

AU SOMMAIRE:

- Prochaines animations seniors gratuites à Aniane le mardi après-midi
 - La Minute Info du CRT Cœur d'Hérault
 - Enquête tourisme durable par le Pays Cœur d'Hérault
 - Appli "alerte chenilles"
-

Les ateliers seniors gratuits et ouverts à toutes et tous, se poursuivent à Aniane les mardis après-midi.

Pour rencontrer du monde, passer un bon moment, et apprendre ensemble!

Vous pouvez vous inscrire et vous renseigner auprès de la mairie:
04 67 57 70 17.

A venir:



gecoh
Généraliste des
Associations de
Cœur d'Hérault

LE CHOIX DE VIEILLIR
CHEZ MOI
Cœur d'Hérault

ATELIERS SENIORS

**AGENDA
TOUS LES MARDIS
A 14H30
SALLE ARNAVIELHE
A ANIANE**

JANVIER
27

ANIMATION
MUSICALE
AVEC TROMPETTE

FEVRIER
03

MEMOIRE
& YOGA
DU RIRE

FEVRIER
10

REALITE
VIRTUELLE

FEVRIER
17

DO-IN
DETENTE,
AUTO MASSAGES,
RESPIRATION

VENEZ SEUL(E) OU ACCOMPAGNÉ(E) — AMBIANCE BIENVEILLANTE !

INSCRIPTIONS AUPRES DE VOTRE MAIRIE

Adapter son domicile pour éviter les chutes (partie 1/2)

Chez soi, chaque pièce raconte une histoire et accompagne les petits bonheurs du quotidien. Pour continuer à en profiter pleinement et en toute tranquillité, il est important que votre logement reste un lieu sûr et facile à vivre. Avec l'âge, certains gestes du quotidien peuvent devenir plus délicats, et de petits obstacles peuvent augmenter le risque de chute. Adapter son logement, c'est se donner les moyens de continuer à vivre chez soi confortablement, en confiance et en autonomie.

« La chute est une perte brutale et totalement accidentelle de l'équilibre lors de la marche ou de la réalisation de toute autre activité, faisant tomber la personne. [...], les chutes ont des causes multiples à rechercher dans le but de les corriger ».

(Source : Ameli.fr)



Entrée et escaliers

- Bonne luminosité dans l'entrée et les escaliers,
- Rampes solides installées des deux côtés,
- Bandes antidérapantes sur chaque marche,
- Marches en bon état et bien visibles (contraste de couleur si besoin et bandes fluorescentes).



Salle de bain et toilettes

- Barres d'appui près de la douche, de la baignoire et des WC,
- Tapis de bain antidérapant à l'intérieur et à l'extérieur,
- Douche de plain-pied (ou marche basse),
- Siège de douche stable,
- Sol sec et non glissant.



Autres conseils

- Mettre en place un système d'alerte de chute (bracelet ou médaillon).
- Faire évaluer le domicile par un ergothérapeute.
- En cas de perte d'équilibre fréquente : faire un bilan d'équilibre et de marche chez le médecin.



Chambre

- Hauteur de lit qui permet de se lever facilement,
- Lampe de chevet ou interrupteur à portée de main,
- Veilleuse entre le lit et les toilettes,
- Chemin dégagé du lit à la porte,
- Chaise ou appui stable pour s'habiller/déshabiller



Salon, pièces à vivre et cuisine

- Meubles disposés pour laisser un large passage,
- Table d'appoint stable proche du fauteuil,
- Téléphone, télécommande, à portée de main,
- Ustensiles et vaisselle à hauteur de taille,
- Escabeau stable (avec rambarde) si besoin d'atteindre un placard
- Sol propre et sec (essuyé immédiatement en cas de tache ou d'eau)

Pour un logement aussi accueillant que protecteur !

07 43 36 58 93

contact.crt@gecoh.fr



www.gecoh.fr : CRT Cœur d'Hérault - Choisir de bien vieillir à domicile

Suite des conseils le mois prochain

Autrice : l'ergothérapeute du CRT Cœur d'Hérault



TOURISME DURABLE EN PAYS COEUR D'HÉRAULT

ENQUÊTE HABITANTS

VOTRE AVIS EST IMPORTANT!



Lien vers notre questionnaire:

<https://forms.gle/9maVfK9Nf6PyZJU28>

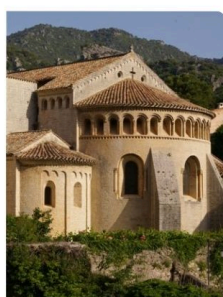


En collaboration avec le **Pays Cœur d'Hérault**, les étudiantes du Master 2 Tourisme et Développement Durable des Territoires à l'Université Paul-Valéry Montpellier 3 réalisent une **enquête à destination des habitants de notre territoire** afin de recueillir leurs attentes, préoccupations et idées concernant le développement et la gestion durable du tourisme . Engagé dans la démarche de labellisation Green Destinations, le Pays Cœur d'Hérault souhaite poursuivre ses actions en faveur d'un tourisme plus durable et responsable, respectueux de l'environnement, des habitants et du patrimoine local. Cette démarche vise également à consolider l'attractivité du territoire, tout en préservant ses ressources et son identité.

Cette enquête est menée principalement en ligne, du mois de décembre 2025 au 31 mars 2026.

Questionnaire: <https://forms.gle/kL7gQTDrNHRWGAap8>

Du 6 Décembre 2025 au 31 mars 2026



Scannez-moi

ENQUÊTE HABITANTS

TOURISME DURABLE

EN PAYS COEUR D'HÉRAULT

Notre territoire souhaite poursuivre ses actions en faveur d'un tourisme bénéfique pour tous, habitants comme visiteurs, tout en préservant le cadre de vie et la qualité de l'accueil.

Cette enquête vise à connaître votre ressenti en tant qu'habitant(e) : vos attentes, vos préoccupations et vos idées pour l'avenir du tourisme sur le territoire.

Vos réponses aideront à améliorer les actions locales pour un tourisme attractif et durable.



VOTRE AVIS EST IMPORTANT!



Durée estimée
environ 10 minutes

Communauté de Communes
du Lodévois et Larzac



Communauté de Communes
de la Vallée de l'Hérault

Communauté de Communes
du Clermontois

Vos réponses seront anonymes et vos données
resteront strictement confidentielles !
Pour tout renseignement : GDPCHFR@gmail.com

MERCI
de votre
participation

MESSAGE DES URGENCES VETERINAIRES:

Comme chaque année, la saison des chenilles processionnaires se profile à l'horizon !

Et comme chaque année, nos services vont recevoir en urgence de nombreux chiens et chats gravement envenimés par les poils urticants

de ces chenilles. Certains succomberont à leurs blessures.

Pour éviter une grande partie de ces drames, nous avons besoin de vous!

Les équipes du 3115 ont développé un **outil de signalement en ligne**, simple, rapide et efficace : [Alerte Chenilles](#) !

Il permet aux utilisateurs de signaler la présence de chenilles processionnaires et ainsi permettre aux promeneurs et leurs chiens d'éviter certains secteurs.

Ces signalements permettent aussi à nos équipes d'urgence d'affiner leur diagnostic en cas de lésions suspectes.

Et toujours le numéro des urgences vétérinaires: **3115 (gratuit depuis fixes et mobiles)**



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](#)

