

# Garches & vous!



www.garches.fr Janvier - Février 2025 n° 3

## Janvier



### Bien commencer l'année en bonne santé

L'année 2025 débute, et c'est le moment idéal pour prendre soin de votre santé et adopter de bonnes résolutions.

#### Actualités santé



➤ **Vaccination contre la grippe et le Covid-19** : vaccination contre la grippe et le Covid-19 : N'oubliez pas de vous faire vacciner si vous ne l'avez pas encore fait ! La vaccination est possible en pharmacie.

#### ➤ Prévention du cancer

Le mois de janvier est un excellent moment pour prendre en main sa santé. Pensez à effectuer les dépistages recommandés, notamment pour le cancer du sein et du col de l'utérus.

#### Activité physique en hiver



La Ville de Garches propose plusieurs activités sportives accessibles à tous :

➤ **Samedis matin (10h-12h)** : séance sportive gratuite et adaptée à tous au complexe Léo Lagrange (86 Grande Rue).

➤ **Lundis (16h30-17h30)** : créneau dédié aux seniors à la piscine (entrée ou abonnement requis).

➤ **Jeudis (14h-15h)** : séance à la salle de culture physique dédiée aux seniors (entrée ou abonnement requis).

➤ En plus, profitez des équipements extérieurs dans les squares de la ville : Square Ramon (accessible PMR) et square de la Porte Jaune **Venez bouger et prendre soin de votre santé !**

#### Dry January - mois sans alcool

➤ **Relevez le défi de Dry January, un mois sans alcool.** C'est une excellente occasion de faire une pause, de reposer votre organisme et de prendre de bonnes habitudes.



#### 4 janvier : Journée mondiale du braille

Instaurée en 2001, **cette journée permet de sensibiliser au handicap visuel et de rappeler l'importance du braille, un alphabet tactile essentiel pour les personnes aveugles ou malvoyantes.**

#### Don du sang le 22 janvier

Première collecte de sang de l'année 2025 à Garches ! Plus de 80 rendez-vous sont ouverts, réserver votre place sur internet via le lien : <https://dondesang.efs.sante.fr/trouver-une-collecte/019.3.103524/sang> (à partir du 22 décembre) ou directement auprès de l'équipe de l'Etablissement français du Sang, sur place, le jour même.



➤ **Mercredi 22 janvier 2025 de 14h à 19h,** salle Guy Béart, sous-sol de la Médiathèque.

## Février

### Mois de la prévention et de l'alimentation

#### Actualités santé



#### ➤ Nutrition et immunité :

L'hiver met à rude épreuve notre système immunitaire. Adopter une alimentation riche en fruits et légumes de saison, en vitamines et minéraux, peut renforcer vos défenses naturelles. Pensez aux agrumes, légumes verts et soupes maison pour booster votre immunité.

#### ➤ Hydratation en hiver :

Même en hiver, il est important de boire suffisamment d'eau. Le froid peut diminuer la sensation de soif, mais il est essentiel de maintenir une bonne hydratation pour favoriser le bon fonctionnement de votre corps. Pensez à boire des tisanes, des soupes chaudes ou de l'eau régulièrement, même si vous n'avez pas soif.



#### 4 février : Journée mondiale contre le cancer

La Journée mondiale de lutte contre le cancer, célébrée le 4 février, est consacrée à **la prévention, à la détection, à la lutte contre la stigmatisation et au traitement du cancer.**



#### Ciné relax Garches : le cinéma pour tous !



Depuis près de 4 ans, le dispositif Ciné Relax Garches, permet de rendre accessible la culture à des personnes qui en sont privées du fait de leurs handicaps ou d'autres difficultés. Les séances, ouvertes à tous, sont adaptées, et offrent la liberté aux spectateurs de s'exprimer ou de sortir de la salle selon leurs besoins.

➤ **Prochaines séances : les samedis 11 janvier/ 8 février/ 8 mars/ 5 avril/ 17 mai et 14 juin à 15h00 -** Centre Culturel Sidney Bechet, 86 Grande Rue.

Retrouvez toutes les informations relatives à ces activités sur le site internet de la Ville de Garches : [www.garches.fr](http://www.garches.fr) ou en contactant le Pôle Solidarité à : [sante@garches.fr](mailto:sante@garches.fr) ou au 01 47 95 66 58.

# Garches & vous !



Retrouvez toutes les informations relatives à ces activités sur le site internet de la Ville de Garches : [www.garches.fr](http://www.garches.fr)  
ou en contactant le Pôle Solidarité à : [sante@garches.fr](mailto:sante@garches.fr) ou au 01 47 95 66 58.