



Découvrez tous les événements de décembre 2025 à février 2026

Fauteuils roulants

Une avancée majeure dans la prise en charge intégrale des fauteuils roulants

À compter du **1^{er} décembre 2025**,
l'Assurance Maladie assure la **prise
en charge intégrale** de tous les
fauteuils roulants pour **faire de
l'accès au fauteuil roulant un droit
réel et non un privilège.**



Ce qui change

- **Plus aucun reste à charge** pour les personnes concernées.
- **Accord préalable simplifié** : délai maximal de 2 mois.
En l'absence de réponse dans ce délai, l'accord est **considéré comme acquis.**
- **Options et adjonctions personnalisées** également prises en charge.
- **Encouragement de l'innovation** pour proposer des modèles mieux adaptés à tous les modes de vie.
- **Fauteuils roulants sportifs** désormais pris en charge à 100 %, dans la continuité des Jeux Paralympiques de Paris 2024.



La Ville de Garches se mobilise pour le Téléthon 2025 et vous donne rendez-vous le samedi 6 décembre, de 8h à 20h, pour une journée placée sous le signe du sport, du partage et de la solidarité.

Natation, escalade, premiers secours, course à pied et plongée

- 1 entrée piscine = 1 accès à toutes les activités
- Tous les fonds seront reversés à l'AFM-Téléthon

Venez nombreux relever les défis solidaires et soutenir la recherche !

8h-20h

12h de natation

Défi fil rouge

9h-12h

Circuit training aquatique (par les M.N.S)

Petit bassin

10h-12h & 14h-18h

Initiation aux gestes de premiers secours (par la Croix-Rouge)

Salle de réunion de la piscine

10h-12h

Baptême d'escalade (avec le Club Adrénaline)

Gymnase Le Rallec

14h-18h

Baptême de plongée (par le Club de plongée de Saint-Cloud)

Petit bassin

10h-15h

Relais de course à pied (par l'Orteil en Pointes)

Stade Léo Lagrange

Santé mentale

La santé mentale : une priorité pour tous

Un nouveau site national d'information vient de voir le jour santementale-info-service.fr pour mieux **comprendre, accompagner et agir**.



Il permet de retrouver

- Des **conseils** pour prendre soin de sa santé mentale
- Les **aides disponibles** pour soi ou pour un proche
- Les **signes d'alerte** à connaître
- Les bons réflexes face à une personne en difficulté
- Des **réponses simples** aux questions courantes sur la santé mentale

Vaccination grippe & COVID-19



Campagne 2025-2026 pour la vaccination grippe & COVID-19

La campagne de vaccination a débuté le **14 octobre 2025**.

Pourquoi se faire vacciner ?

La vaccination reste le **meilleur moyen** de se protéger et de protéger son entourage, notamment :

- les **personnes âgées de 65 ans et plus**,
- les personnes atteintes de **maladies chroniques**,
- les personnes **immunodéprimées**,
- les **femmes enceintes**.

Co-administration : une pratique sûre

Grippe et COVID-19 peuvent être vaccinés **simultanément** : cela ne diminue ni la **sécurité**, ni l'**efficacité**.

Les professionnels habilités

- Médecins
- Infirmiers
- Pharmaciens
- Sages-femmes (compétences étendues récemment)

Conseils face au froid

Bien se protéger du froid : les conseils essentiels

L'hiver peut fragiliser particulièrement les personnes âgées. Voici des gestes simples et efficaces.



Adapter son alimentation



Optimiser son logement

- Favoriser les **repas chauds**, riches en protéines et bons lipides ;
- Boire **régulièrement des boissons chaudes** ;
- Maintenir un **apport calorique suffisant** ;
- S'hydrater suffisamment ;
- Privilégier certains aliments "chauffants" : **gingembre, cannelle, piment**.
- Température recommandée : **19°C** dans les pièces de vie, **17°C** dans les chambres ;
- Installer **rideaux épais, boudins de porte** ;
- S'informer sur les **aides financières** pour l'isolation.



Bien choisir ses vêtements

- Technique des **multicouches** ;
- Matières naturelles : **laine, coton** ;
- Protéger les **extrémités** (bonnet, gants, chaussettes chaudes) ;
- Utiliser des **chaufferettes** lors des sorties.

Bouger régulièrement

- Privilégier les **exercices doux mais réguliers** ;
- Intégrer des **petits mouvements** au quotidien ;
- Favoriser les activités sollicitant les **grands groupes musculaires** ;
- Participer à des **cours collectifs adaptés**.

Mettre en place un réseau de vigilance

- Visites régulières des proches ;
- Téléassistance pour les personnes isolées au CCAS ;
- Inscription au **registre communal des personnes vulnérables pendant le Plan Grand Froid**.

Restons connectés !

Rendez-vous sur le **site de la Ville** pour découvrir tous les programmes détaillés, lieux, horaires, modalités d'inscription et actualité santé.
N'hésitez pas à **partager cette newsletter autour de 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.