



# Les infos du Contrat Local de Santé du Pays de Tarascon

## Décembre 2023

12  
déc

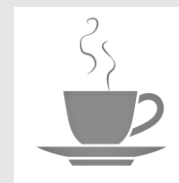
### Café Diabète

Vous êtes concerné.e par le diabète ?

Un atelier technique « **C'est quoi le diabète ?** » est proposé par les bénévoles de l'Association Française des Diabétiques Occitanie.

Mardi 12 déc 2023 – 10h à 11h – Foyer rural – 09400 Arignac

Contact : 05.34.51.26.97



Jusqu'au  
21  
déc

### Caravane Sport Santé



Pour se (re)mettre en mouvement dans une ambiance bienveillante et conviviale, venez découvrir le sport santé à Saurat.

Rendez-vous à la Maisou d'Amount le jeudi de 10h30 à 12h jusqu'au 21 décembre 2023.

Informations et inscriptions : Benjamin PY – 06.42.50.12.25 – benjamin.ufolep@gmail.com

[Caravane Sport Santé - Affiche](#)

Dès  
maintenant

### Cancer et Sport Santé

Il est scientifiquement prouvé que la pratique d'une activité sportive pendant le traitement, et après, permet d'améliorer la qualité de vie des malades, de réduire les effets secondaires des traitements, et de diminuer les risques de récurrence.

Des ateliers de **gym douce** et **pilates** spécialement adaptés aux personnes souffrant d'un cancer ou en rémission ont lieu :

- Le **mercredi de 11h à 12h** à Tarascon-sur-Ariège
- Le **vendredi de 15h30 à 16h30** à Arignac

Ils sont animés et encadrés par Jordan, enseignant en activité physique adapté.

Informations et inscriptions : Ligue contre le cancer de l'Ariège – 05 61 67 58 62 / Rosanna – 06 44 01 32 49



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](mailto:preventionsante.blf@mps.msa.fr)

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

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

