COMMUNE DE SAINT-MARCEL-SUR-AUDE

Le P'tit Marcel

2026
NOVEMBRE

www.saintmarcelsuraude.fr

NOVEMBRE

Lundi

Gym adapté séniors — 30€/trimestre ou 70€ l'année
10h30 à 11h30 à la salle polyvalente Saint Nazaire d'Aude

Conversation Espagnole
10h à 12h aux Passerelles

Mardi

Conversation Anglaise
10h à 11h30 aux Passerelles

Couture
14h à 16h aux Passerelles

Accompagnement à la Scolarité
16h à 18h30 aux Passerelles

Danse traditionnelle
19h30 à 21h

MAR 3. NOV — **Balade vigneronne** — 9€
RDV 10h au caveau de Ventenac en Minervois 10h
Visite du musée
Planche de charcuterie/fromage

Mercredi

Graine d'Eveil — 15€/trimestre
Aux Passerelles
Groupe 1 : 9h30 à 10h30
Groupe 2 : 11h à 12h

Accompagnement à la Scolarité
9h30 à 11h bibliothèque d'Argeliers

Pass'Jeunes
12h à 17h aux Passerelles

MER 18. NOV — **Court métrage «C'est vraiment pas gagné !»**
14h30 à la salle des fêtes de Ventenac en Minervois

Jeudi

Gym adapté séniors — 30€/trimestre ou 70€ l'année
9h30 à 10h30 à la salle des fêtes de Ventenac en Minervois

Atelier informatique
15h à 16h aux Passerelles

Accompagnement à la Scolarité
16h à 18h aux Passerelles

JEU 5. NOV — **Les gestes qui sauvent**
10h30 à 12h aux Passerelles
Par la Fédération Club Coeur et Santé

JEU 26. NOV — **Les dangers du Numérique**
14h à 16h au Centre Social
Par le PIMMS

Vendredi

Peinture
9h à 12h aux Passerelles

Adhésion + Inscription obligatoire

Centre Socioculturel et Familial Les Passerelles
Tél : 04 30 16 67 15 Mail : lespasserelles@cs-les-passerelles.fr
www.cs-les-passerelles.fr

Centre Socioculturel Les Passerelles

Carsat

LA VIGNERONNE

SOIRÉE VINS NOUVEAUX

VENDREDI
6 NOVEMBRE

À **18H30**

À LA SALLE DES FÊTES "COOPÉRATIVE"
À SAINT-MARCEL-SUR-AUDE

Dégustation du millésime 2026 dans une ambiance chaleureuse et festive.

MJC St Marcel sur Aude

SOIRÉE ROCK

Saint Marcel sur Aude

L.P.D.M

HARD:N'HEAVY METAL MACHINE

LES PIRATES

SAMEDI 07 NOVEMBRE 2026

DE 19H30 À 1H00

SALLE COOPÉRATIVE
ST MARCEL SUR AUDE

PENSEZ À VOS ÉCO-CUPS !
ILS NE SONT PAS REMBOURSÉS !

ENTRÉE GRATUITE

RESTAURATION SUR PLACE

BUVETTE

CONCIERGERIE SUR MESURE

Prenez du temps pour vous, on s'occupe du reste

Matitia par Joy

La conciergerie Matitia par Joy, vous accompagne, se met à votre service pour que votre bien en location de courte durée, ne soit plus une contrainte !

Prenez du temps pour vous, on s'occupe du reste

Parce que chaque bien est différent, **nous** vous apporterons un service entièrement personnalisable.

Etude, mise en valeur de votre bien
Optimisation de rentabilité

Création d'annonces

Gestion des plannings de réservations

Accueil
Check in / out
Assistance 7j/7

Prestation de ménage et blanchisserie

Intendance de votre bien tout au long de l'année

CONCIERGERIE SUR MESURE

Prenez du temps pour vous, on s'occupe du reste

Matitia par Joy

Que proposons nous ?!

- Etude de rentabilité
- Gestion du planning d'occupation
- Création d'un livret d'accueil du bien
- Création et diffusion de l'annonce du bien
- Valorisation du bien
- Suivi inventaire, état des lieux du bien

Nous sommes disponibles pour toute étude et établissement de devis gratuits, sur simple demande par mail, via les réseaux sociaux ou par téléphone.

- Intervention, coordination rapide en cas de besoin avec un artisan
- Communication assistance 7j/7
- Ménage
- Mise en route début de saison
  Mise en hivernage
- Gardiennage
- Entrée et sortie panier bienvenue

Conciergerie Matitia par Joy

Virginie 06.21.22.22.33

laconciergerieparjoy@gmail.com

Conciergerie
Matitia
par Joy

Diabète Occitanie

DIABSAT

Vous vivez avec un diabète

Camion de dépistage DIABSAT

DIABSAT
permet un **dépistage des complications chroniques du diabète** au plus près de chez vous.

Nous vous proposons de bénéficier, selon vos besoins, des examens suivants :

- Un bilan rétinien
- Un bilan rénal
- Un bilan podologique avec évaluation de votre risque de plaie du pied
- Un dépistage de maladie artérielle au niveau des membres inférieurs

Parking Distillerie devant la Maison de Santé

Lundi 23 novembre de 9h à 17h30

Rapide - Indolore - Gratuit

Parlez-en à votre médecin traitant !

Les appareils utilisés pour ce dépistage

Rétinographe non mydriatique :
Réalisation de photographies du fond de l'œil, 2 clichés par œil.
Indolore et sans dilatation de la pupille.

Appareil de mesure des Index de Pression Systolique :
Mesure de la pression artérielle au niveau des bras, des chevilles et des orteils afin d'évaluer l'état artériel des jambes.

Monofilament :
Evaluation de la sensibilité par application d'une légère pression grâce à un fil de nylon (Monofilament) au niveau de vos pieds.

Appareil de dépistage de la microalbuminurie :
Détection d'un très faible taux d'albumine dans les urines grâce à une bandelette urinaire.

Parking Distillerie devant la Maison de Santé Lundi 23 novembre de 9h à 17h30

Qui interprète et qui reçoit les résultats ?

Saisie des données de consultation par l'infirmière opératrice et transmission via logiciel sécurisé (SPICO Dossier)

Interprétation par le diabétologue et l'ophtalmologiste référents

Transmission du compte-rendu des examens par courrier et/ou messagerie sécurisée et mise à disposition sur SPICO Dossier

Vous
Votre médecin traitant
+/- Votre diabétologue
+/- Votre infirmier.ère (IPA ou ASALEE)

Camion de dépistage

L'association Diabète Occitanie vise à **favoriser une prise en charge globale et coordonnée des personnes adultes diabétiques ou à risque de diabète de la région Occitanie**, dans une perspective de réduction des inégalités sociales et territoriales de santé.

www.diabeteoccitanie.org
contact@diabeteoccitanie.org

Pourquoi le mois de novembre est celui de la moustache chez les hommes ?

Movember : Sensibilisez-vous à la Santé Masculine et au Cancer de la Prostate !

Le mois de novembre est synonyme de nombreux événements et causes, mais l'un d'entre eux se distingue particulièrement chez les hommes : **Movember**. Ce mouvement, qui a vu le jour en 2003, est organisé par la Movember Foundation Charity et encourage les hommes du monde entier à se laisser pousser la moustache pendant tout le mois de novembre. Mais pourquoi donc ? La réponse est simple : sensibiliser l'opinion publique aux maladies masculines, en particulier le cancer de la prostate.

Sensibiliser grâce à la moustache :

Movember tire son nom de la fusion des mots « moustache » (mo) et « novembre » (November). Chaque année, des milliers d'hommes se lancent le défi de cultiver leur moustache, créant ainsi une conversation visuelle et encourageant les discussions sur la santé masculine. Cette moustache devient un symbole de solidarité et de sensibilisation.

Le Cancer de la Prostate : Un Enjeu Majeur :

La principale maladie au cœur de la campagne Movember est le **cancer de la prostate**. En effet, ce cancer est l'un des plus répandus parmi les hommes dans le monde. Selon les statistiques, un homme sur neuf risque de développer un cancer de la prostate au cours de sa vie. C'est pourquoi la sensibilisation et la prévention sont essentielles.

L'Importance du Dépistage :

À partir de l'âge de 50 ans, il est crucial pour les hommes de se faire dépister régulièrement pour des cancers tels que celui du colon ou de la prostate. Le cancer de la prostate est souvent asymptomatique aux stades précoces, d'où l'importance du dépistage précoce. Plus la maladie est détectée tôt, plus les chances de guérison sont élevées.

ISBA Santé Prévention s'engage :

Chez **ISBA Santé Prévention**, la lutte contre le cancer et la promotion de la santé sont au cœur de notre mission. Nous contribuons au quotidien à la détection précoce des cancers grâce à nos bilans de santé complets et personnalisés réalisés dans nos centres de santé. La prévention et la sensibilisation sont des éléments clés pour maintenir une bonne santé tout au long de la vie.

Rejoignez la Mobilisation :

En 2021, grâce à la mobilisation de nombreux participants, le mouvement Movember avait permis de récolter près de 3 millions d'euros pour la recherche et la sensibilisation. Vous aussi, vous pouvez participer en cultivant votre moustache, en faisant un don ou en encourageant la sensibilisation autour de vous. Ensemble, nous pouvons contribuer à sauver des vies.

Pour plus d'informations sur les bilans de santé chez ISBA Santé Prévention et comment ils contribuent à la prévention des cancers, c'est ici.

#Movember #SantéMasculine #Dépistage #CancerDeLaProstate #PréventionCancer #ISBASanté

Rejoignez le mouvement Movember et participez à la lutte contre le cancer de la prostate !

MOVEMBER MOVEMBER MOVEMBER MOVEMBER

CANCERS MASCULINS

COMMENT LES PRÉVENIR ?

Chaque année en France, plus de 245 000 cancers sont diagnostiqués chez des hommes, dont environ un quart concerne des cancers exclusivement masculins, touchant la prostate, le testicule et la verge. Pour s'en protéger, il existe des solutions.

PAR LA PALPATION (OU AUTOPALPATION) DES TESTICULES

→ Pour s'assurer que les testicules de l'enfant sont **bien descendus dans les bourses.**

→ Pour détecter une **éventuelle masse.**

PAR LA DÉTECTION PRÉCOCE DU CANCER DE LA PROSTATE

C'est une décision individuelle à mettre en place en concertation avec son médecin généraliste ou son urologue. Cette détection repose sur deux examens :

→ **un dosage du PSA** pour mesurer la concentration dans le sang d'une protéine synthétisée par la prostate ;

→ **un toucher rectal** pour repérer une grosseur suspecte ou une anomalie de consistance de la prostate.

PAR LA VACCINATION CONTRE LE HPV

Les infections à papillomavirus humain (HPV) sont responsables de plusieurs cancers, dont les **cancers de la verge.** La vaccination est aujourd'hui recommandée pour les filles et les garçons âgés de 11 à 14 ans, avec un rattrapage possible jusqu'à 26 ans révolus.

PAR UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

Des mesures simples sont des facteurs protecteurs face aux cancers :

→ **Une activité physique régulière**
► cancer de la prostate.

→ **L'arrêt du tabagisme et de la consommation de cannabis**
► respectivement cancer de la verge et du testicule.

→ **Une bonne hygiène locale**
► cancer de la verge.

→ **L'utilisation de préservatifs** (comme mesure de prévention contre une infection HPV)
► cancer de la verge.

Opération BRIOCHES

Le C.C.A.S participe chaque année à l'opération de solidarité organisée par l'AFDAIM-UDAPEI, en faveur des personnes ayant un handicap mental et/ou intellectuel.
En 2026, ce sont 95 brioches qui ont été distribuées aux enfants de l'école primaire (avec des chocolats !), à l'EHPAD « LO PORTANEL » et aux domiciles des personnes âgées de 80 ans et plus.

La commune, emmenée par l'adjointe au maire Odile ROYERE, soutenue par des commerçants, des bénévoles et des associations, a participé et vendu 618 brioches : et encore un record battu pour la bonne cause ! Bravo à celles et ceux qui ont participé avec leur cœur et leur générosité.

A Saint-Marcel sur Aude, c'est un bel élan de solidarité qui se joue chaque année. Les élus, les commerçants et artisans, les associations, tout le monde se mobilise ! C'est aussi un beau moment de partage avec les enfants de l'école pour leur apprendre les différences, pour positiver l'inclusion.

Merci à vous

Le 10 octobre 2026

Mme VIDAL Jeanne Marie

95 ans

Loto de la Gym

Mercredi 11 Novembre

15h00

Salle de LA COOPE

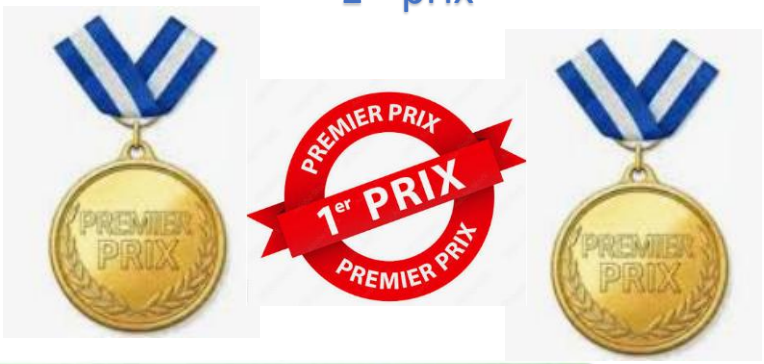
De nombreux lots à gagner

3 cartons pleins, 12 quines

Consolantes Tombola

AUDE FLEURIE 2026 (2ème catégorie)

1er prix



13.14.15 novembre

Vendredi & samedi
10h-minuit
Dimanche
10h-18h

PARC EXPOS NARBONNE

GRATUIT

3e édition

GRAND SALON de L'AGRICULTURE

Côte du Midi

3 SERVICES À VOTRE SERVICE

Pouvoir accompagner, réconforter, dorloter l'animal, quand son humain est absent.
Pouvoir lui apporter un maximum de confort tout au long de sa vie, par le biais du massage canin bien être.
Pouvoir aider à une relation harmonieuse entre humain/chien.

À votre service depuis plusieurs années maintenant, reconnue et appréciée !
Je mettrai tout en œuvre pour un accompagnement de qualité quel que soit le service choisi !

Narbonne et environs

ma patte garde
SERVICES ANIMALIERS À DOMICILE

GARDE MA PATTE

gardemapatte.fr

PET'SITTING

MASSAGE CANIN & FÉLIN BIEN-ÊTRE

ÉDUCATION CANINE

06 03 64 42 62
facebook.com/gardemapatte
gardemapatte@gmail.com

Je vous accueille au Salon de l'Agriculture.

A bientôt !

LA TRADITION PATISSIERE

L'association "La Jolie Fée Morgan"

VOUS PROPOSE POUR LES FETES

UNE VENTE DE GATEAUX A LA BROCHE

LES BATONS DU PELERIN

150 GRS

5 € L'UN

9 € LES DEUX

12 € LES TROIS

LES GATEAUX A LA BROCHE

PETIT 300 GRS

10 € L'UN

18 € LES DEUX

25 € LES TROIS

LES GATEAUX A LA BROCHE

MOYEN 500 GRS

15 € PIECE

GRAND 900 GRS

30 € PIECE

Passez commande avant le 28 novembre

06.33.60.86.44 Laëtitia

06.88.18.88.21 Jeff

Livraison

St Marcel Sur Aude

rayon 10km

à partir 12 décembre

L'ASSOCIATION SERA PRESENTE

ST MARCEL /AUDE

SALLE COOPERATIVE

MARCHÉ DE NOEL

05 ET 06 DECEMBRE

-

20 DECEMBRE

AVEC L'APE LES P'TITS ST MARCELLOIS

IMPRIME PAR NOS SOINS-NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Récit bouleversant sur les années sombres de l'Espagne franquiste

LA LOQUACE COMPAGNIE

1h15 • de 6€ à 15€
dès 12 ans

Spectacle co-accueilli avec la commune de Saint-Marcel-sur-Aude

Un récit délicat et bouleversant sur l'Espagne franquiste. En 1936, Pepe, fabricant de chaussures, jovial et respecté, voit sa vie basculer avec l'arrivée de Franco. Interpellé par la patrouille fasciste, brisé, il sombre dans l'alcool et la violence. En 1973, il frappe mortellement son épouse Maria.

Son petit-fils Daniel Olmos découvre ce drame à l'âge adulte. Cherchant à reconstituer les faits, il imagine ce spectacle mémoriel, mêlant récits intimes et grande Histoire.

billetterie → 04 68 90 90 20
www.theatrecinema-narbonne.com

ARTISTIQUEMENT VÔTRE : du 20 au 22 novembre

Ne manquez pas le Vendredi 20 novembre à 18h : Présentation du 2ème livret ***"Ceux qui ont marqué le canton"*** avec l'intervention de la chorale du club d'Occitan, puis inauguration du week-end suivie d'un vin d'honneur.

Tout le long du week-end

des expos de peinture, photos, BD…

des Concerts,

des ateliers d'arts plastiques et créatifs,

et l'Assemblée Générale de la MJC Les Rives de l'Aude.

LE CLUB ASTRO SE TIENDRA
LE VENDREDI 13 ET LE SAMEDI 28 NOVEMBRE
DANS LA SALLE R. SALAS À PARTIR DE 20H30

EN DECEMBRE, NE RATEZ PAS :

EVENEMENTS du MOIS de NOVEMBRE

DATE	HEURE	OÙ	QUOI	QUI
1	TOUSSAINT			
6	18h30	LA COOPE	VINS NOUVEAUX	LA VIGNERONNE
7	16h30	LA COOPE	SOIREE ROCK	MJC StMarcel
11	CEREMONIE COMMEMORATIVE ARMISTICE DU 11 NOVEMBRE			
11	15h00	LA COOPE	LOTO	GYM
13	20h30	Salle R. SALAS	Observations Etoiles	Chercheurs d'Etoiles
13 - 14 - 15	10h00	PARC EXPOS NARBONNE	SALON AGRICULTURE	GRAND NARBONNE
20 - 21 - 22	18h00	LA COOPE	WEEK-END CREATEURS	MJC RIVE AUDE
23	dès 9h	Parking Distillerie	DIABSAT	Association Diabète Occitanie
27	20h00	LA COOPE	THEATRE : VIVA	LA LOQUACE CIE
28	20h30	Salle R. SALAS	Observations Etoiles	Chercheurs d'Etoiles
A VENIR EN DECEMBRE				
2	10h30	LA COOPE	Dedans - Dehors	Fête du Conte / Imaginaire
5 - 6	9h00	LA COOPE	Marché de Noël	TRIO FESTIF

Le Service Police Municipale vous accueille
les LUNDIS-MARDIS-JEUDIS-VENDREDIS
de 8h-12h et 13h30-17h30
et les MERCREDIS 8h - 12h

Portable : 06.73.86.11.25 - Courriel :
policemunicipale@saintmarcelsuraude.fr

Rappel des ouvertures de l'accueil de la mairie (04.68.93.62.13) :

LUNDI : 9h – 18h
MARDI – MERCREDI - JEUDI : 9h – 12h et 15h – 18h
VENDREDI : 9h – 16h

Responsable de la communication : Le Maire, Frédéric NUNEZ