direction Santé.

ATELIER BIEN-ÊTRE

› Lundi 28 septembre.....9h30/10h30

Découverte du yoga sur chaise.

Animé par **Géraldine VACHON**, Professeure de yoga.

LES RDV SANTÉ

DON DE SANG

Jeudi 3 et vendredi 4 septembre 14h/18h

Jeudi 1^{er} et vendredi 2 octobre 14h/18h

Domaine de Montplaisir, salle des Foudres.

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

OCTOBRE ROSE À LA MDPS

› **Vendredi 9 octobre.....14h30/17h**

Échanges et prévention sur le cancer du sein, suivi d'un atelier individuel auto-palpation du sein (10 min/pers), dépistage des lésions du sein. Sur inscription.

Animé par le **Dr Mireille COURREGES**, médecin spécialiste - gynécologue.

› **Jeudi 22 octobre.....14h/16h**

Ateliers autour de la fresque de prévention et 5 minutes d'immersion en réalité virtuelle (masque) pour tout comprendre du cancer du sein.

Animé par **Clémence MACHET**, chargée de prévention- Ligue contre le cancer.

Gratuit, places limitées pour les 2 ateliers.
Sur inscription à la MDPS : 04.68.49.70.55

ATELIER PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

› **Vendredi 19 octobre9h30/11h**

« Perturbateurs endocriniens: quelques gestes pour réduire mon exposition » à destination des parents.

Maison des 1000 premiers jours, 5 rue de la Berre.

Animé par **Célia CHARLOT**, Direction Santé.

Sur inscription: 04.68.90.30.39 / 06.35.36.39.78

ATELIER DES PARENTS

Les 3, 10, 17, 24 novembre, et 1^{er}, 8 décembre de 17h30 à 19h30

Maison des adolescents, 1 Quai de Lorraine.

Cycle de 6 séances pour améliorer la communication et la relation avec nos adolescents, grâce à des techniques de communication pratiques, accessibles et concrètes.

Animé par **Séverine CAILLEREZ**, médiatrice familiale à la MDA et **Laurence LOUPIAC**, Direction de la Santé.

Gratuit, places limitées.

Sur inscription à la MDA : 04.68.78.01.23





Bus « Parlons Santé »
sur toutes les communes du Grand Narbonne



Plus d'infos au 06.30.12.59.17 ou par mail : m.biason@legrandnarbonne.com
Toutes les escales du Bus « Parlons Santé » sur le site : www.legrandnarbonne.com



Foyers d'animation seniors

Lieux d'accueil, de bien-être et de convivialité : activités, jeux, arts créatifs, repas partagés

4 foyers : Saint-Sébastien, Récantou, Moulin du Gua et Narbonne-Plage

ouverts du lundi au vendredi de 13h45 à 16h45. Renseignements au 06 38 32 44 67

Plateforme Sport Santé Bien-être

Parc des sports et de l'amitié, avenue Pierre-de-Coubertin



La plateforme sport santé propose de l'activité physique adaptée à votre pathologie.

Sur prescription médicale.

**SPORT SANTÉ
NARBONNE**

Horaires du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h. Renseignements au 04 68 90 30 18

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

Retrouvez l'intégralité de ce programme sur www.narbonne.fr/maison-prevention-sante



www.youtube.com/maisonpreventionsante



www.facebook.com/maisonpreventionsante



www.instagram.com/mdpsnarbonne

