



Les infos du Contrat Local de Santé du Pays de Tarascon

Janvier 2024

Meilleurs **Vœux** 2024 !



En 2024, on bouge chaque jour !



2024

Dans la dynamique des Jeux Olympiques et Paralympiques, **l'activité physique et sportive est déclarée Grande Cause Nationale 2024**. On le sait : pratiquer une activité physique régulière diminue les risques de développer une pathologie chronique de 20 à 30% (infarctus, AVC, cancer, maladie d'Alzheimer ...). Aux côtés d'autres traitements classiques, elle est fondamentale pour combattre toutes les pathologies, et c'est le meilleur des « médicaments » pour combattre le stress et la dépression. Alors, quels que soient son âge et sa condition physique, on bouge au moins 30 minutes par jour pour préserver sa santé.

Ca ne fera pas de nous des athlètes, mais ce qui compte, c'est notre bien-être !

<https://www.grandecause-sport.fr/>

Pour se remettre en mouvement quand on habite le Pays de Tarascon : [Liste des activités Sport Santé](#)

Du 1^{er}
au 31
janv

Dry January

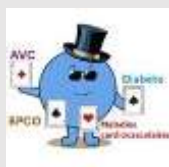
Depuis 2020, le Dry January ou « Défi de janvier » invite toutes celles et ceux qui le souhaitent à **faire une pause avec l'alcool, pendant un mois**. Meilleur sommeil, regain d'énergie, économies, meilleure concentration et une consommation qui reste maîtrisée plusieurs mois après : les bénéfices de cette pause sont nombreux. Et parce que relever un tel défi est plus facile dans un mouvement collectif, plusieurs outils sont mis en place : mailing list, application, groupe d'entraide Facebook et guides pour aborder la question avec sa famille et ses amis.



Toutes les infos sur : <https://dryjanuary.fr>

A partir
du
23 janv

Éducation thérapeutique



Vous avez été victime d'un AVC, ou souffrez d'une pathologie cardiovasculaire, de diabète, ou de BPCO ? Pour **mieux vivre avec la maladie et devenir acteur de votre santé**, venez participer à des ateliers d'Éducation Thérapeutique à la Maison de Santé d'Arignac. **Mardi 23 janvier, Mardi 30 janvier, Mardi 6 février 2024 – 14h à 17h**

Informations : 05.61.10.40.39 – preventionsante.blf@mps.msa.fr

Inscription possible par mail : mssp-arignac@orange.fr ou via ce formulaire : [S'inscrire](#)

Gratuit grâce au soutien de la Mutualité Sociale Agricole et de ses partenaires.

