contrat local de Santé OCCITANIE SANTÉ — PAYS DE TARASCON Communauté de communes — RÉPUBLIQUE FRANÇAISE Liberté Égalité Fraternité — ars Agence Régionale de Santé Occitanie

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** 😀

Gratuit

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

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** 💗

Gratuit

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 Coeur des femmes

Tous les lundis — Ateliers **relaxation** pour un mieux être au quotidien 😌

Gratuit

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

📍 Où ? Cabinet de la Plaine : **Arignac**
🗓️ Quand ? lundi **11h00**
📞 Renseignements : 07 43 32 97 20

Tous les jeudis — **Ateliers seniors** pour les personnes retraitées de 60 ans et plus 👴

Gratuit

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)

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)

Anonyme & Confidentiel

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.**

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

ALLIAT – ARIGNAC – ARNAVE – BÉDEILHAC-AYNAT – BOMPAS – CAPOULET JUNAC – CAZENAVE SERRES ALLENS – GÉNAT – GOURBIT– LAPÈGE
MERCUS-GARRABET – MIGLOS – NIAUX – ORNOLAC-USSAT-LES-BAINS – QUIÉ – RABAT LES TROIS SEIGNEURS – SAURAT – SURBA – TARASCON-BANAT-USSAT