



Septembre 2026 – Bulletin N°48

Actualités du Contrat Local de Santé du Pays de Tarascon

2
septembre

Avoir un Médecin traitant au Cabinet du Pradelet de Tarascon

Ouverture de nouveaux créneaux de rendez-vous pour une 1ère consultation avec les médecins traitants. Accueil **sur place au cabinet** (pas de possibilité téléphonique) pour programmer une consultation entre novembre et février.

 Où ? **Cabinet du Pradelet, Tarascon**
 Quand ? **09h00-16h00**
 Qui ? **Habitant de Tarascon ou dans les 5 km :** Alliat, Arignac, Aynat, Banat, Bédeilhac, Bompas, Gourbit, Quié, Rabat, Saurat, Surba, Ornolac, Ussat

4
septembre

Atelier Se libérer du tabac 😊

Calculer sa dépendance à la nicotine, comprendre le mécanisme de la dépendance, se déculpabiliser et trouver des solutions personnelles.

 Où ? Maison de Santé : **Arignac**
 Quand ? **14h00-15h30**
 Renseignements : 06 71 93 29 79

Gratuit

Ateliers proposés dans le cadre d'une coopération médecins et infirmières ASALEE (Action de Santé Libérale en Équipe).

5
septembre

Journée du Cœur des Femmes 💖

Prendre soin de sa santé cardiovasculaire : parcours de dépistage, échanges avec des professionnels de santé.

 Où ? Maison de Santé : **Arignac**
 Qui ? **Pour les femmes à partir de 18 ans**

 Inscription : www.doctolib.fr/cabinetparamedical/arignac/cabinet-infirmier-maison-de-sante-d-arignac
Motif de consultation : Journée Agir pour le Cœur des femmes

Gratuit

Tous les
lundis

Ateliers relaxation pour un mieux être au quotidien 😊

Ouverts à toute personne traversant des difficultés liées aux **addictions** (sucre, écran, cannabis, tabac...).
Personne concernée ou proches aidants.

 Où ? Maison de Santé : **Arignac**
 Quand ? **lundi 11h00**
 Renseignements : 07 43 32 97 20

Gratuit

Tous les
jeudis

Ateliers seniors pour les personnes retraitées de 60 ans et plus 👴

Activité physique & **Nutrition** 🥗
du programme Prenons l'âge du bon côté

 Où ? **Tarascon** : Salles Germa & Bernadac
 Quand ? **jeudi 10h00-12h00** (3 sept. -17 déc. 2026)

Activité physique & **Bon usage des médicaments** 💊
avec François Fondère, pharmacien

 Où ? **Arignac** : Salle polyvalente
 Quand ? **jeudi 14h30-16h00** (10 sept. -21 janv. 2027)

Gratuit

Plus d'informations : Élodie PAVIA 06 34 78 13 61 pavia.elodie@expertises-sociales-mps.fr

Nouveau

Allo Aidants Occitanie ☎ 0806 806 830 (prix d'un appel local)

Espace d'écoute, de soutien et d'orientation pour les **aidants** qui accompagnent un **proche** : **malade, âgé, en situation de handicap ou en perte d'autonomie.**

Anonyme &
Confidentiel

Plus d'informations sur le Contrat Local de Santé (CLS) du Pays de Tarascon :
Sabine Moulin 05 34 09 86 30 – cls@cc-paysdetarascon.fr
www.cc-paysdetarascon.fr