



Les infos du Contrat Local de Santé du Pays de Tarascon

Avril 2024

Ateliers « Flamant Rose »

A partir
du
22 avril

Vous avez plus de 60 ans ? Venez **travailler votre équilibre et lutter contre les chutes** lors d'ateliers encadrés par des enseignants diplômés en activité physique adaptée.

Le programme constitué de 24 séances se met en place à Amplaing (09400).

Tous les lundis à partir du 22 avril 2024 de 16h30 à 17h30.

Renseignements et inscriptions : 03 10 93 06 60 – groupe@ete-indien-editions.fr

Gratuit grâce au soutien financier de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie.

☐ [Infos Ateliers Flamant Rose](#)



Cultivons notre santé

A partir
du
14 mai



Parce que **le jardinage est un bon moyen pour entretenir sa santé physique, psychologique et sociale**, la Mutualité Française propose des ateliers pour les seniors. Au programme : balade botanique, alimentation de saison, adaptation environnementale, consommation des plantes ...

A Ornolac - Ussat les Bains - Le Mardi de 9h30 à 11h30 du 14 mai 2024 au 18 juin 2024.

Gratuit grâce au soutien financier de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie.

Renseignements et inscriptions : 05 31 48 11 55.

☐ [Infos Ateliers Cultivons notre santé](#)

Transport A la Demande

Nouveau

Le Transport A la Demande (TAD) du Pays de Tarascon développe son offre de services en desservant les **Maisons de Santé de Mercus et d'Arignac**, et en facilitant l'accès à Foix et au CHIVA.

Les jours, horaires et destinations sont fixes.

Tarif : 2€ le trajet (possibilité de gratuité pour certains publics).

Réservation la veille avant midi : Composer le 0805 60 81 00 puis taper « 4 ».

☐ Pour connaître les horaires en fonction de votre lieu de départ : <https://www.cc-paysdetarascon.fr/services/>



Mona Lisa – Engagés contre l'isolement

Sur le
territoire



L'équipe bénévole de *Mona Lisa* réalise des visites de convivialité à domicile, pour maintenir le lien social et **rompre l'isolement des personnes âgées**.

Vous connaissez des personnes âgées isolées dans le Pays de Tarascon ?

N'hésitez pas à contacter :

♦ Sonja Rembert – Communauté de Communes du Pays de Tarascon - coordopel@cc-paysdetarascon.fr

♦ Jacques Glaizes – *Mona Lisa* - jacques.glaizes@wanadoo.fr

☐ <https://monalisa-asso.fr>

