

UNE CONFÉRENCE DE GARD'ET AUTONOMIE

# Conseils simples et utiles pour un logement adapté

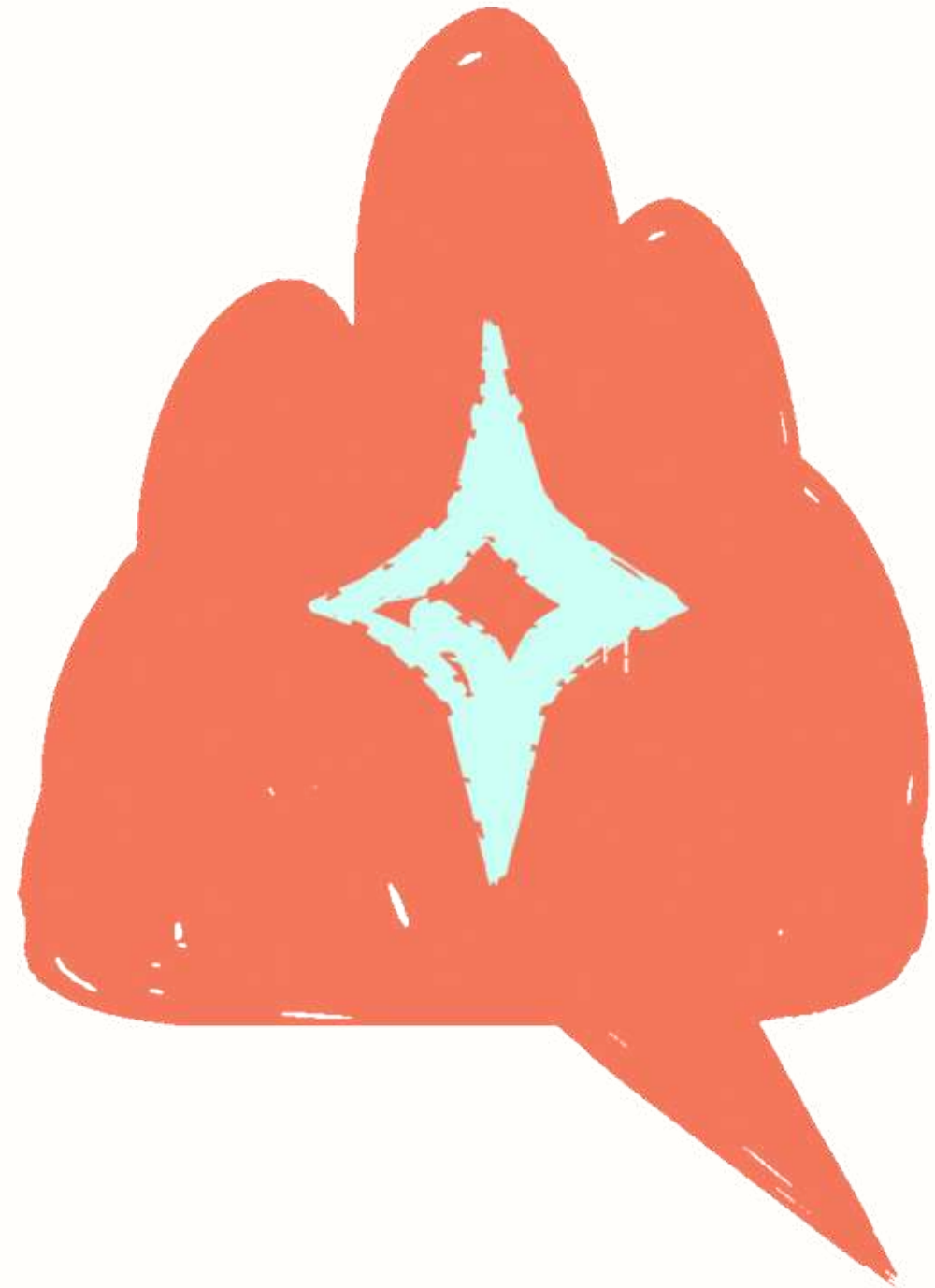
Par Camille Leterme & Elisa Vatin

17 février 2022 - Dans le cadre du Projet AAP 2020 " Prévention pour un vieillissement actif et en bonne santé des seniors en risque de fragilité " financé par la Carsat. Cheffe de projet, Solène Chirossel de l'agence KOUAH en partenariat avec l'association Gard'et Autonomie.



**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Languedoc-Roussillon





# Aperçu de la présentation

## LES POINTS ABORDÉS

- 1 Pourquoi vous **informer** et y penser dès **maintenant** ?
- 2 **Comprendre votre situation et anticiper** les possibilités qui s'offrent à vous
- 3 Nos **8** conseils pour **aménager votre logement**
- 4 Nos **4** conseils si vous voulez **déménager**
- 5 Les **aides financières** existantes
- 6 Un dernier **conseil** pour la route ? Gard'et autonomie
- 7 Des **ressources** pour aller plus loin



**Un ergothérapeute ?**



**Qu'est-ce qu'il fait ?**



# Question



À quel âge et/ou quel moment de sa vie,  
pensez-vous que c'est le bon moment **pour aménager votre logement ?**

---

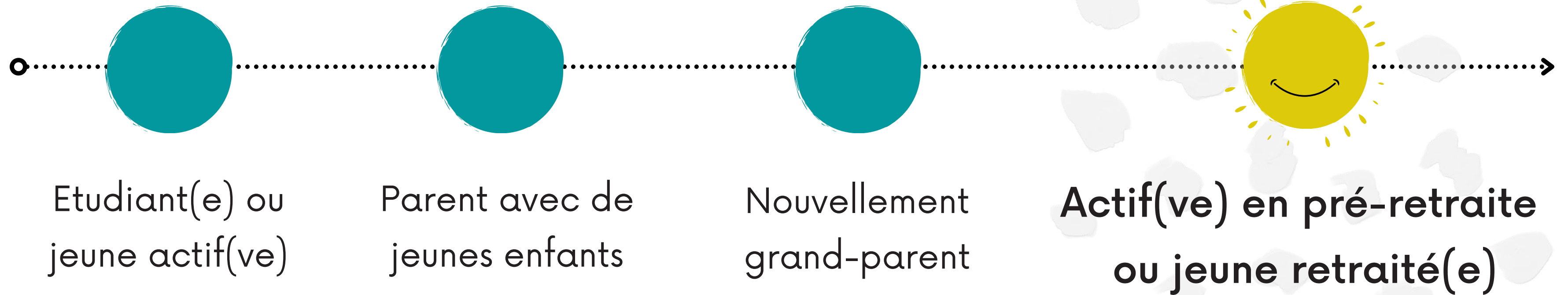


[Répondez-nous via le chat](#)



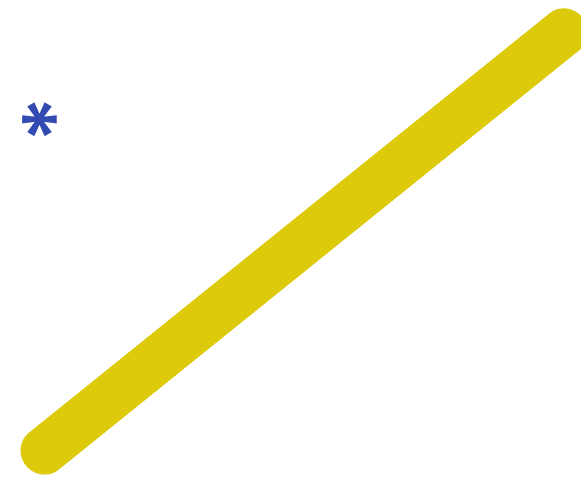
# Adapter votre logement ? Oui mais quand ?

1



# Chiffres

Rester à domicile  
**85%**\*



Logement adapté  
**6%**\*

\*Etude de l'IFOP (Institut français d'opinion publique)

# Témoignage

J'ai 62 ans et mon mari 68.  
On vit dans notre grande maison  
depuis 40 ans. Mais je suis  
diabétique depuis quelques années  
et je commence un peu à fatiguer..



Agnès - 62 ans à 2 ans de sa retraite

Pourquoi vous **informer** et y penser dès **maintenant** ?

1

JE M'INFORME

Aujourd'hui

DES CONSEILS

simples à mettre en place

"Ça me servira toujours !"



Pourquoi vous **informer** et y penser dès **maintenant** ?

1



J'y vais à mon rythme

Je fais le point sur ma situation

J'en parle à mes proches et continue de m'informer

Je m'occupe de ce qui prend du temps

Je fais les changements nécessaires

JE M'INFORME

Aujourd'hui

DES CONSEILS

simples à mettre en place

" Ça me servira toujours !"

Pourquoi vous **informer** et y penser dès **maintenant** ?

1



J'y vais à mon rythme

Je fais le point sur ma situation

J'en parle à mes proches et continue de m'informer

Je m'occupe de ce qui prend du temps

Je fais les changements nécessaires

**JE M'INFORME**

Aujourd'hui

**DES CONSEILS**  
simples à mettre en place

"Ça me servira toujours !"

**MON LIEU DE VIE  
EST ADAPTÉ**

Pour les années à venir

Les risques  
**ONT ÉTÉ ÉVITÉS**

"Je peux rester chez moi  
autonome et en sécurité"

Pourquoi vous **informer** et y penser dès **maintenant** ?

1

Où vivre dans les  
années à venir ?

De quoi ai-je  
besoin ?

Mon lieu de vie  
est-il adapté ?

Déménager ?  
Rester chez moi ?

Au vu de ma situation  
actuelle quels sont les  
pour et les contre ?

Comment cerner  
vos besoins  
& envies ?

- Vous questionner sur vos projets
- En discuter avec votre entourage
- Faire le point avec des professionnels
- Chercher et comparer les informations

Pour quelles  
raisons  
déménager?

- Rapprochement familial
- Région plus attractive
- Logement non-adapté
- Changement d'emploi
- ...

# 3 Pourquoi adapter votre logement?

- Accueillir vos proches
- Préserver votre confort
- Préserver votre autonomie
- ...



# Question



Pour vous ou l'un de vos proches,  
aviez-vous déjà réfléchi à toutes ces questions ?

---

Oui ou non, dites-nous pourquoi ?



Répondez-nous via le chat





# Témoignage

Je fatigue de plus en plus pour monter les escaliers, attraper des objets en hauteur, faire le ménage, etc. Mon mari me le fait remarquer. Notre maison n'est certainement plus très adaptée.

Agnès - 62 ans, infirmière en pré-retraite



# Les conseils pour adapter votre logement comme sur des roulettes

3

CONSEILS

● La hauteur des objets

● La luminosité

● Les obstacles

● Les maintiens

● Les extérieurs

● Les espaces de circulation

● Mes capacités et moi

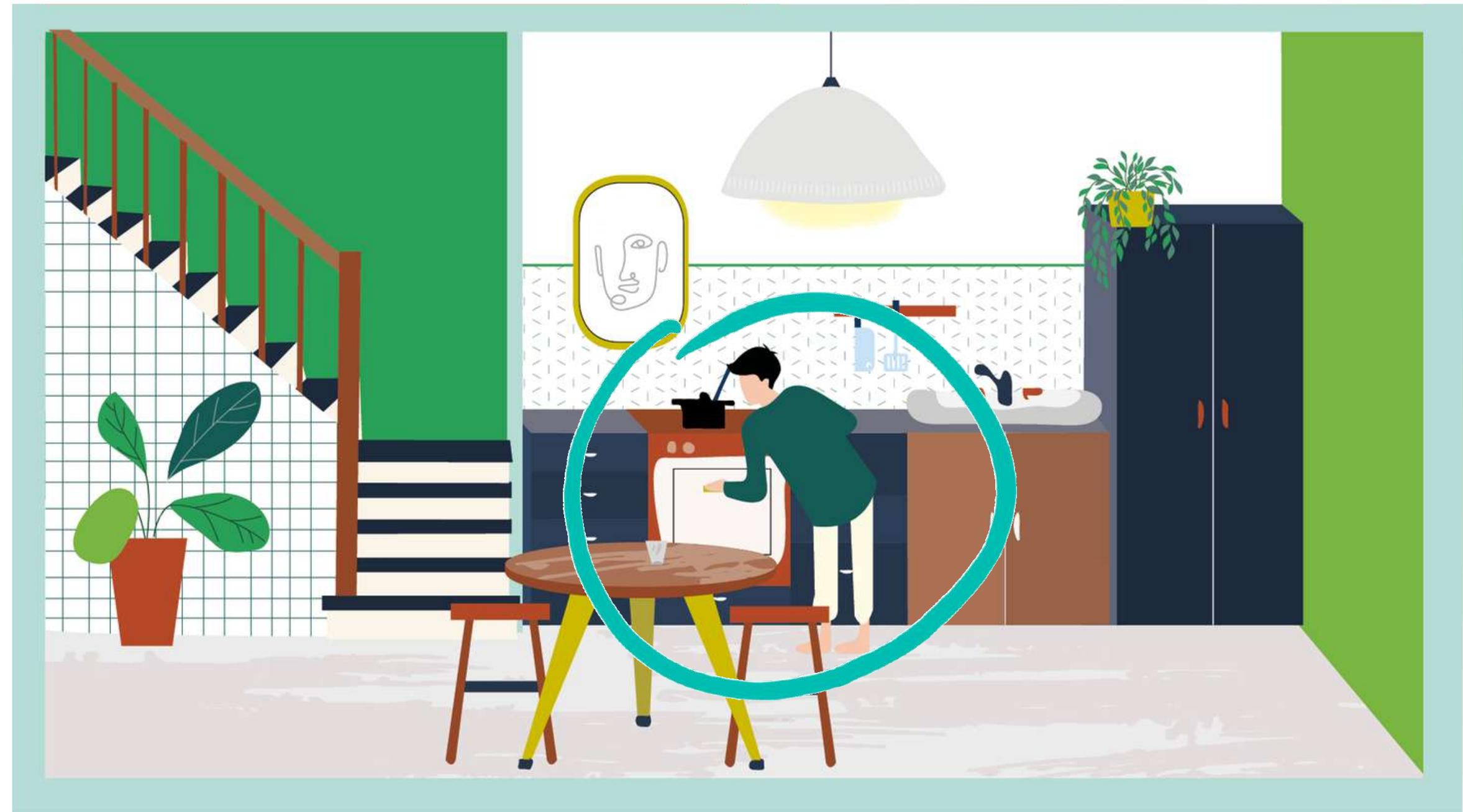
● Mon rétroplanning

Les conseils pour adapter votre logement comme sur des roulettes

3

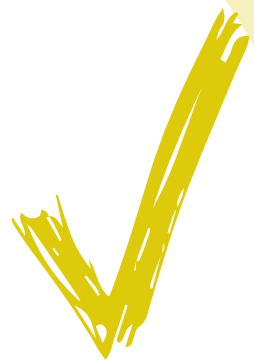
# La hauteur des objets

1/8

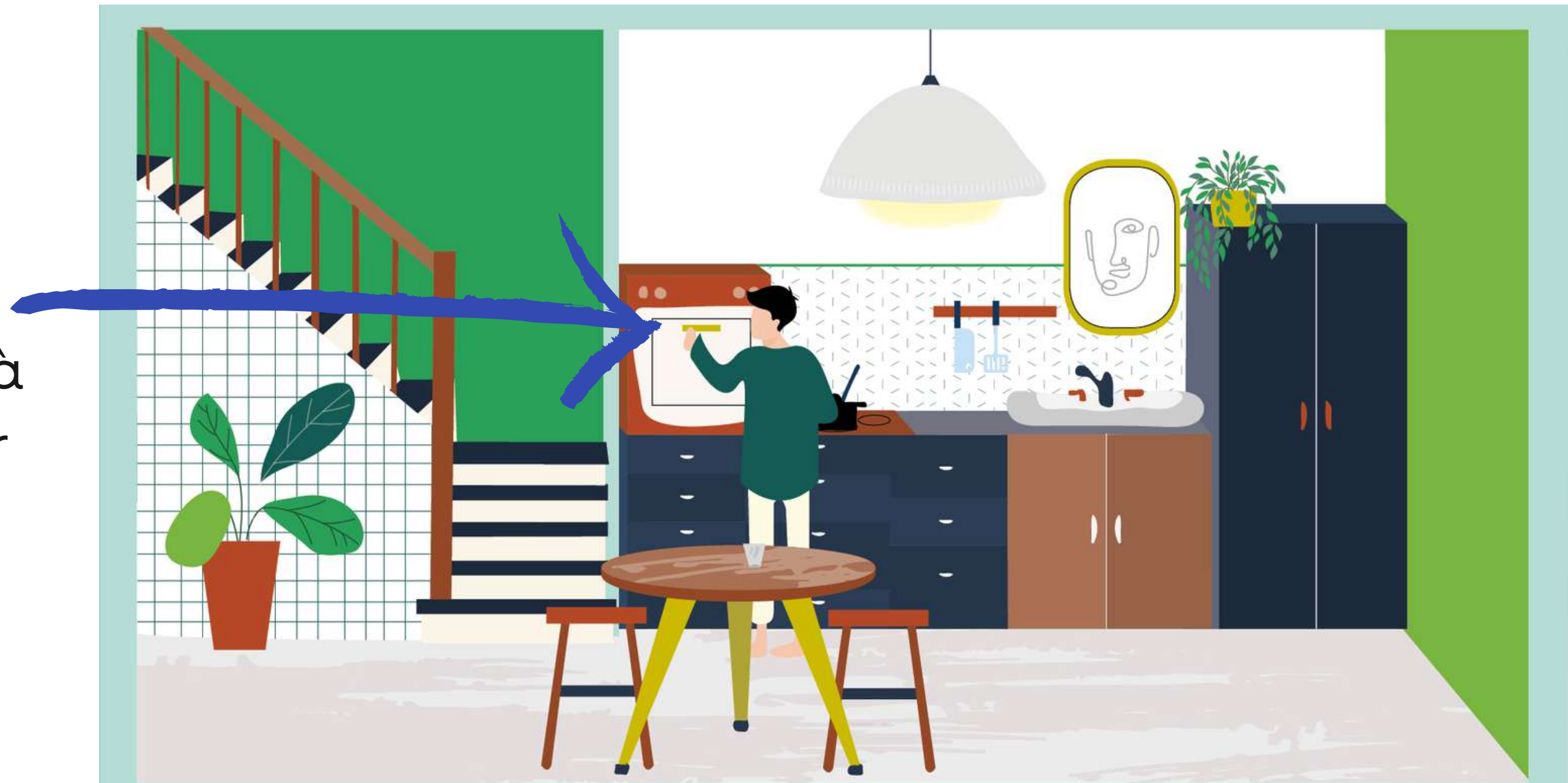


# La hauteur des objets

1/8

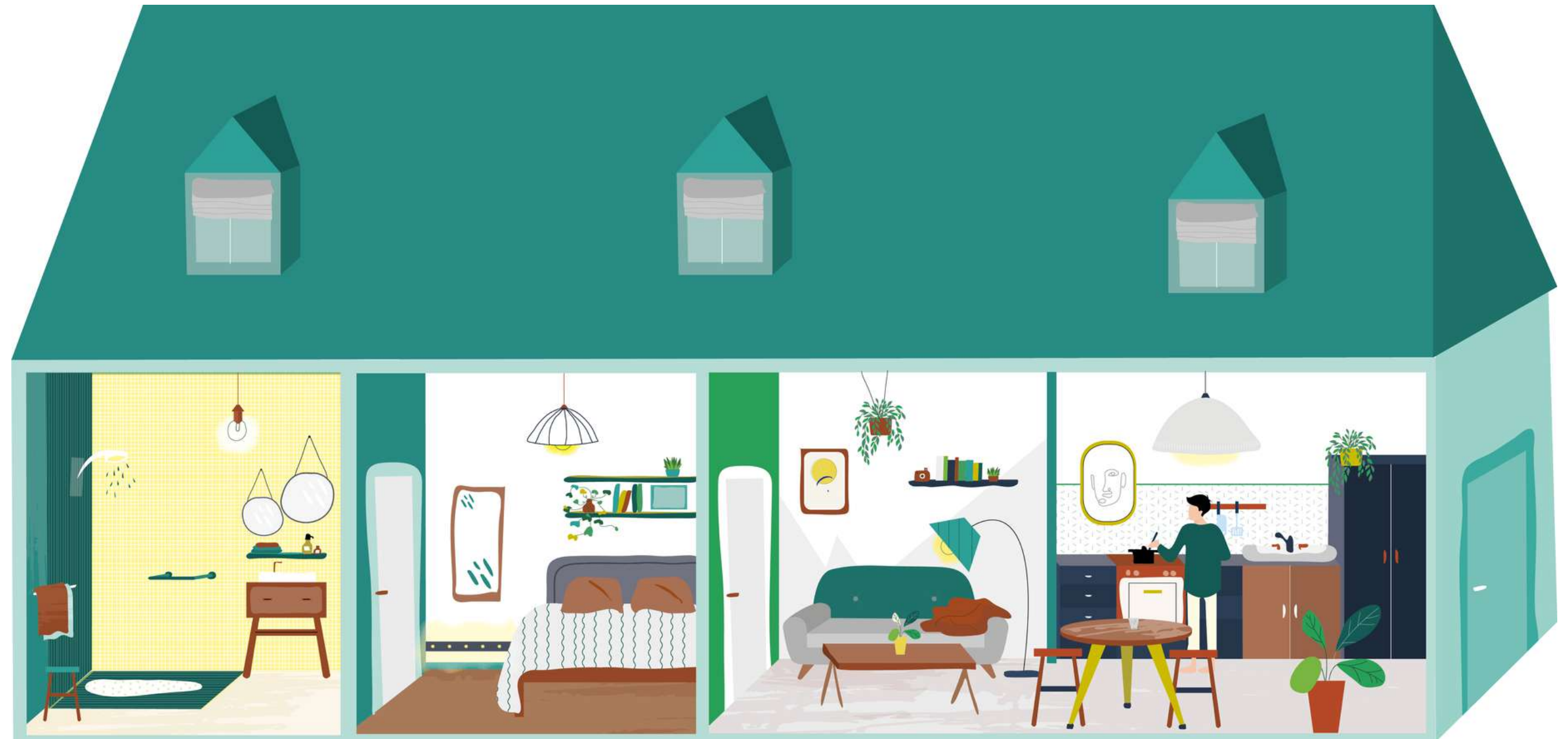


Objets à hauteur



# La luminosité

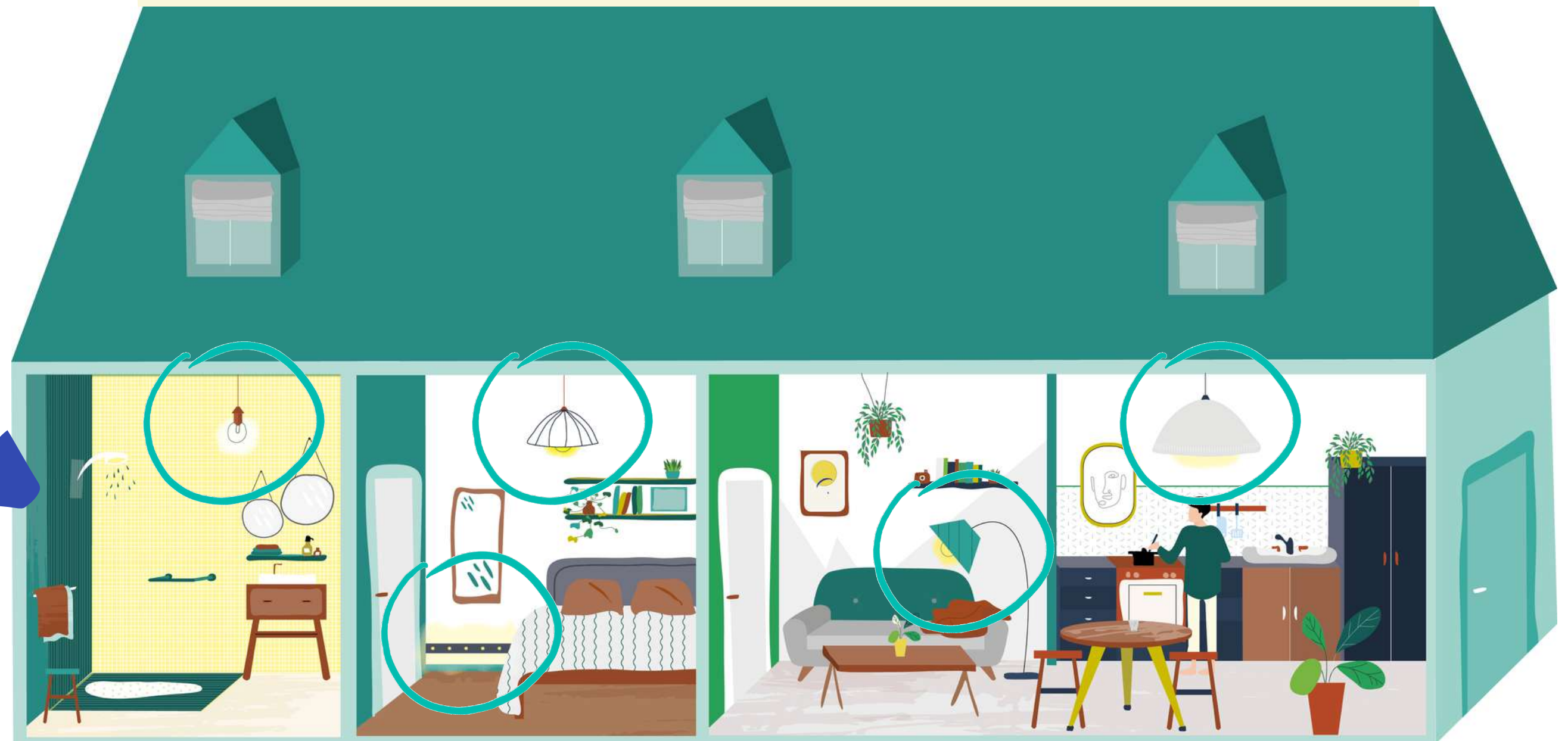
2/8



# La luminosité

2/8

Pièces lumineuses



**Les conseils** pour **adapter** votre logement comme sur des roulettes

3

# Les obstacles

3/8



# Les obstacles

3/8

Espace au sol dégagé



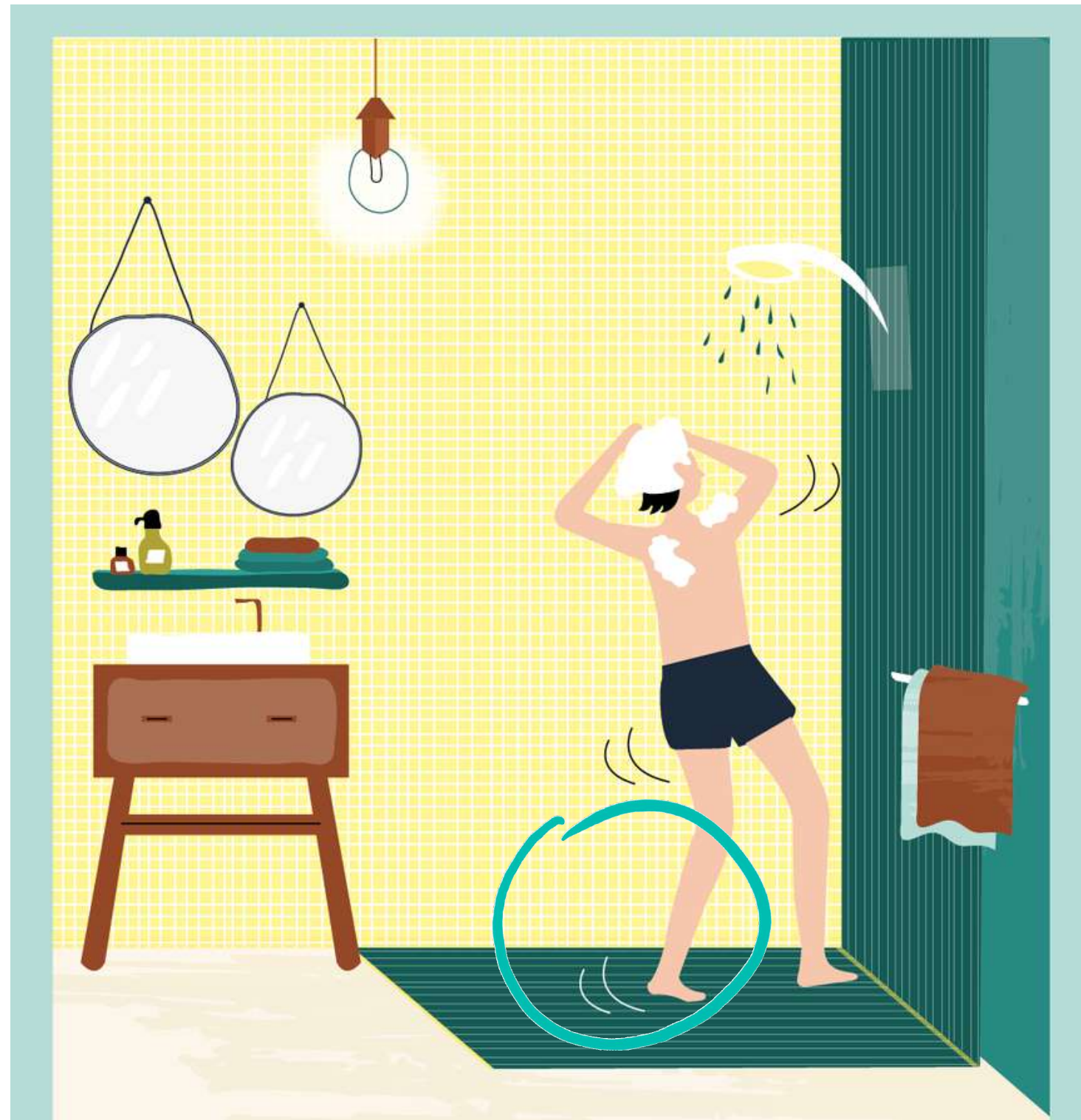


Les conseils pour adapter votre logement comme sur des roulettes

3

# Les maintiens

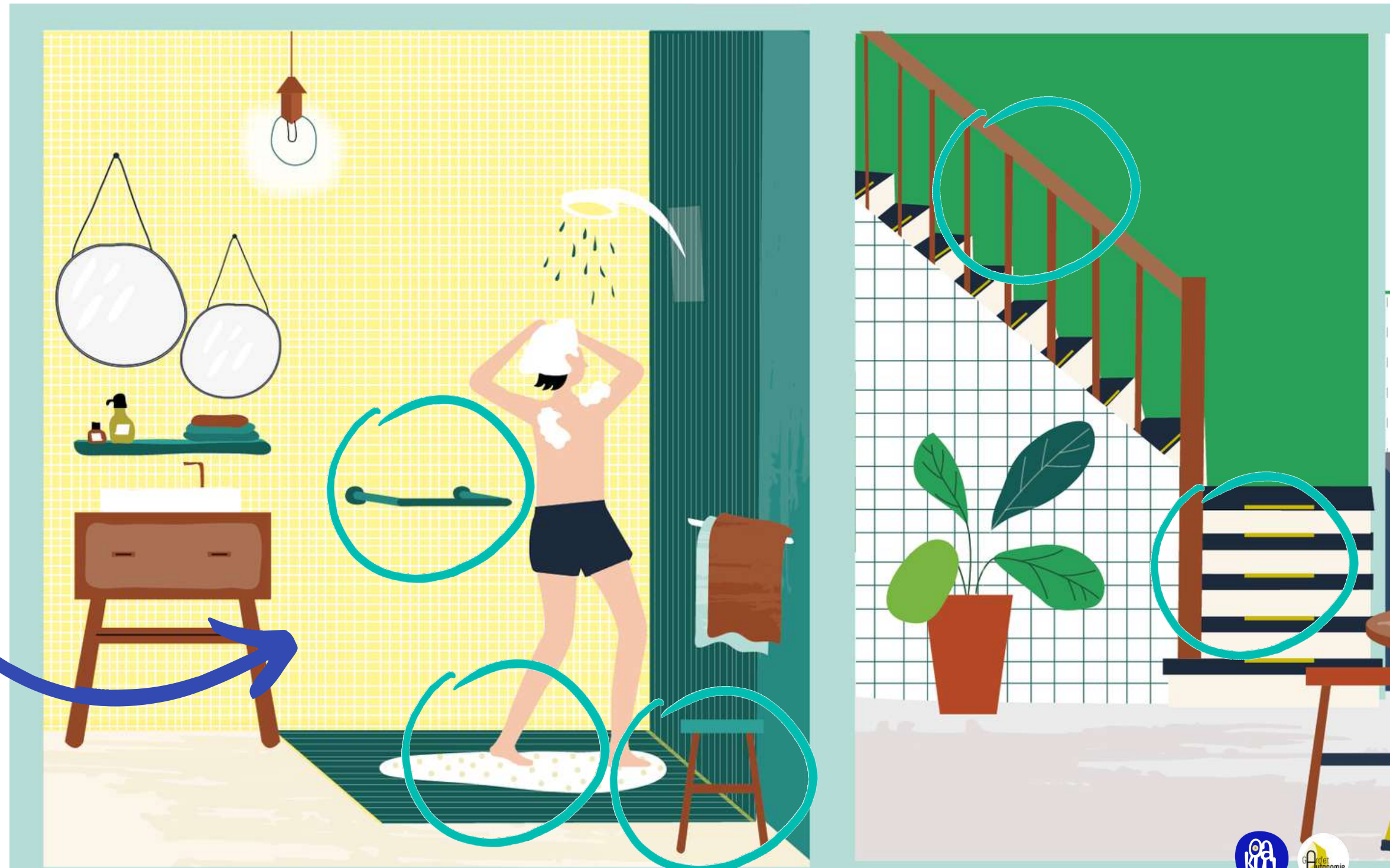
4/8



# Les maintiens

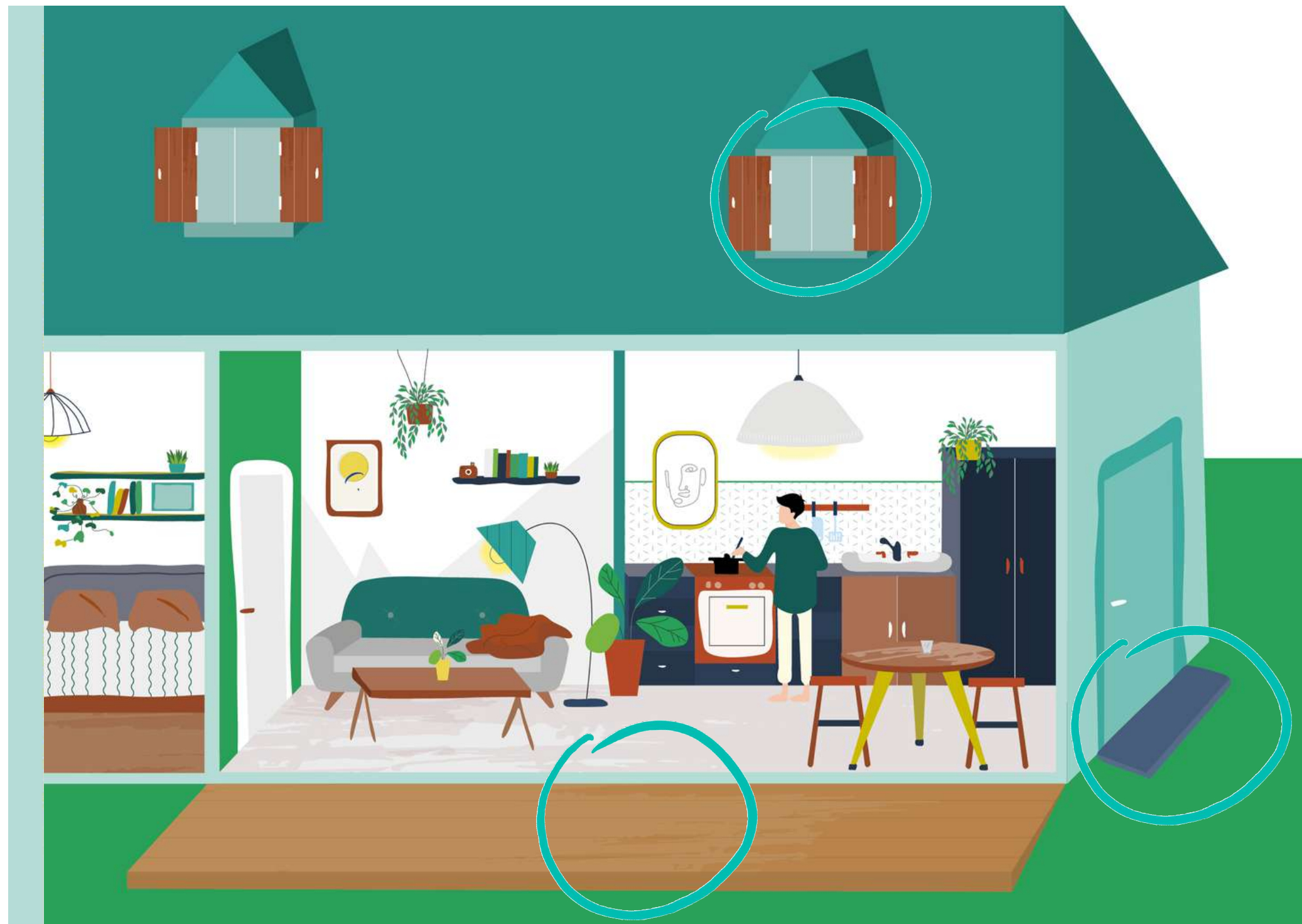
4/8

Maintiens pour ne pas glisser



# L'extérieur

5/8



# L'extérieur

5/8

Jardin lumineux  
Sol antidérapant  
Volets roulants

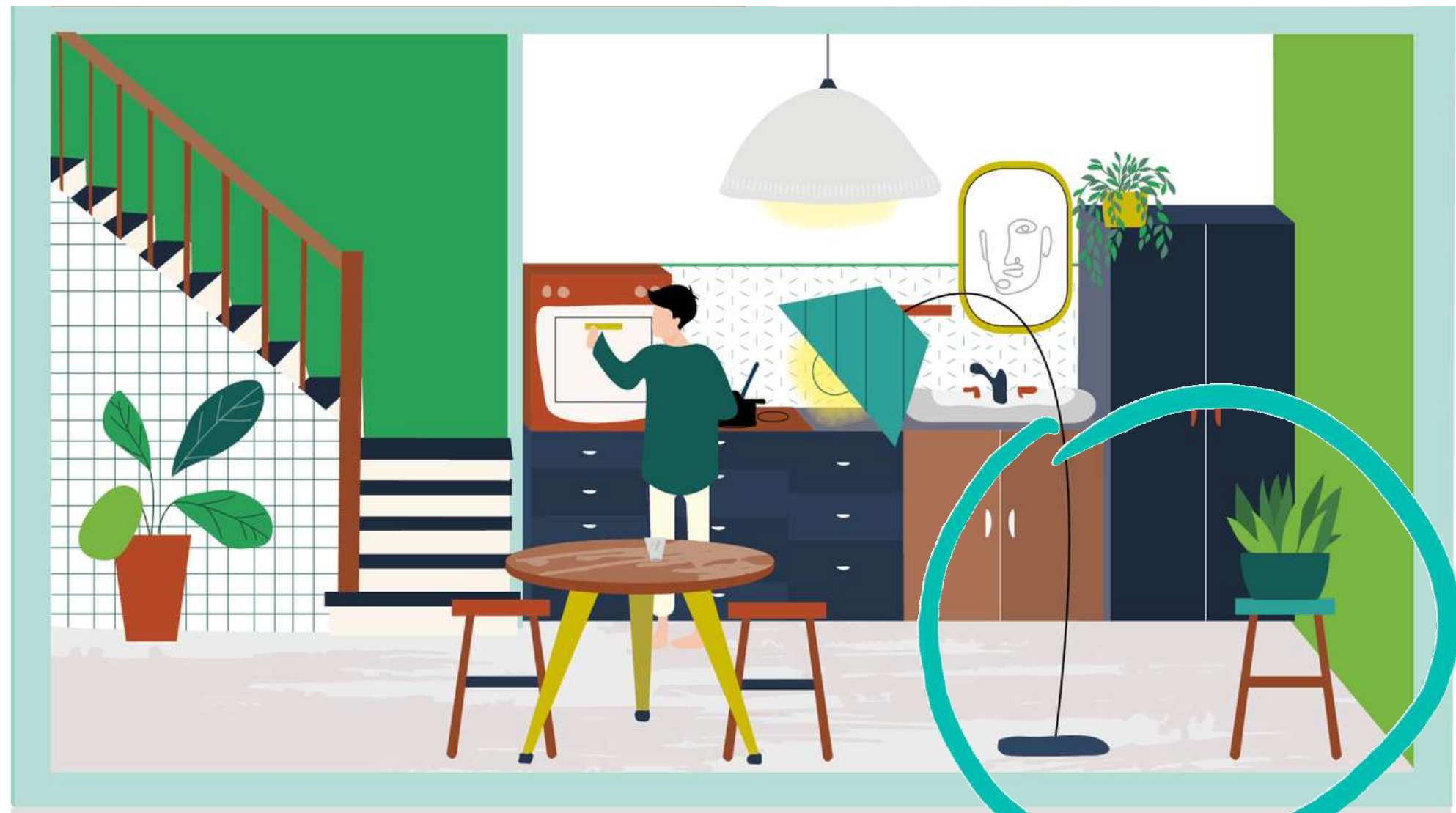


Les conseils pour adapter votre logement comme sur des roulettes

3

# Les espaces de circulation

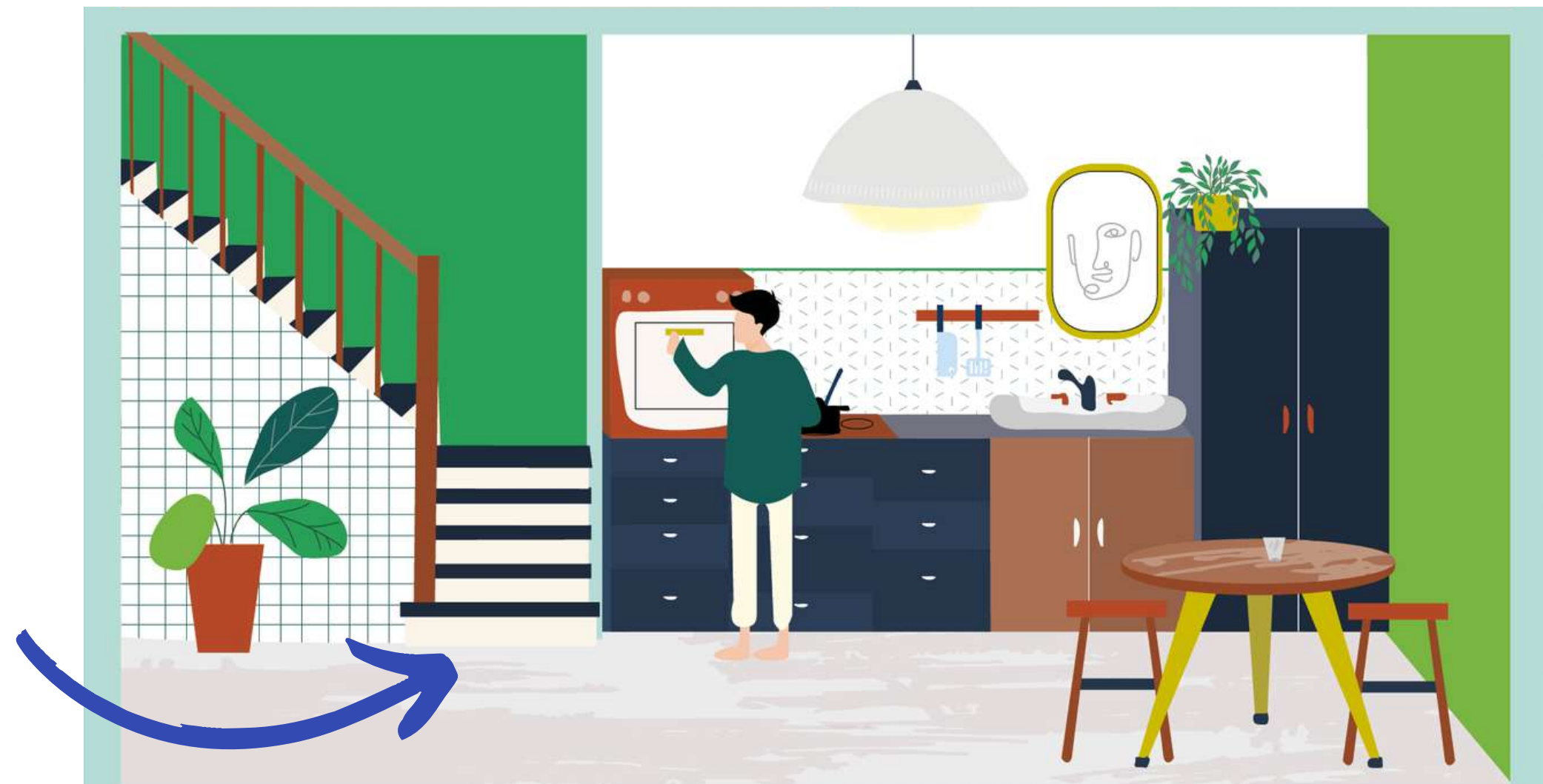
6/8



# Les espaces de circulation

6/8

Espace de circulation dégagé



# Mes capacités & moi

7/8



Les conseils pour adapter votre logement comme sur des roulettes

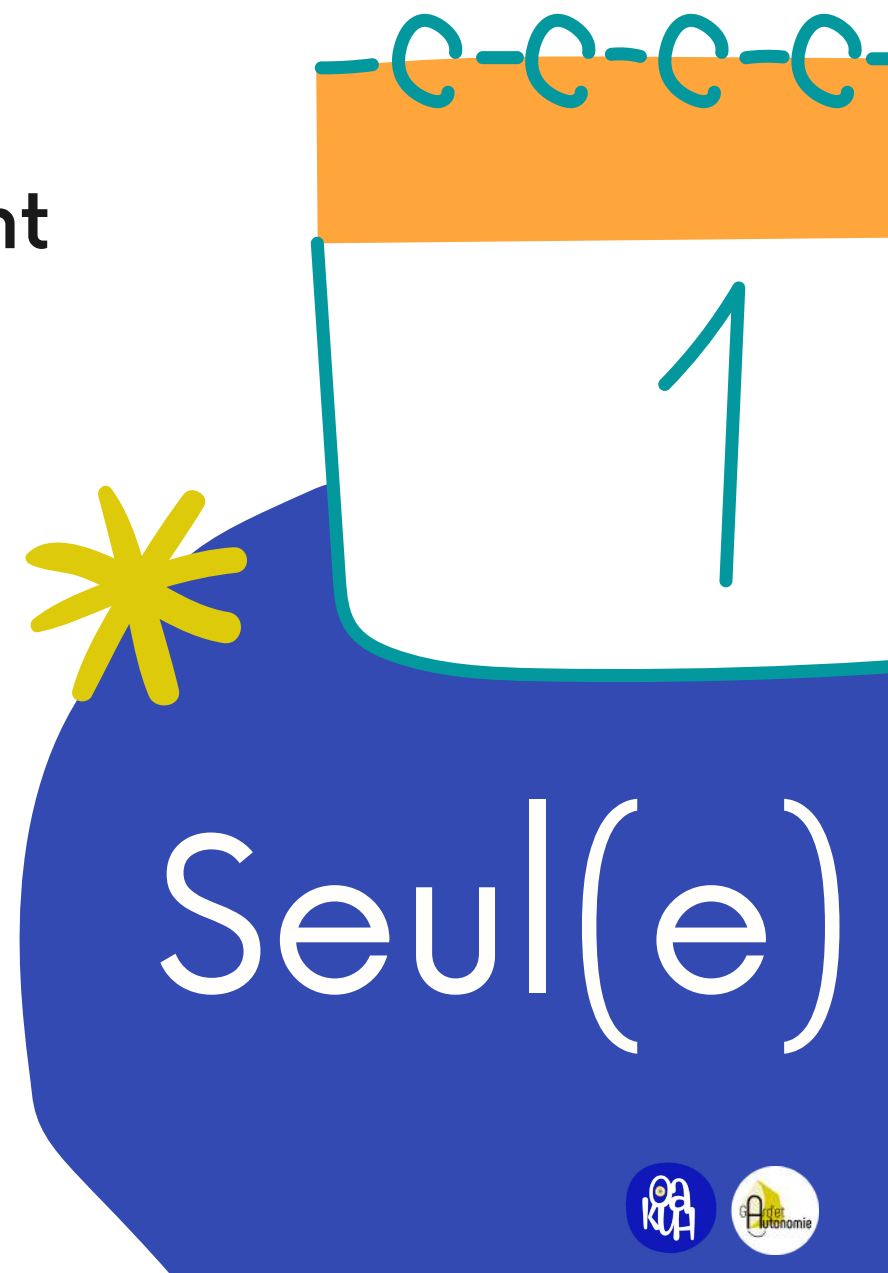
3

# Rétroplanning

QUOI ? OÙ ? QUAND ? AVEC QUI ?

8/8

- Ce que **JE** peux mettre en place **dès maintenant**  
(ça ne coûte rien et c'est rapide)
- Petits **achats** à faire dans **quelques semaines**  
(facile à trouver et à mettre en place)



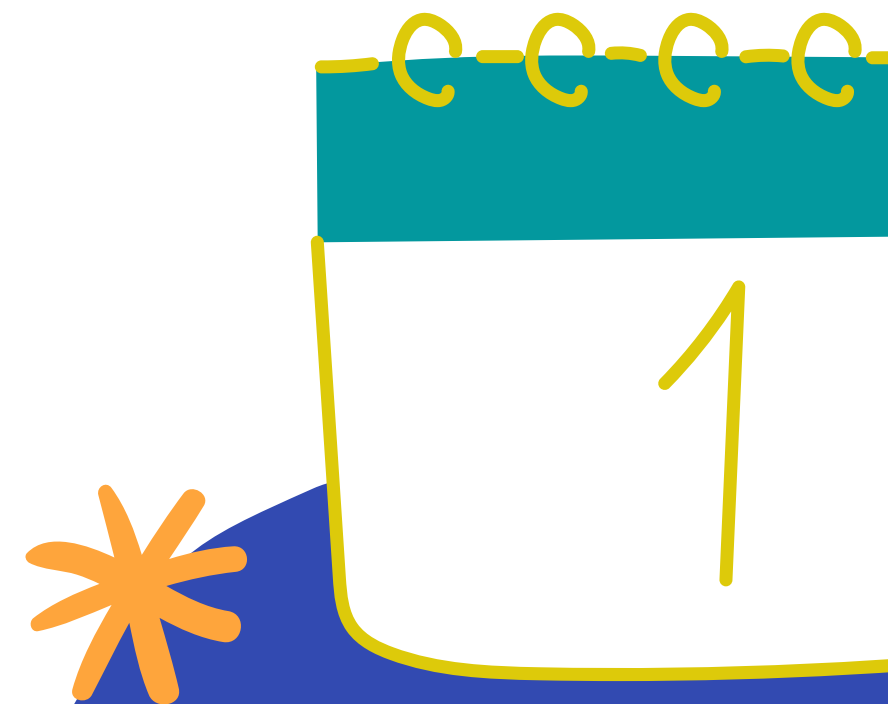


# Rétroplanning

QUOI ? OÙ ? QUAND ? AVEC QUI ?

8/8

- Des petits **travaux** à faire d'ici **quelques mois**  
(des devis et un petit peu d'huile de coude)
- Des **gros travaux** pour **les années à venir**  
(des devis et des experts pour vous aider)



Avec des  
expert(e)s

# Témoignage

On aime vraiment notre maison mais elle est trop grande pour nous aujourd'hui, on pense déménager quand je serai à la retraite.

A quels critères je dois faire attention pour choisir mon futur logement ?

Agnès - 62 ans, infirmière en pré-retraite



 Un logement de plain-pied

 Les espaces intérieurs

 La salle de bain

 La vie à l'extérieur



VOLET ROULANT

BARRE D'APPUI

DOUCHE À L'ITALIENNE

TAPI ANTI-DÉRAPANT

ESPACE DE DÉAMBULATION

CHEMIN LUMINEUX

ESPACE AU SOL DÉGAGÉ

PAS DE TAPIS

MEUBLES À HAUTEUR

BON ÉCLAIRAGE

ENTRÉE DE PLEIN PIED

# Question



Et vous ? Quels sont les conseils que vous donneriez ?

---



Répondez-nous via le chat



# Témoignage

" Notre nouveau logement est parfait. Il manque plus qu'à mettre une douche italienne à la place de la baignoire. Mais on a peu de finance. Est-ce qu'on peut être aidé ? "

Agnès - 62 ans, infirmière en pré-retraite

## JE M'INFORME

- Mairie
- CCAS (Centre Communal d'Actions Sociales)
- Conseil départemental
- Soliha (Solidaire pour l'habitat)
- ANIL (Agence Nationale pour l'Information sur le Logement)
- CMS (Centre Médico-Social)
- Gard' et autonomie
- Point rénovation info service
- Les caisses de Retraite (CARSAT, caisses de retraite complémentaires ...)

## JE DEMANDE

- MDPH (- de 60 ans selon certains critères)
- Les caisses de Retraite (CARSAT, caisses de retraite complémentaires ...)
- APA (+ de 60 ans selon certains critères)
- Quelques mutuelles de santé et assurances
- L'ANAH (Agence Nationale d'Aménagement de l'Habitat)
- ASPA (Allocation de Solidarité pour les Personnes âgées)
- Aide fiscale



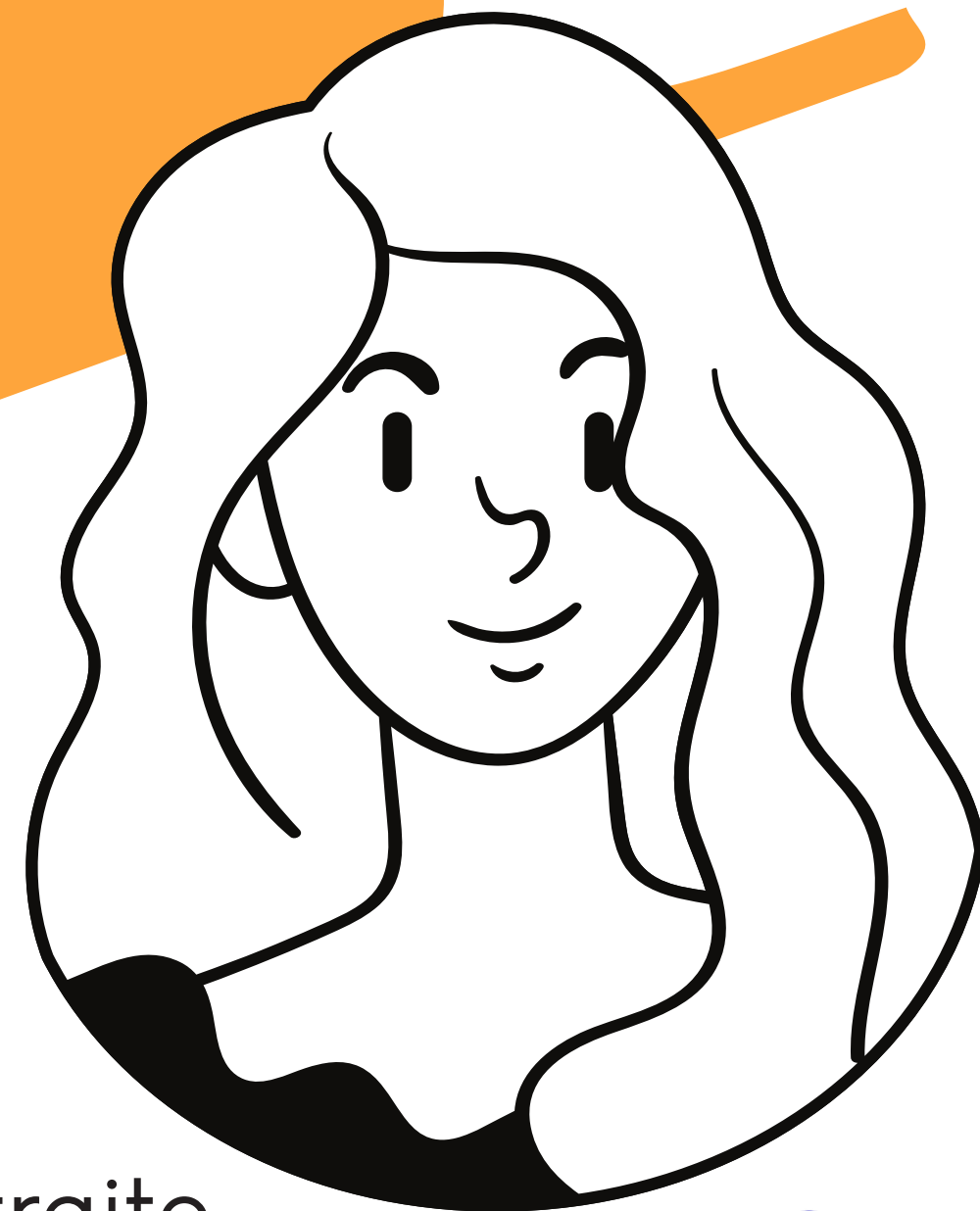


### JE ME FAIS ACCOMPAGNER

- Les assistantes sociales (CCAS, STA, CMS, hôpital, etc).
- Les ergothérapeutes
- Les artisans professionnels (architectes, maitres d'oeuvre, handibat, etc.)

# Témoignage

"Ah ? Qu'est-ce que c'est  
Gard' et Autonomie ?  
Dans quelle(s) situation(s) je peux  
faire appel à eux ?"



Agnès - 62 ans, infirmière en pré-retraite



Un dernier conseil pour la route ?

6

## NOS MISSIONS

- Effectuer une **évaluation personnalisée** de votre domicile et de vos besoins
- Proposer des idées d'**aménagement**
- **Informé, conseiller** mais vous laissez libre de choisir



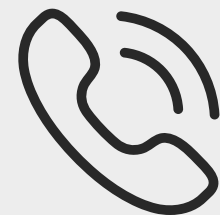
Un dernier conseil pour la route ?

6

# CONTACTS



ergotherapeutes@gardetautonomie.com



Camille Leterme : 07 81 50 29 51

Elisa Vatin : 06 27 40 74 56



<https://gardetautonomie.com/>

" La Bonne aide technique,  
à la Bonne personne  
et au Bon moment "

# Témoignage

" Vous auriez d'autres ressources à me conseiller pour compléter les informations que j'ai ? "

Agnès - 62 ans, infirmière en pré-retraite



Pour aller plus loin, un peu de...



## DE LA LECTURE

- Pour bien vieillir / Bien chez soi  
Sites internet
- "Mon chez moi, avance avec moi"  
Guide de l'ANAH

## DES ÉCHANGES

- Diagnostic personnalisé  
Gard'et autonomie
- La vie ne s'arrête pas à la retraite  
lestalentsdalphonse.com

## DE L'ÉCOUTE

- Pour bien vieillir : nos conseils pour adapter votre salle de bains  
Vidéo youtube
- Mon logement, ma vie  
Podcast
- Appelez le 3960  
Carsat

## DES TESTS

- Quizz et les risques pièces par pièces  
Mes points de vigilance  
[www.jesecurisemonlogement.fr](http://www.jesecurisemonlogement.fr)
- Mon logement est-il adapté et sécurisé ?  
[Allomarcel.com](http://Allomarcel.com)

# Question

On répond à toutes vos questions



Avez-vous des questions ? On vous répond !



Répondez-nous via le chat



# Merci beaucoup pour votre participation !

Par Camille Leterme & Elisa Vatin

Diaporama réalisé par Solène Chirossel, cheffe de projet de l'agence KOUAH en collaboration avec l'association Gard'et Autonomie dans le cadre du projet AAP 2020 " Prévention pour un vieillissement actif et en bonne santé des séniors en risque de fragilité " financé par la Carsat.



**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Languedoc-Roussillon

