

Les petites chroniques de MAZETTE

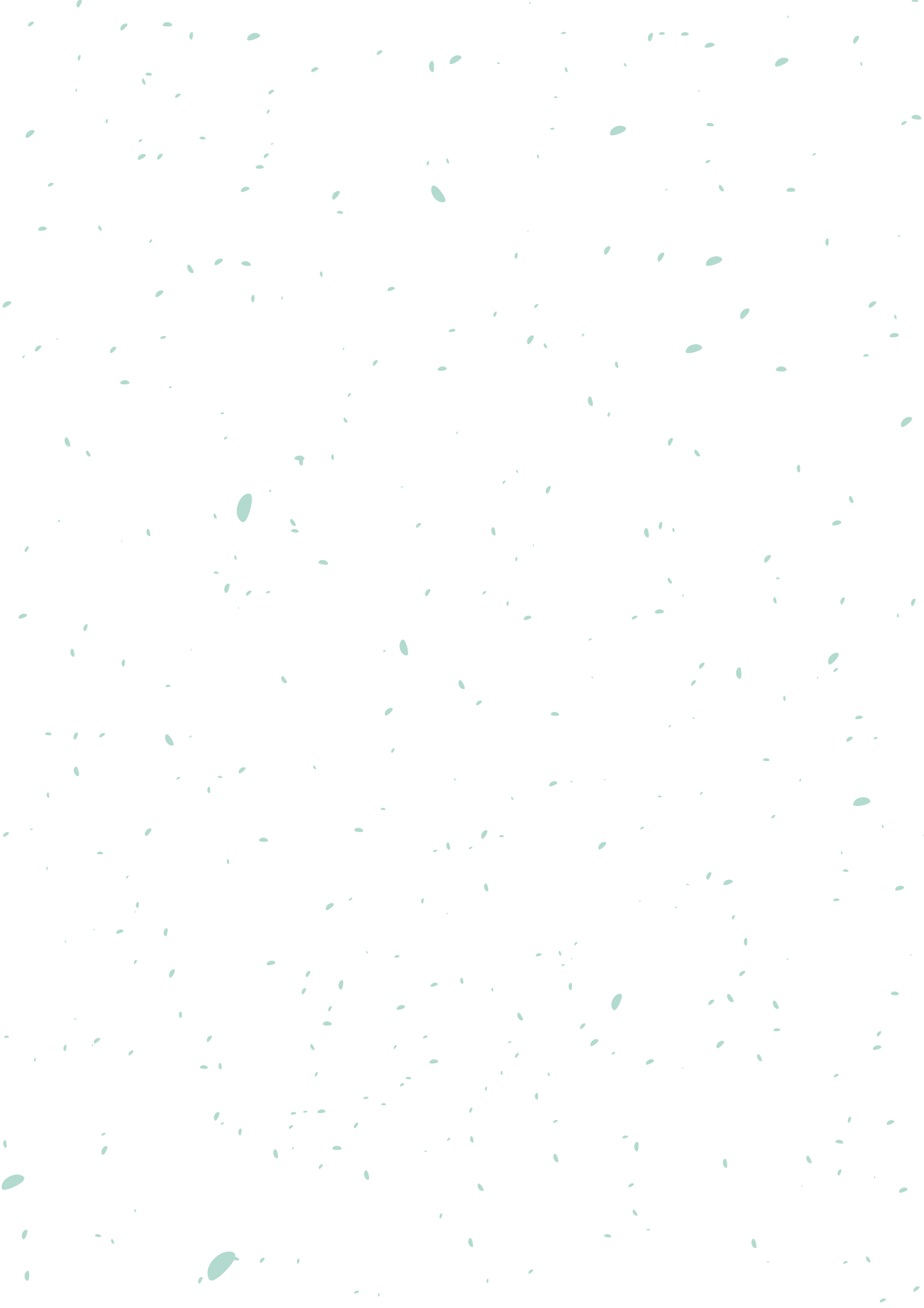
Edition spéciale Gard (30)



Un logement adapté
DE 0 À 118 ANS
& PAS QUE !

LOGEMENT
BONS PLANS
ÉVÈNEMENTS
ACTIVITÉS
RECETTES
AIDES

...



EDITO



Mazette !

Si vous lisez ces quelques lignes, c'est que vous êtes curieux de découvrir le contenu de ce premier numéro "**Les petites chroniques de Mazette**" spécialement conçu par et pour les Gardoises et les Gardois.

Mais qu'est ce que c'est ?

Mazette est une gazette qui regroupe plein d'astuces, de bons plans, d'idées, de conseils que vous pourrez tester et mettre en place à votre rythme dans votre logement et votre quotidien.

Mais c'est aussi, découvrir des événements, des associations, des activités sur tout le territoire pour faire des rencontres, rester en forme et sortir près de chez vous. Elle aborde de nombreux sujets différents favorisant l'autonomie, le bien-être et la santé.

Recevez-les tous les deux mois dans votre boîte mail.

Mazette s'adresse à qui ?

Pour vous personnellement, mais aussi votre famille (enfants, parents, grands-parents), vos amis et/ou votre entourage. Mazette valorise et croit fermement que chacun peut jouer un rôle en partageant l'information autour de lui. Si ce n'est pas directement pour vous, cette gazette aidera et intéressera forcément quelqu'un qui vous est proche.





Mettre la lumière sur le logement, pourquoi c'est important ?

Les petites chroniques de Mazette de l'association "Gard'et Autonomie" ont été créées pour compléter le travail des ergothérapeutes qui favorisent l'autonomie des personnes à leur domicile. Un travail de proximité et de prévention permet d'augmenter les possibilités pour chacun de rester chez soi le plus longtemps possible.

De 0 à 118 ans, au fil des années et de nos besoins, on adapte notre logement sans même nous en rendre compte, que ce soit pour nos petits-enfants, nos enfants, nous-mêmes, nos parents ou encore nos proches quand ils viennent nous voir !

Pour certaines personnes, parler de " l'aménagement de son logement " peut parfois sembler un peu prématuré. Mais, quel que soit son âge, ses conditions physiques et cognitives, c'est important de concilier autonomie et sécurité chez soi.

Car oui, ça ne coûte rien de s'informer dès maintenant pour découvrir et partager quelques bons conseils pour adapter et sécuriser son logement. Que ce soit pour l'arrivée d'un nouveau-né ou en amont d'une perte d'autonomie, y penser avant vous permettra de prendre le temps de vous informer et de mettre en place de petits changements à votre rythme pour vous ou pour l'un de vos proches. Quelques idées d'aménagements préventifs simples et peu coûteux existent et vous éviteront de prendre des risques inutiles.

Bonne découverte !



Favoriser l'autonomie
des bénéficiaires
à leur domicile ou
en établissement.

Lumière sur l'association Gard'et autonomie



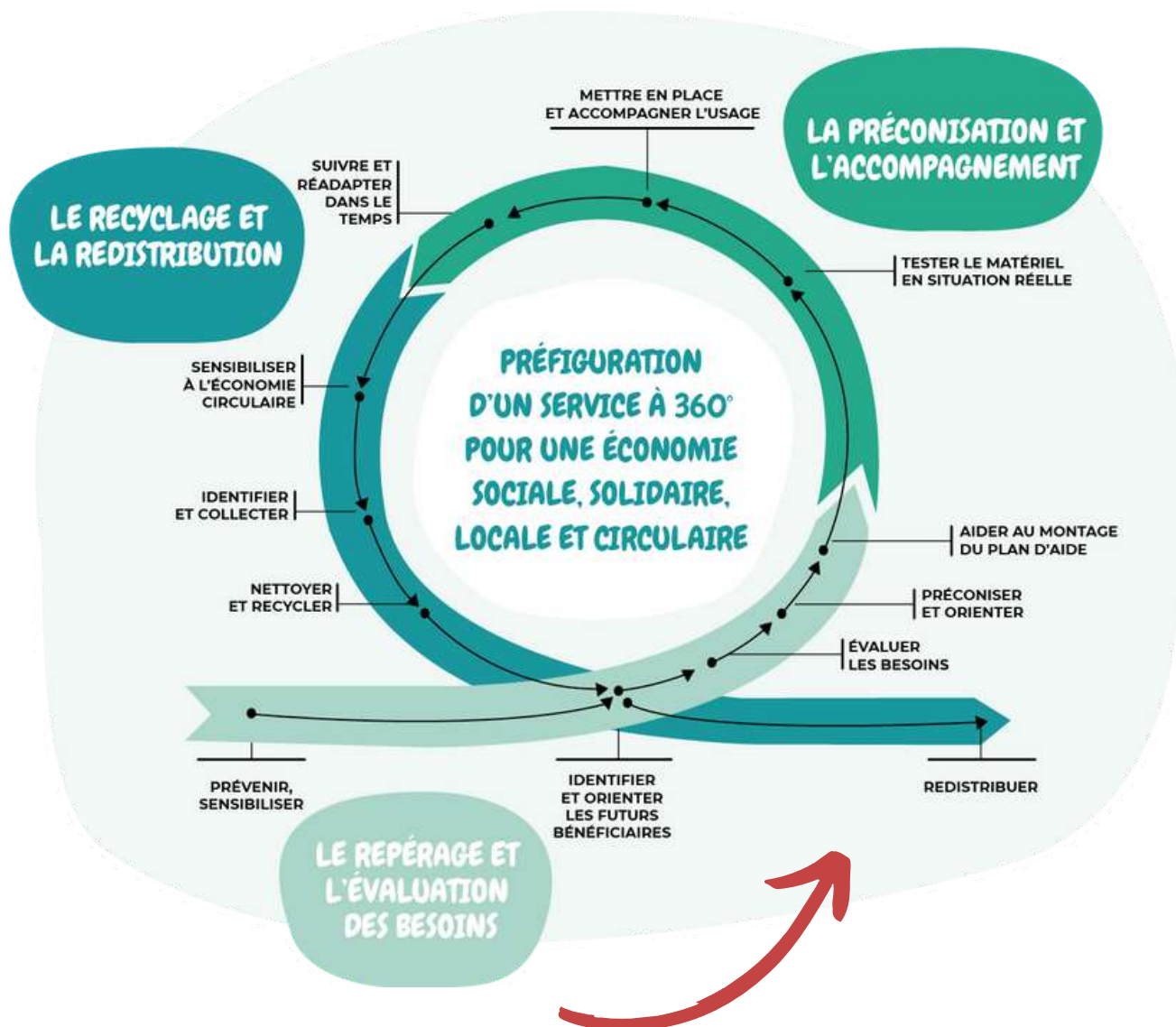
Qu'est-ce-que c'est ?

Gard' et Autonomie est une association implantée à Bagnols-sur-Cèze et qui rayonne sur tout le département du Gard (30).

Elle favorise l'accompagnement des personnes vers l'autonomie par **un accès à la bonne aide technique, au bon moment pour la bonne personne, grâce à l'économie circulaire.**

Leurs missions principales :

- **Accompagner** les personnes (particuliers et professionnels) ainsi que les établissements sanitaires et médico-sociaux dans leurs démarches de choix, d'acquisition et d'utilisation des aides techniques par des ergothérapeutes.
- **Favoriser** l'autonomie des personnes adultes en situation de handicap et/ou personnes âgées.
- **Prévenir** les risques professionnels avec la mise en place de formation pour les Services d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD).
- **Diminuer** les coûts d'acquisition pour les usagers et pour les établissements grâce à l'économie circulaire et à la revalorisation des aides techniques.
- **Favoriser** l'emploi de personnes en insertion.
- **Informer** les Gardois.e.s sur les aides techniques par le biais d'ateliers théoriques et pratiques



Une économie circulaire :

Grâce à un partenariat durable avec des chantiers d'insertion professionnelle sur le territoire Gardois, l'association récupère et redistribue des aides techniques (objet de dons), en provenance des particuliers et/ou des établissements.

Suite à un processus de retraitement défini à l'avance, chaque aide technique est désinfectée, triée, réparée, vérifiée, nettoyée et inventoriée. Les aides techniques, déambulateurs, chaises percées, fauteuils roulants, fauteuil confort, planche de transfert, etc., sont ensuite mises à disposition des particuliers au domicile ou en établissement.

Évaluation des besoins et accompagnement :

Gard' et Autonomie propose une évaluation, par une ergothérapeute, de vos besoins en matière d'autonomie et étudie votre situation globale dans le cadre d'une visite à votre domicile. L'ergothérapeute vous accompagne : vous, vos proches, les professionnels intervenant au domicile dans le choix du matériel nécessaire à votre autonomie mais également dans l'apprentissage de leur utilisation au quotidien. Les ergothérapeutes peuvent également vous préconiser des solutions spécifiques quant à l'aménagement de votre logement. Selon la situation, une prescription médicale peut vous être demandée.

Une prévention et sensibilisation multicanaux, complètes et interactives au plus proche de vous, de vos besoins et partout dans le Gard :



- **Le quiz d'auto-évaluation** est à réaliser pour soi ou l'un de ses proches afin de faire un point sur sa situation personnelle et bénéficier d'astuces simples à mettre en place pour aménager et sécuriser son logement dans le but de faciliter son quotidien. Retrouvez-le sur notre site internet à la page "ressources" et sur notre page Facebook.



- **Les petites chroniques de Mazette** partagent une information riche et complète sur la thématique de l'aménagement du logement et de sa vie au quotidien (nutrition, activités, évènements, idées et bons plans, associations autour du Gard, etc.). Tous les 2 mois, recevez-les directement sur votre boîte mail. Retrouvez-les sur notre site internet à la page "ressources" et sur notre page Facebook.



- **Les réunions d'information collective** à destination des plus de 60 ans et des professionnels du domicile sont animées par un ergothérapeute. Ces réunions proposent des conseils sur la mise en place d'aides techniques, une réflexion sur l'aménagement du logement, mais aussi, des informations afin d'améliorer l'accompagnement des professionnels du domicile en faveur de leurs bénéficiaires. Contactez-nous par téléphone pour que l'on vous communique les dates et lieux des prochains ateliers.



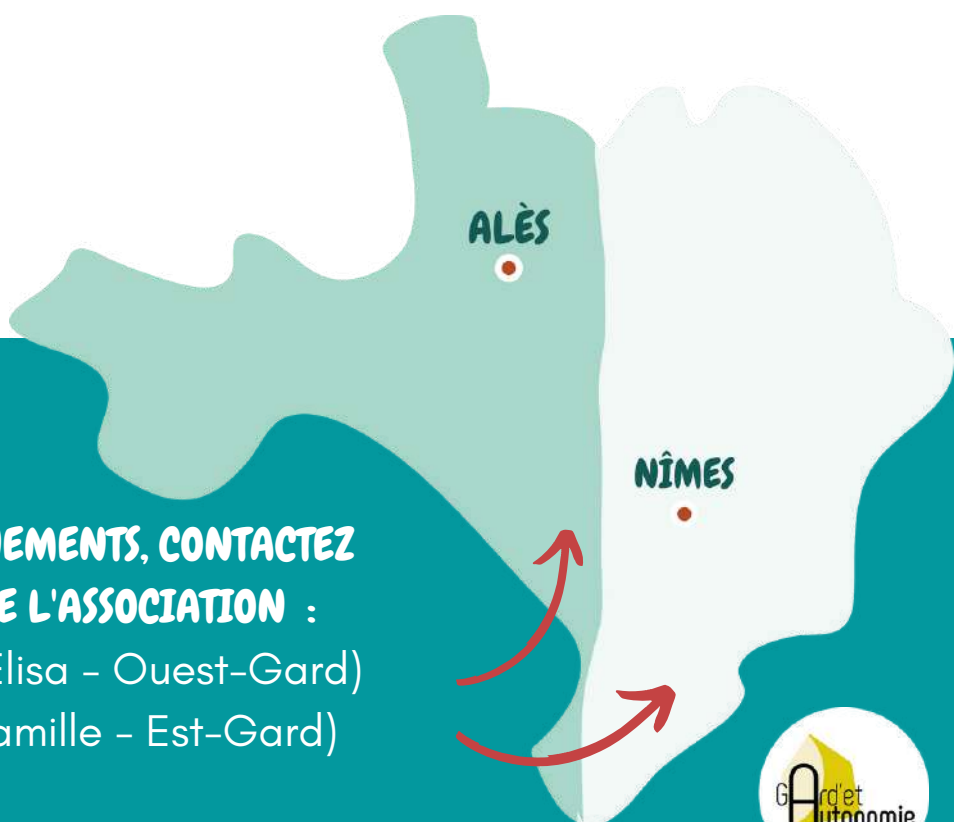
- **La conférence "Conseils simples et utiles pour un logement adapté"** est disponible en ligne sur la chaîne YouTube de la CARSAT Languedoc-Roussillon. Camille et Élixa, ergothérapeutes à l'association Gard'et autonomie, ont mené et réalisé en partenariat avec la CARSAT. Retrouvez-la sur notre site internet à la page "ressources" et sur notre page Facebook.



- **Le groupe de discussion et de partage Facebook " Bons plans et astuces pour un logement adapté et sécurisé - Gard (30) "** est destiné à tous ceux qui souhaitent découvrir, partager et/ou trouver des solutions pour aménager et sécuriser son logement, bien-vivre chez soi, échanger autour de sa situation et/ou celle d'un proche, partager des ressources, événements, activités et contacts pour bien-vieillir. *Retrouvez-le sur notre site internet à la page "ressources" et sur notre page Facebook @gardetautonomie.*



- **Retrouvez toutes nos affiches de prévention pour favoriser l'aménagement de son logement dans vos commerces de proximité, chez vos professionnels de santé et associations partout dans le Gard.** Vous êtes proche aidant, commerçant, association, professionnel de santé et souhaitez en divulguer autour de vous ? *Téléchargez les documents en libre-accès sur notre site internet à la page "ressources" et/ou sur notre page Facebook.*



**POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS, CONTACTEZ
LES ERGOTHÉRAPEUTES DE L'ASSOCIATION :**

Tel : 06 27 40 74 56 (Elisa - Ouest-Gard)

Tel : 07 81 50 29 51 (Camille - Est-Gard)

ADRESSE :

1 esplanade du mont-cotton
30200 Bagnols-sur-Cèze

SITE INTERNET :

<https://gardetautonomie.com/>

PAGE FACEBOOK :

gardetautonomie



Mazette N'EST PAS SOMMAIRE

EDITO

Page 2

GARD'ET AUTONOMIE

Page 4



JE FAIS LE TEST

1

**QUIZ D'AUTO
ÉVALUATION**

Page 10



J'ADAPTE OÙ J'HABITE

2

**LA HAUTEUR
DES OBJETS**

Page 12



VOUS AVEZ LA PAROLE

3

**UNE PORTE
PAS COMME
LES AUTRES**

Page 16



**ON SE LAISSE PAS
MOURIR DE FAIM !**

4

**LES COURGETTES
C'EST PAS
DE LA TARTE**

Page 17

Mazette

N'EST PAS SOMMAIRE



ÇA BOUGE PAR ICI !

5

LA CARSAT
ET LES ATELIERS
DU "CODES 30"

Pages 18



ON SORT PRENDRE L'AIR

6

DES SPORTS
TOUT EN
DOUCEUR

Page 20



ON A DES RESSOURCES

7

ÉVÈNEMENTS
ET CONTACTS
IMPORTANTES

Page 21

GLOSSAIRE

Page 26

PROCHAINE MAZETTE

Page 27



Mazette JE FAIS LE TEST

VOUS VOUS DEMANDEZ
SI LE LOGEMENT
DE L'UN DE VOS PROCHES
ET/OU BIEN LE VÔTRE,
EST ADAPTÉ ?

FAITES-LE TEST ICI,
PUIS



DÉCOUVREZ LE QUIZ GRATUIT ET COMPLET EN LIGNE SUR :
Plein d'astuces et bons plans vous attendent !

<https://form.jotform.com/gardetautonomie/autoevaluation>

QUIZ

EST-CE QUE... ?

Vous avez du mal à enfiler vos chaussettes ou vos collants ?



Vous êtes plus fatigué qu'avant et marchez moins longtemps ?



Vous avez du mal à monter les escaliers ?



Vous avez du mal à porter vos courses ?



Vous avez mal à l'épaule et vous ne pouvez plus vous coiffer comme vous le souhaitez ?



Pour vous relever, vous vous appuyez sur vos genoux et vos mains ?



Des douleurs dans les mains vous empêchent d'éplucher les légumes ?



QUIZ
D'AUTO
ÉVALUATION

VOS RÉPONSES SONT VERTES ?

Le quiz d'auto-évaluation complet et toutes nos bonnes astuces sont sur :

gardetautonomie.com

Carsat
Retraite de Santé au Travail
Languedoc-Roussillon



Scannez-moi avec l'appareil photo de votre téléphone.



Mazette J'ADAPTE OÙ J'HABITE

LA HAUTEUR DES OBJETS

**Vous portez et déposez
vos plats chauds
loin de votre four ?**

**Lorsque vous rangez
votre vaisselle, les
placards sont-ils loin
de votre lave-vaisselle/
évier ?**

**Vous arrive-t-il
de vous baisser ou
d'utiliser un tabouret
pour attraper des objets,
faire du ménage ?**





LA HAUTEUR DES OBJETS



Trop haut, trop bas, sur la pointe des pieds, accroupi ou sur un tabouret ?

Pour éviter de vous faire mal, d'avoir trop de déplacements et de contorsions, on vous conseille de **mettre à hauteur le matériel et l'électroménager** que vous utilisez le plus régulièrement : principalement dans la salle de bain, la cuisine avec la vaisselle et le four ou encore dans la chambre avec les vêtements.

Entre **40 cm et 1,40m du sol**, c'est la **hauteur idéale** à laquelle tous les objets que vous utilisez quotidiennement devraient être rangés. Ni trop haut, ni trop bas et à portée de main. Vous éviterez ainsi d'avoir à vous baisser ou à monter sur un marchepied, une chaise ou un tabouret.

Quant à la hauteur optimale du plan de travail, elle se situe entre 85 et 95 cm.





LA HAUTEUR DES OBJETS

Nos 9 astuces :

1 Comme on ne peut pas tout mettre à hauteur, **prioriser en fonction de ce que vous utilisez le plus souvent et de ce qui est le plus lourd.** Le four ? Le lave-vaisselle ? Les plats et couvercles ? Les assiettes ?

2 Juste à côté de votre four, **installez des tablettes rétractables** ou un dessous de plat. Vous pourrez ainsi poser vos plats lourds et chauds en vous **évitant de vous brûler ou de vous faire mal** en les portant à bout de bras.



3 Vous pouvez **utiliser un plateau ou meuble à roulettes pour déplacer vos objets lourds** (linge, vaisselle, plats sortant du four, etc).

4 Pour éviter de monter sur une chaise, installer des **étagères mobiles avec des systèmes de vérin et/ou utiliser des marchepieds directement incrustés** dans les meubles. Aussi utile pour les enfants que pour les grands !

5 Pour les meubles du bas, **favoriser les tiroirs** plutôt que des portes de placard. Il vous suffira de **tirer** pour trouver ce que vous cherchez.



« Pourquoi faire debout, ce que l'on peut faire assis ? »



LA HAUTEUR DES OBJETS

6

Devant les éléments qui s'ouvrent, l'espace libre que vous devez laisser est de **90cm minimum** (ex : four, réfrigérateur, lave-vaisselle, etc.)

7

Et puisqu'on est dans la cuisine, pensez qu'un **four électrique et des plaques à induction** sont bien moins dangereux que le gaz.

8

Pour **porter vos courses, un chariot ou caddie de course** vous permettront de vous déplacer facilement et même de monter de petits escaliers sans forcer.

9

Un dernier pour la route ? Installer suffisamment de **prises électriques à hauteur** et à proximité.



VOUS AVEZ D'AUTRES BONNES ASTUCES ET CONSEILS ?

N'hésitez pas à nous écrire pour nous les partager.



Mazette

VOUS DONNE LA PAROLE

UNE PORTE PAS COMME LES AUTRES



TÉMOIGNAGES ET BONNES IDÉES DE SANDRINE & JEAN

Sandrine, 38 ans, s'occupe de son père Jean, âgé de 85 ans et diagnostiqué avec une maladie d'Alzheimer.

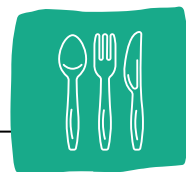
Depuis quelques mois et au fur et à mesure que la maladie évolue, elle cherche de **nouvelles idées pour faciliter son quotidien par rapport aux aléas qu'ils rencontrent.**

Cette dernière bonne idée leur est venue après que Jean se soit enfermé à clef dans les toilettes avec impossibilité d'ouvrir ensuite.

Quelques petits tours de vis plus tard, la porte était enlevée, une barre et un rideau installés. C'était simple, rapide et très peu coûteux. Jean reste autonome à domicile et Sandrine est rassurée.



Vous voulez partager avec nous un témoignage et de bonnes idées ? Écrivez-nous et nous les partagerons dans l'un de nos prochains bulletins.



Mazette

NE SE LAISSE PAS MOURIR DE FAIM

LES COURGETTES, C'EST PAS DE LA TARTE

INGRÉDIENTS

1 pâte brisée
1 courgette
1 pot de pesto
1 mozzarella
2 oeufs
10 cl de lait



Recette de quiche au pesto, mozzarella et courgette, source de vitamine C et vitamine B9

Étalez votre pâte brisée faite maison ou déjà toute préparée, dans votre plat à tarte puis mettez là au four (après l'avoir piquée avec une fourchette) à 180°C jusqu'à ce qu'elle blondisse.

Épluchez et coupez très finement une belle courgette en rondelle.

Mélangez deux oeufs, deux cuillères à café de pesto et 10 cl de lait puis assaisonnez à votre goût la préparation avec sel, poivre, épices, etc.)

Disposez au fond de la pâte les courgettes et la mozzarella par-dessus. Saupoudrez d'herbe de Provence puis versez le mélange oeufs, pesto et lait.

Faites cuire pendant 30 min et tadam !

Miam miam ! C'est hyper parfumé.

Bonne régalade :)



**POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 25 MIN**

Vous avez une recette à nous partager ?
Ecrivez-nous et nous la partagerons dans l'un de nos prochains bulletins.



Mazette

ÇA BOUGE PAR ICI !

LA CARSAT, C'EST BIEN PLUS QU'UNE CAISSE D'ASSURANCE RETRAITE !

Savez-vous qu'elle propose de très nombreux services d'aide à la personne ?

- **Individuellement, en proposant des aides telles que :**
 - Aides à la vie quotidienne
 - Adaptation du logement
 - Aides à la sortie d'hospitalisation
- **Collectivement :**
 - En proposant des conférences en ligne gratuite
 - En finançant des ateliers collectifs de prévention via un appel à projets
 - En finançant des lieux de vie collectifs à destination de seniors autonomes fragiles via des appels à projets
 - En finançant des centres sociaux pour lutter contre l'isolement ou encore des séjours vacances en partenariat avec l'ANCV



Alors ? Vous voulez en savoir plus ?

Pour plus d'informations, rendez-vous sur votre espace personnel ou appelez-le : 39 60 (numéro gratuit)

Adresse postale : 29 Cours Gambetta, 34068 Montpellier Cedex 2

Site internet : <https://www.carsat-lr.fr>



La CARSAT Languedoc-Roussillon, qu'est-ce que c'est ?

Carsat Retraite
& Santé
au travail
— Languedoc-Roussillon —

La Carsat Languedoc-Roussillon est un organisme de Sécurité sociale à compétence régionale. Structure de droit privé exerçant une mission de service public, elle intervient auprès des actifs, des retraités et des entreprises de la région, au titre de la retraite, de l'action sociale et de la gestion des risques professionnels. Elle a 3 missions au service d'une grande idée : la solidarité.



Mazette ÇA BOUGE PAR ICI !

ET SI VOUS PARTICIPIEZ AUX ATELIERS DU CODES 30 ?

Tout au long de l'année, des ateliers seront programmés pour aborder, en toute convivialité, les questions de santé dans sa globalité et visiter des lieux ressources sur Nîmes.

Les séances traiteront des **thématiques choisies par les participants**. Des professionnels seront invités à participer pour parler de sujets liés au **bien-vieillir et à la prévention de la perte d'autonomie** en lien avec l'âge.

Un **accompagnement individuel pourra être proposé** aux personnes identifiées comme ayant des besoins spécifiques en terme de santé.



Alors ? Vous êtes partants ?

Pour plus d'informations, appelez-le : 04.66.21.10.11

Adresse mail : contact@codes30.org

Adresse postale : 15 rue Sainte-Anne, 30900 Nîmes

Site internet : <http://www.codes30.org/>

Le CODES 30, qu'est-ce que c'est ?



L'association "le Comité départemental d'Éducation pour la Santé" du Gard (CODES 30) a été créée pour promouvoir la santé de tous et plus particulièrement des plus vulnérables. Leurs actions visent la réduction des inégalités d'accès aux droits et à la santé permettant notamment de renforcer le pouvoir d'agir des individus. Elle intervient dans une approche globale de la santé auprès de tous les âges, de la petite enfance au grand âge et en lien étroit avec les professionnels et les bénévoles qui les accompagnent.





Mazette

SORT PRENDRE L'AIR

DES SPORTS TOUT EN DOUCEUR

LE PILATES

Le Pilates est une méthode d'entraînement physique qui **s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique**. Il se pratique au sol, sur un tapis, ou à l'aide d'appareils. La méthode Pilates est une **gymnastique douce** qui allie une **respiration profonde** avec des **exercices physiques**.

Vous avez déjà essayé ?

LE QI GONG

Il est accessible à n'importe qui grâce à sa pratique tout en lenteur. Le Qi Gong signifie "**maîtrise du souffle**". On le pratique via des enchaînements de mouvements pour soulager le stress, se muscler en profondeur et **augmenter ses capacités respiratoires**.

Pour essayer, des **cours gratuits** sont parfois proposés par les mairies.

LA MARCHÉ NORDIQUE

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'**accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons**.

Accessible à tous, cette pratique ravira les jeunes ou moins jeunes, **quelle que soit leur condition physique**. C'est **familial et convivial**.

Et si vous proposiez à un ami d'en faire avec vous ou trouvez un club autour de chez vous ?





Mazette

A BEAUCOUP DE RESSOURCES

ÉVÈNEMENTS À VENIR



Ateliers de sensibilisation aux aides techniques par l'association Gard'et Autonomie

Entrée libre et gratuite

Ces actions consistent à sensibiliser, informer et conseiller les proches aidants dans la mise en pratique et l'utilisation des aides techniques.

Sujets abordés :

- Comment vous faciliter la vie au quotidien
- Les bons gestes pour se préserver (installer une personne au lit, l'aider à marcher, à se lever..)
- Les aides aux transferts
- L'utilisation d'un fauteuil roulant
- Les aides financières existantes



Prochaines dates :

Le 26 septembre et le 28 novembre de 10h à 12h

Lieu : CCAS, 168 Rue Montcalm, 30600 Vauvert

Pour plus d'informations, appelez-le : 04 66 73 17 80



Pour connaître les prochaines dates et lieux de nos réunions

contactez les ergothérapeutes de l'association :

Tel : 06 27 40 74 56 (Elisa - Ouest-Gard)

Tel : 07 81 50 29 51 (Camille - Est-Gard)



Mazette

A BEAUCOUP DE RESSOURCES

ÉVÈNEMENTS À VENIR

Bodega des aidants

Féria des vendanges 2022
Buvette et convivialité

Les 16 et 17 septembre

A la maison Kétanou
71 boulevard Jean Jaures,
30 000, Nîmes

Contactez-le : 07 66 40 40 16

Accès libre et gratuit



Projection-débat

"Aidant, aidé, corps à coeur engagé"

Le 27 septembre à 18h

Centre Culturel de l'Escal de
Marguerittes au 7 ter rue des
cévennes, 30320

&

Le 29 septembre à 18h

Cinéma Le Palace, 30120 Le Vigan

Organisé par Mémoires vives
Contactez-le 07 66 40 40 16

Entrée libre



Journée des aidants

*"Prendre soin de soi, pour
prendre soin de l'autre"*

**Le 4 octobre 2022
de 9h à 16h30**

Base de Loisirs « Les cigales »,
3201 route d'Avignon,
30650, Rochefort-du-Gard

Contactez-le : 04 90 15 97 00

Accès libre et gratuit



Forum des aidants

*De très nombreuses
animations vous attendent*

**Le 5 octobre 2022
de 10h à 17h**

Salle communale Lucie Aubrac,
30120, Le Vigan

Organisé par La passerelle
Contactez-le : 04 67 69 08 72

Accès libre et gratuit





Mazette

A BEAUCOUP DE RESSOURCES

ÉVÈNEMENTS À VENIR

Journées nationales des aidants

Le 6 octobre 2022
de 10h à 19h

l'ESAT Osaris
940 Chem. des Minimés, 30900 Nîmes

Le 6 octobre 2022
de 13h30 à 17h30

à l'Espace Alès Cazot
14 Rue Jules Cazot, 30100 Alès

Le 8 octobre 2022
de 13h30 à 17h30

au Parc du Duché
3 Av. Maxime Pascal, 30700 Uzès

Le 13 octobre 2022
de 9h à 16h

à la salle Multiculturelle
5 Rue Racine, 30200
Bagnols-sur-Cèze



RETROUVEZ LES CAFÉS DES AIDANTS
TOUS LES MOIS DANS 7 COMMUNES DU GARD
AVEC BONJOURS - PRÉSENCE 30





Mazette

A BEAUCOUP DE RESSOURCES

UN BESOIN, UN CONTACT

POUR UN ACCOMPAGNEMENT SOCIAL ?

Le CCAS (Centre communal d'Action Sociale) de votre commune, etc.

POUR DÉPOSER UN DOSSIER APA (ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE) ?

Le Conseil Départemental du Gard (30)

POUR TROUVER DU SOUTIEN ET DES ACTIVITÉS ?

L'association ADAO, les CCAS, le CODES 30, les associations du département, l'ADMR.

POUR ROMPRE ET PRÉVENIR L'ISOLEMENT ?

Les Equipes Saint Vincent, l'association protestante d'assistance, les Petits frères des pauvres, le Secours catholique, la Croix rouge, MONALISA, le service social de votre caisse de retraite, les CCAS.

POUR TROUVER DU SOUTIEN ET RÉPIT QUAND ON EST AIDANT ?

Les maisons de répit, les accueils temporaires, les accueils de jours, les services d'aide à domicile, les accueillants familiaux, les mairies, le CCAS, les psychologues, les psychothérapeutes, l'ESA (Equipe Spécialisée Alzheimer), le café des aidants, etc.

POUR S'INFORMER SUR LA SANTÉ ?

Le Centre de Ressources Documentaires Départemental du CODES 30, le Pôle Promotion Santé.

POUR DEMANDER UNE CARTE DE MOBILITÉ INCLUSION (CMI) ?

Le Conseil Départemental du Gard ou la MDPH.

POUR ÊTRE ÉCOUTÉ, AIDÉ LORS DE DIFFICULTÉS FAMILIALES ET SOCIALES ?

Les CMS (Centres Médico-sociaux), les associations, les caisses de retraite, les médecins traitants, etc.

COORDONNÉES :



Gard'et autonomie

1 esplanade du mont-cotton 30200 Bagnols-sur-Cèze
07 81 50 29 51

Direction de l'autonomie des personnes |

Département du Gard
38 Boulevard Sergent Triaire 30000 Nîmes
04 66 70 58 01

Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)

116 Allée Norbert Wiener
30000 Nîmes
04 66 02 78 00





Mazette

A BEAUCOUP DE RESSOURCES

UN BESOIN, UN CONTACT

POUR LES AIDES AUX REPAS ?

Les CCAS, les services d'aide à domicile, les entreprises spécialisées, etc.

LES AIDES FINANCIÈRES POSSIBLES :



- L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)
- Les aides des caisses de retraite
- Les aides des mutuelles

POUR SE DÉPLACER ?

Les CCAS, les chèques taxi, les chèques domicile liberté, le service sortir plus, les transporteurs spécialisés, etc.

LES AIDES FINANCIÈRES POSSIBLES :



- L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)
- L'aide Personnalisée au Logement (APL)

POUR AMÉLIORER SON LOGEMENT ?

L'association Gard'et autonomie, l'ANAH, la CARSAT, etc.

LES AIDES FINANCIÈRES POSSIBLES :



- L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)
- L'ANAH (habiter facile)
- Les aides des caisses de retraite et caisses de retraite complémentaire telle que la CARSAT
- Institution de retraite complémentaire des agents non titulaires de l'État et des collectivités publiques (IRCANTEC) pour les contractuels.
- Caisse nationale de retraites des agents des collectivités locales (CNRACL) pour les titulaires.

POUR DES SOINS ET AIDES À DOMICILE ?

Les services de soins infirmiers à domicile (SSIAD) et autres professionnels du domicile. Compléter le dossier de demande d'aide sociale à retrouver en mairie, Direction de l'Autonomie des Personnes ou CCAS, etc.,

POUR DES SOLUTIONS D'HEBERGEMENT ?

Les maisons en partage, les résidences autonomie, l'accueil familial, les EHPAD, le service territorialité de l'autonomie (STA), les foyers logement, les colocations intergénérationnelles (ex : Saperlipopette), etc.

LES AIDES FINANCIÈRES POSSIBLES :



- L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)
- L'aide Personnalisée au Logement (APL)

LES AIDES FINANCIÈRES POSSIBLES :



- L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)
- L'aide Personnalisée au Logement (APL)

- Mutualité Sociale Agricole (MSA)
- Crédit d'Impôt
- PCH (Prestation de Compensation du Handicap)

RETROUVEZ PLUS D'INFORMATION DANS LE N°6 " LES PETITES CHRONIQUES DE MAZETTE " DÉDIÉ AUX AIDES FINANCIÈRES

GLOSSAIRE

De A à Z!

ANAH / Agence Nationale de l'Habitat
APA / Allocation Personnalisée d'Autonomie
APL / Aide Personnalisée au Logement
ASD / Aide Sociale à Domicile
ASH / Aide Sociale à l'Hébergement
CARSAT / Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail
CAF / Caisse d'Allocations Familiales
CCAS / Centre Communal d'Action Sociale
CODES / Comité Départemental d'Education pour la Santé
CMI / Carte Mobilité Inclusion
CMS / Centre Medico Social
CNRACL / Caisse nationale de retraites des agents des collectivités locales
EHPAD / Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes
MARPA / Maison d'Accueil et de Résidence pour l'Autonomie
ESA / Equipe spécialisée Alzheimer
IRCANTEC / Institution de retraite complémentaire des agents non titulaires de l'État et des collectivités publiques
MONALISA / MOBilisation NAtionale contre L'ISolement des Âgés
MSA / Mutualité Sociale Agricole
SAAD / Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile
SSIAD / Service de Soins Infirmiers À Domicile
STA / Service Territorialisé de l'Autonomie

Dans votre prochaine Mazette retrouvez

...



JE FAIS LE TEST

QUIZ D'AUTO-ÉVALUATION



J'ADAPTE OÙ J'HABITE

LA VIE QUOTIDIENNE



VOUS AVEZ LA PAROLE

MONTRE MOI
TA MAISON.
JE TE DIRAIS CE
QUE J'EN PENSE



ON SE LAISSE PAS
MOURIR DE FAIM !

ÇA SENT
BON L'ITALIE



ÇA BOUGE PAR ICI !

OH !
SAPERLIPOPETTE



ON SORT PRENDRE L'AIR

ÇA SE CHANTE ET
ÇA SE DANSE



**Vous avez des questions ?
Ou vous avez juste envie d'échanger avec nous ?**
Écrivez-nous et nous vous recontacterons
le plus vite possible !

Site internet : <https://gardetautonomie.com/>

Groupe de discussion et de partage Facebook :

Bons gestes et astuces pour un logement adapté et sécurisé - Gard (30)

Contact : contact@gardetautonomie.com

Téléphone : 07 81 50 29 51 / Camille Leterme, ergothérapeute

PLUS D'INFORMATIONS

Les petites chroniques de Mazette ont été réalisées par Solène Chirossel, designer et cheffe de projet et grâce à l'aide précieuse de Camille Leterme et Élisabeth Vatin, ergothérapeutes à l'association Gard'et autonomie. Nous remercions très chaleureusement toutes les personnes rencontrées tout au long de ces deux années qui, de près ou de loin, ont participé et donné de leur temps, nous ont grandement aidées et grâce à qui nous avons pu mener à bien ce projet. Un projet pensé avec et pour eux. Qu'elles soient des proches, des bénéficiaires, des associations, des aidant(e)s, des professionnel(le)s du secteur médico-social, etc, nous espérons qu'elles trouveront dans Mazette le juste résultat du travail de co-conception réalisé ensemble lors de nos ateliers participatifs ainsi que toutes les ressources dont elles ont besoin.

Rédactrices " Des petites chroniques de Mazette "

Solène Chirossel est designer en innovation sociale, cheffe de projets, illustratrice et fondatrice de l'entreprise Kouah. Elle est spécialisée sur les thématiques de santé, médico-sociales et territoriales. Elle se fonde dans l'environnement de projets aux problématiques sociales complexes, pour observer et comprendre les besoins des usagers avec et pour qui elle conçoit des solutions adaptées. Grâce à la mise en place d'une méthodologie innovante issue du design permettant la libération et prise en compte de la parole de chacun, elle crée ainsi des outils de médiation par une approche participative et itérative qui combine analyse, schématisation et tests.

Camille Leterme et Elisa Vatin sont ergothérapeutes au sein de l'association Gard'et Autonomie. Elles réalisent des évaluations sur les lieux de vie (domicile et établissement) des personnes adultes en perte d'autonomie dans le but de favoriser l'amélioration ou le maintien de leur autonomie par le biais de matériels adaptés (aides techniques) et/ou d'aménagement de domicile. Elles accompagnent également, avec l'aide d'une assistante sociale, la recherche et la constitution de dossier d'aides financières. Elles animent des formations à destination des professionnels des Services d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD), et également des ateliers à destination des Proches Aidants pour les sensibiliser et les informer sur les aides techniques, leur utilisation et les aides financières possibles. Elles sont impliquées dans plusieurs projets sur le territoire gardois à destination des Proches Aidants.

Création graphique

Solène Chirossel

Association partenaire

Gard'et autonomie

<https://gardetautonomie.com/>

ergotherapeutes@gardetautonomie.com



