



Avec le printemps, profitez de la nature et faites un tour au jardin !



Avec l'arrivée du printemps, prenez soin de votre santé et de votre bien-être ! La Ville de Garches vous invite à découvrir les journées thématiques autour de la prévention et de l'équilibre de vie tout en profitant du réveil de la nature.

Les beaux jours reviennent, l'occasion idéale pour profiter du plein air !

- Remettez-vous au jardinage : semez, plantez, entretenez votre jardin
- Vous avez besoin d'espace ? Profitez des parcs de la Ville

Découvrir les parcs de Garches

Prenez l'air et profitez des bienfaits de la nature : laissez votre voiture au garage et utilisez le vélo ou la marche pour vos trajets quotidiens quand cela est possible.

Un bol d'air pour votre intérieur : dépoussiérez, nettoyez de fond en comble, désinfectez, trie et rangez.

Beaucoup redoutent cette corvée, mais un bon nettoyage de printemps assainit la maison et clarifie l'esprit. Après, vous vous sentirez plus léger.



3 mars 2025 - Journée mondiale de l'audition

L'audition joue un rôle essentiel dans notre quotidien. Une bonne santé auditive permet de mieux communiquer et de rester connecté aux autres. Cette journée est l'occasion de réfléchir aux bonnes pratiques pour préserver son ouïe :

- Evitez les expositions prolongées aux bruits forts
- Prenez des pauses lors de l'écoute au casque
- Soyez attentif aux premiers signes de baisse auditive

N'oubliez pas de faire tester votre audition chez les professionnels agréés.



4 mars 2025 - Journée mondiale de l'obésité & Ciné-Relax "La Vie en Gros"

Notre bien-être physique et mental est intimement lié à ce que nous mangeons. Adopter de bonnes habitudes permet de prévenir de nombreuses maladies.

- Manger varié et équilibré avec des produits frais
- Privilégier des aliments de saison et locaux
- Se faire plaisir tout en maintenant une alimentation saine

Retrouvez des produits frais et locaux au marché de Garches, chaque mercredi et samedi matin.

Ciné Relax : "La vie en gros"

Un film touchant et plein d'humour qui aborde les défis liés au poids et à l'acceptation de soi. Séance le **8 mars à 15h** au **Centre Culturel Sidney Bechet**.

Pour réserver

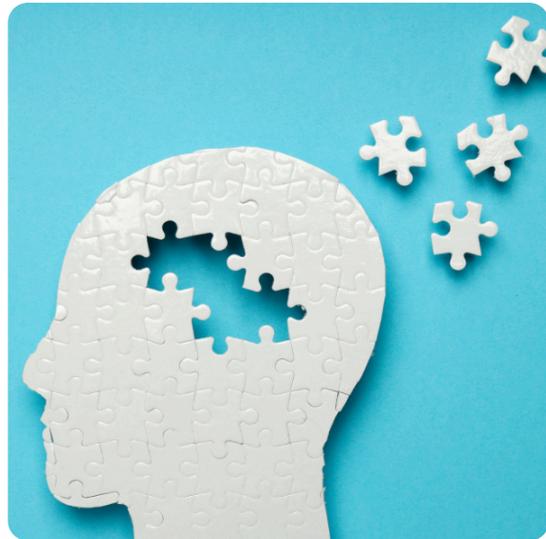


14 mars 2025 - Journée nationale du sommeil

Bien dormir est essentiel pour la santé physique et mentale. Quelques bonnes pratiques à adopter :

- Maintenez un rythme régulier de sommeil
- Réduisez l'exposition aux écrans le soir
- Privilégiez des activités apaisantes avant le coucher

Avril - Bien être et inclusion



11 avril 2025 - Journée mondiale de la maladie de Parkinson

La maladie de Parkinson est une affection neurologique qui évolue lentement et touche les capacités motrices, l'équilibre et parfois la mémoire. Cette journée vise à sensibiliser le grand public aux réalités de cette maladie et à soutenir ceux qui en sont atteints.

Quelques faits sur la maladie de Parkinson :

- Elle se manifeste par des tremblements, une rigidité musculaire et des difficultés dans les mouvements
- L'activité physique, la stimulation cognitive et un environnement adapté peuvent aider à ralentir la progression des symptômes.
- Il est important de briser les idées reçues et d'encourager le soutien et l'accompagnement des personnes concernées.

2 avril 2025 - Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme

Cette journée est une occasion d'être plus attentif aux défis quotidiens rencontrés par les malades et leurs proches aidants.

L'autisme touche de nombreuses personnes et se manifeste de façon très variée, influençant la communication, les interactions sociales et les comportements. Cette journée a pour objectif de favoriser une meilleure compréhension et d'encourager une société plus inclusive.

Quelques clés pour une meilleure inclusion :

- Comprendre que chaque personne autiste a son propre mode de communication et d'interaction
- Encourager un environnement plus accessible et adapté aux besoins de chacun
- Prendre le temps d'écouter et de respecter les particularités de chacun

Pour aller plus loin : une sélection d'ouvrages sur l'autisme sera mise en avant à la Médiathèque pour sensibiliser petits et grands

Informations sur la Médiathèque



Agenda



Ciné Relax - 5 avril 2025 à 15H00

Un moment de détente avec une séance accessible et adaptée à tous.



Don de sang - 9 avril 2025 14H à 19H

Rendez-vous à la Médiathèque de Garches pour donner votre sang.

Découvrir le
programme

Prendre
Rendez-vous

Garches & vous ! La lettre "Santé"

Mairie de Garches - 2, rue Claude Liard - 92380 Garches
Comité de rédaction, journaliste, crédits photos : ville de Garches. Tous droits réservés

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}} Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.
Si vous ne souhaitez plus recevoir d'email de notre part [cliquez ici](#) pour vous désinscrire.