



Santé et été à Garches : les bons réflexes et les dispositifs utiles

Les bons réflexes santé de l'été

Avec les fortes chaleurs, adoptez les bons gestes :

Protection solaire

- Appliquez une crème solaire adaptée.
- Évitez l'exposition aux heures les plus chaudes.
- Portez chapeau, lunettes et vêtements couvrants.



Hydratation

- Buvez régulièrement, même sans sensation de soif.
- Évitez l'alcool en période de forte chaleur.

Une vigilance particulière est recommandée pour les **personnes âgées et fragiles**.

Plan canicule : un dispositif pour vous protéger



Plan Canicule

Mis en place par décret du 1er septembre 2004, le Plan canicule est coordonné par le CCAS, sous l'autorité du Préfet.

Dès le 1er juin, le CCAS recensera, à leur demande, les personnes :

- âgées de plus de 65 ans;
- en situation de handicap;
- isolées à domicile.

L'objectif est **d'anticiper les situations à risque, d'identifier les besoins** et **rappeler les bons gestes** en cas de fortes chaleurs.

En cas de canicules, ce registre permet de contacter les personnes inscrites, de s'assurer de leur bien-être et de leur apporter conseils et assistance.

Lieux climatisés accessibles :

- **Les Tilleuls**
- **La Médiathèque**

Inscriptions gratuite et confidentielle auprès du CCAS.

01.47.95.66.50 / 01.47.95.66.51 / ccas@garches.fr

Numéro national : Canicule info service 0800 06 66 66 (appel gratuit).

Seniors en vacances : profitez de séjours à prix réduit

Grâce au programme **Seniors en Vacances**, offrez-vous une parenthèse de détente accessible à tous.

Séjours adaptés, activités conviviales, accompagnement... Une belle opportunité pour rompre l'isolement et se ressourcer.

Une **aide financière** complémentaire peut être accordée par l'**ANCV**, sous conditions de ressources ou pour les aidants.



Pour plus d'informations

Aidants : une nouvelle plateforme de soutien



La **Fondation des Amis de l'Atelier** et l'**UNAPEI 92** lancent un **dispositif dédié aux aidants** de personne en situation de handicap : la plateforme **HANDI RÉPIT 92**.

Objectifs :

- Écouter et soutenir;
- Informer et orienter;
- Offrir des solutions de répit;
- Créer du lien entre aidants.

Une ressource précieuse pour celles et ceux qui accompagnent un proche en situation de handicap.

Handirepit92@amisdelatelier.org - 01.41.14.06.39

Pour plus d'informations

Don du sang : mobilisons-nous !

Mercredi 1er juillet 2026

14h30 - 19h

À la Médiathèque Jacques Gautier

Chaque don compte et permet de sauver des vies. N'hésitez pas à vous mobiliser !

Prendre rendez-vous



Une avancée pour la santé des femmes



À partir de la rentrée universitaire 2026, les **protections hygiéniques réutilisables** (culottes menstruelles et coupes menstruelles) seront **remboursées** :

- pour toutes les femmes de **moins de 26 ans**
- pour les bénéficiaires de la **Complémentaire santé solidaire**

Une mesure en faveur de la santé, du pouvoir d'achat et de l'environnement.

Pour plus d'informations



La santé sexuelle ne s'arrête pas avec l'âge. Bien au contraire, elle fait pleinement partie du **bien vieillir**.

Quelques constats :

- L'utilisation du préservatif diminue fortement après 60 ans
- Les infections sexuellement transmissibles (IST) continuent d'augmenter
- Le dépistage reste encore insuffisant chez les seniors

En Île-de-France, la vigilance est particulièrement importante : la région reste la plus touchée par le VIH.

Pourquoi en parler ?

Parce qu'il est essentiel de :

- **sensibiliser** sans tabou
- **encourager** le dépistage
- **orienter** vers les professionnels de santé

Le **dépistage précoce** permet une prise en charge **rapide et efficace**.

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.