

Canicule : connaissez-vous le Plan Vermeil ?



Le registre communal : la première étape essentielle

Les personnes de plus de 65 ans, personnes en situation de handicap, malades chroniques ou fragiles peuvent **demandeur à être inscrits** sur un registre tenu par la mairie ou le Centre communal d'action sociale (CCAS). Ce registre est le **point de départ de toutes les actions de veille en période de canicule ou d'événement exceptionnel**.



- L'inscription est **gratuite, volontaire et confidentielle**.
- Elle peut être faite par la personne elle-même, un proche ou un professionnel de santé.
- Les services municipaux peuvent ainsi **prendre des nouvelles** ou organiser une aide si besoin.



Quelques conseils utiles



- N'attendez pas, pour vous s'inscrire, possible toute l'année.



- Pensez à mettre à jour vos coordonnées.



- Parlez-en autour de vous : parent âgé, voisin ou ami vivant seul.



- Désignez une personne à prévenir (enfant, voisin, ami).



- Gardez les numéros utiles à portée de main.



- Enregistrez les numéros de téléphone et acceptez les appels ou les visites de courtoisie proposés par la commune.



Et, bien sûr, quelques réflexes simples restent de saison



- boire régulièrement, même sans avoir soif ;



- garder son logement frais autant que possible : fermer les volets aux heures les plus chaudes ;



- privilégier les pièces fraîches et éviter les sorties aux heures les plus chaudes ;



- prendre des nouvelles d'un parent, d'un voisin ou d'une connaissance âgée ;



- se renseigner auprès de sa mairie pour connaître les dispositifs d'accompagnement.

Profiter de l'été en toute tranquillité !

Rappel : pour les aidants rdv le 30/06/26 à 17h45, salle G. Brassens, Clermont l'Hérault (voir ci-après)



Habitants des Communautés de communes :
Lodévois Larzac, Vallée de l'Hérault, Clermontais



mardi 30 juin 2026
de 17h45 à 20h



Clermont l'Hérault – Salle Georges Brassens
Parking Esplanade de la gare



« *J'aide un proche - Comment tenir dans la durée ?! »* »



APERO DISCUSSION

Venez **échanger** librement et poser
vos questions à des **professionnels**
de l'aide aux aidants, autour d'un verre.



ATELIERS PRATIQUES

- ✓ « Faciliter la relation avec un proche »
- ✓ « Préserver sa santé quand on aide un proche »
- ✓ « Mobiliser les capacités préservées des personnes aidées »



« *le tout ponctué de scénettes humoristiques »* »

Financé par :

Avec l'aide et la participation de :

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 (financées 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)