

AU SOMMAIRE:

- **Vigilance jaune orages ce soir / vigilance jaune orages et pluie-inondation demain 12h**
 - **Embouteillage au 17 rue font du portal lundi 27 juillet**
 - **La Minute Info du CRT Cœur d'Hérault**
 - **Enedis: attention démarchages téléphoniques frauduleux**
-



Météo France a placé le département de l'Hérault en **vigilance jaune orages**, à compter de ce soir vendredi 20h00, puis en **vigilance jaune orages et pluie-inondation** à compter de demain 12h00.

Des cumuls de 30 à 50 mm sont attendus pour la journée de demain. Météo France indique que les orages pourraient être accompagnés de grêle et présenter un risque de stationnarité de 2 à 3 heures.

Les cumuls pourraient atteindre localement 80 mm.

Ces pluies interviendront sur des sols très secs et présentent un fort risque de ruissellement.



Nous vous informons qu'une opération d'embouteillage est prévue ce lundi 27 juillet de 6h à 18h au 17 rue font du portal. La rue sera donc fermée à la circulation et le stationnement sera interdit dans la rue à cette date.

Les jeux, un allié pour maintenir ses capacités cognitives !

Avec l'âge, la mémoire, l'attention ou la concentration peuvent parfois être moins vives. Bonne nouvelle :

les jeux sont une excellente façon de garder l'esprit actif et de préserver ses capacités intellectuelles de manière ludique.



LES BIENFAITS DES JEUX SUR LES CAPACITÉS COGNITIVES



Ils stimulent la **mémoire** et l'**attention**.



Ils améliorent la **concentration** et la **logique**.



Ils favorisent la **réflexion** et la **résolution de problèmes**.



Ils renforcent le **lien social** et la **communication**.



Ils procurent du **plaisir** et **réduisent le stress**.

DES IDÉES DE JEUX À INTÉGRER DANS VOTRE QUOTIDIEN

- ✓ Jeux de cartes (belote, rami, tarot...)
- ✓ Jeux de société (scrabble, triominos, rummikub...)
- ✓ Mots fléchés, sudoku, mots mêlés, devinettes
- ✓ Jeux de mémoire (images, paires, quiz...)
- ✓ Applications ludiques et exercices en ligne

NOS CONSEILS

- Variez les jeux pour stimuler différentes fonctions.
- Fixez-vous des petits défis, sans pression.
- Jouez à plusieurs quand c'est possible.
- L'important est la régularité, même quelques minutes par jour font du bien !



Un esprit actif aujourd'hui, c'es plus d'autonomie demain !

Alors à vos jeux prêt(e), jouez !

Jouer, c'est muscler son cerveau... et se faire plaisir !



Le choix de vieillir chez soi !

Le CRT Cœur d'Hérault pour les personnes âgées
de plus de 60 ans et leurs aidants.

Toutes nos services sont gratuits (financés par l'ARS).



1 Des ateliers COLLECTIFS et des activités pour prévenir la perte d'autonomie et lutter contre l'isolement.

(Ateliers créatifs, musicaux, chant, cuisine, mémoire, tricot, bien être, yoga du rire, esthétique, activité physique adaptée,...)

2 Un accompagnement renforcé À DOMICILE.

(Evaluation gériatrique, coordination médicale, téléassistance, sécurisation du domicile, soutien psychologue, activité physique adaptée, stimulation cognitive et sensorielle)



3 Des sessions d'information/formation POUR AIDANTS particuliers ou professionnels, réguliers ou occasionnels.

(30 thématiques par semestre sur le bien vieillir, l'accompagnement du grand âge et)

07 43 36 58 93 - contact.crt@gecoh.fr

 Pour plus d'informations sur le [CRT Cœur d'Hérault](https://www.crt-coeur-dherault.fr)



gecoh
Groupement des établissements
médico-sociaux du Cœur d'Hérault

Enedis
L'ELECTRICITE EN RESEAU



**Attention au
démarchage
abusif**

Enedis nous informe qu'une nouvelle vague de démarchage frauduleux, notamment par téléphone, est actuellement en cours.

Des personnes se font passer pour Enedis ou ses partenaires afin de proposer de fausses offres commerciales ou d'obtenir des informations personnelles.

Enedis condamne fermement ces agissements, qui sont graves et pénalement répréhensibles.

Nous vous invitons à la **plus grande vigilance** et vous rappelons que :

- Les interventions d'Enedis relèvent exclusivement de missions de service public, comme le raccordement, la gestion du compteur Linky, le dépannage ou la mise en service de l'électricité.
- Enedis ne pratique aucun démarchage commercial et ne propose aucun produit ou service à la vente.
- Toute intervention d'Enedis nécessitant l'accès à votre installation électrique fait systématiquement l'objet d'un rendez-vous préalable, sauf situation d'urgence ou de sécurité sur le réseau électrique.

En cas de doute, ne communiquez aucune information et mettez fin à l'échange.

Si vous êtes victime ou témoin d'un démarchage frauduleux, vous pouvez le signaler via les dispositifs officiels suivants :

- <https://www.bloctel.gouv.fr/> : Inscription sur la liste d'opposition téléphonique
- <https://www.33700.fr> : Signalement de démarche abusive

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](#)

