



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

## Mars 2024

Du 26 fév  
au 7 avril

### Grand Défi « Vivez Bougez »

Pour être en bonne santé, les enfants et les adolescents doivent pratiquer une heure d'activité physique par jour : marcher, courir, jardiner, jouer au foot, faire du vélo ...

Le Grand Défi « Vivez Bougez » est une façon ludique et motivante d'en prendre conscience et de s'habituer à bouger au quotidien. Pendant 6 semaines, les enfants cumulent chaque jour des « cubes énergie » (15 minutes d'activité = 1 cube énergie). Les centres de loisirs du Pays de Tarascon sont fortement investis dans ce défi ; les écoles et les associations sportives sont partenaires ; et les parents et grands-parents peuvent aussi contribuer au cumul des cubes énergie.

**Tous mobilisés pour bouger !**

[www.gdvb.fr](http://www.gdvb.fr)



A partir  
du  
29 mars

### Habitat Inclusif



Le projet d'Habitat Inclusif du Pays de Tarascon se précise.

Implanté à Mercus et Quié, près des commodités et des commerces, il prendra la forme de logements groupés où les habitant-e-s partageront des espaces communs et garderont aussi des espaces privés, permettant aux personnes fragilisées par l'âge, la maladie et/ou le handicap et à leurs aidants familiaux, de vivre avec et comme les autres.

**Vous êtes senior ? Personne en situation de handicap ? Vous souhaitez habiter « autrement » et vivre de manière autonome et collective ?**

**Nous vous invitons à venir co-concevoir l'habitat inclusif du Pays de Tarascon au cours de 5 ateliers.**

Renseignements et inscription : Hélène Ménard – 07 85 36 20 14 – [h.menard@cc-paysdetarascon.fr](mailto:h.menard@cc-paysdetarascon.fr)

[Infos sur l'Habitat Inclusif du Pays de Tarascon](#)

Du 8 avril  
au 12 avril

### Séjour de répit pour les jeunes aidants

Un jeune aidant est un enfant ou un adolescent qui apporte une aide significative régulière à un proche malade, en situation de handicap et/ou de perte d'autonomie.

La Maison des Adolescents de l'Ariège organise un séjour de répit au Vallon d'Aïga pour que les jeunes aidants puissent respirer, se rencontrer, pratiquer des activités artistiques, de plein air ...

Gratuit - Nombre de places limité.

Contact : Maison des Adolescents de l'Ariège - 07 86 87 15 71 – 05 61 96 20 35

[Séjour de répit artistique pour les jeunes aidants - maisondesados09.fr](#)

