

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.

2

Un accompagnement renforcé à domicile par une équipe pluridisciplinaire.
(actuellement, uniquement sur les communes du Clermontais)



3

Des sessions d'information formation 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>

07 43 36 58 93

L'ISOLEMENT CONDUIT À LA PERTE D'AUTONOMIE

L'isolement social est une cause fréquente de perte d'autonomie chez les personnes âgées. Il peut entraîner un repli sur soi, une baisse de moral, une diminution de l'activité physique et cognitive. Sans interactions régulières, les repères se perdent, la motivation diminue et les gestes du quotidien deviennent plus difficiles.

Favoriser un quotidien rythmé, avec des interactions régulières, aide à préserver l'équilibre physique et psychique :

- participez à des clubs, des activités locales ou des sorties organisées par le CRT, les mairies ou les associations locales.
- sollicitez les voisins ou les associations.

Même quelques heures par semaine suffisent à faire la différence.

Les aidants peuvent jouer un rôle crucial en facilitant ces démarches, en organisant des sorties simples, en proposant des visites régulières, ou en mettant en place des appels vidéo pour maintenir le lien. La stimulation sociale est un véritable "entretien" de l'autonomie.



L'isolement n'est pas une fatalité !

Le CRT Cœur d'Hérault vous propose de participer **gratuitement** à des activités collectives. Renseignements :

07 43 36 58 93

contact.crt@gecoh.fr