



La lettre du Verdus

Saint-Guilhem-le-Désert

AU SOMMAIRE:

- Fermeture de déchetteries demain
 - Le Balèti des Soumiaires c'est samedi à St Jean Fos :)
 - A ne pas rater: lancement de la fête de la science ce vendredi toujours à St Jean !
 - Communication de "bien vieillir en cœur d'Hérault"
-



FERMETURE EXCEPTIONNELLE DES DÉCHÈTERIES

**LE JEUDI
2 OCTOBRE**



SEULES LES DÉCHÈTERIES
D'ASPIRAN ET DE GIGNAC
RESTENT OUVERTES

Elles vous accueillent :

du mardi au samedi
de 9h à 12h
et de 14h à 17h15

Le Syndicat Centre Hérault
vous recommande,
dans la mesure du possible,
de reporter votre venue
en déchèterie à un autre jour.

Avant tout déplacement en déchèterie
consulter le site internet :
syndicat-centre-herault.org
ou nos réseaux sociaux



Syndicat Centre Hérault

BALETI D'AUTOMNE

AVEC LES CAZELLOTS

LE 04 OCTOBRE
A SAINT JEAN DE FOS

18H30 INITIATION

20H 30 BALÈTI

BUVETTE ET
PETITE RESTAURATION

PARTICIPATION LIBRE

..... du baobab à l'olivier
Les SOUMIAIRES

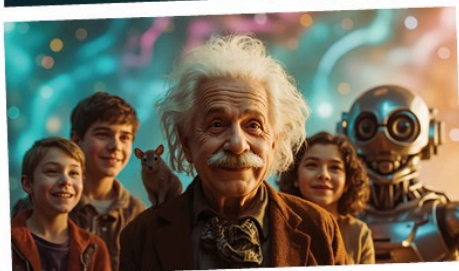
VALLÉE DE L'HÉRAULT
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

SOIRÉE D'OUVERTURE

**intellig
ence (s)**

CONFÉRENCE-ANIMATION
Intelligence : du naturel au numérique

vendredi 3 octobre à 19h
salle des fêtes de **Saint-Jean-de-Fos**



Aventure (très) interactive à la découverte de l'intelligence, des premières cellules vivantes jusqu'à l'ère de l'intelligence artificielle.

Tout public dès 7 ans

Sur réservation : <https://www.billetweb.fr/intelligence-du-naturel-au-numerique>

Par le Centre de l'Imaginaire
Scientifique et Technique (CIST)



La minute INFO et CONSEIL

Bien vieillir, c'est possible.

Avec l'avancée en âge, des changements, souvent discrets, peuvent signaler une évolution de vos capacités : la mémoire peut sembler moins vive, l'équilibre un peu moins sûr, ou la fatigue plus présente...

Rien d'imparable ! Ces petits signes, méritent simplement d'être repérés à temps pour continuer à profiter pleinement de la vie.

Le programme **ICOPE**, mis en place par l'Organisation mondiale de la Santé, vous aide à garder la forme et à préserver votre autonomie pour un **vieillessement actif et en bonne santé**.

🔍 Une évaluation **rapide et facile** permet de faire le point sur 6 aspects essentiels :

- La mobilité
- La mémoire
- La nutrition
- La vision
- L'audition
- Le moral



💡 Ensuite, des conseils personnalisés et des actions simples, vous sont proposés. C'est aussi l'occasion d'échanger plus sereinement et en confiance avec les professionnels de santé.

👉 Vous pouvez les retrouver directement sur le **site officiel** du programme :

🌐 www.icope.fr

Anticiper : dépister la fragilité !

Le **CRT Cœur d'Hérault** relaie des ressources complémentaires proposées localement aux personnes de plus de 60 ans, à leurs proches et aux aidants.

🌐 www.gecoh.fr : [CRT Cœur d'Hérault - Choisir de bien vieillir à domicile](#)



07 43 36 58 93

contact.crt@gecoh.fr

mairie de Saint-Guilhem-le-Désert

Grand Chemin du Val de Gellone, 34150, Saint-Guilhem-le-Désert

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}

Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

Envoyé avec

Brevo