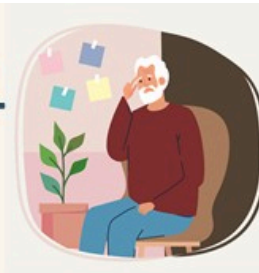


---

## AU SOMMAIRE:

- La minute info "bien vieillir en cœur d'Hérault"
-



### Troubles de la mémoire

Un rendez-vous manqué, un mot sur le bout de la langue, un objet égaré...

**Près d'1 personne sur 5, de plus de 65 ans, rapporte des troubles de la mémoire**, et 1,2 million de personnes vivent avec une maladie d'Alzheimer ou pathologie apparentée. Certains troubles sont bénins, d'autres peuvent être le signe précoce d'une affection neurodégénérative.

**La perte de mémoire n'est pas toujours synonyme de maladie d'Alzheimer** : elle peut être causée par la fatigue, le stress, un trouble du sommeil, une dépression ou encore des effets secondaires de médicaments.

#### **Un diagnostic précis est essentiel**

Consulter votre médecin traitant permet de **faire la part des choses**.

Un bilan complet, comprenant souvent des tests de mémoire et des examens complémentaires, aide à identifier la cause et orienter vers un spécialiste si nécessaire.

#### **Dépistage précoce**

Lorsqu'une maladie neurodégénérative est détectée tôt, il est **possible de mettre en place des stratégies adaptées** : stimulation cognitive, traitements médicamenteux, activité physique régulière, alimentation équilibrée et maintien des liens sociaux.

Ces mesures contribuent à ralentir l'évolution des troubles et à préserver la qualité de vie.



#### **Préparer l'avenir**

Le dépistage précoce est **source de sérénité** ; il permet de mieux comprendre, d'adapter son logement, d'organiser son environnement, d'impliquer ses proches et de préparer, si besoin, un accompagnement progressif.

## Agir pour conserver son autonomie !



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

**07 43 36 58 93**

[contact.crt@gecoh.fr](mailto:contact.crt@gecoh.fr)

## Le CRT Cœur d'Hérault, ce sont 3 missions en faveur des personnes âgées de plus de 60 ans.



1

**Des ateliers collectifs et des animations pour prévenir la perte d'autonomie et lutter contre l'isolement.**

**Un accompagnement renforcé à domicile par une équipe pluridisciplinaire.**

(actuellement, uniquement sur les communes du Clermontais)

2



3

**Des sessions de sensibilisation pour les particuliers aidants de personnes âgées et les aidants professionnels.**

**Toutes nos actions sont gratuites** (financé par l'ARS).

Pour plus d'informations, rendez-vous sur notre site :  
**<https://www.gecoh.fr/le-choix-de-vieillir-chez-moi>**

**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**