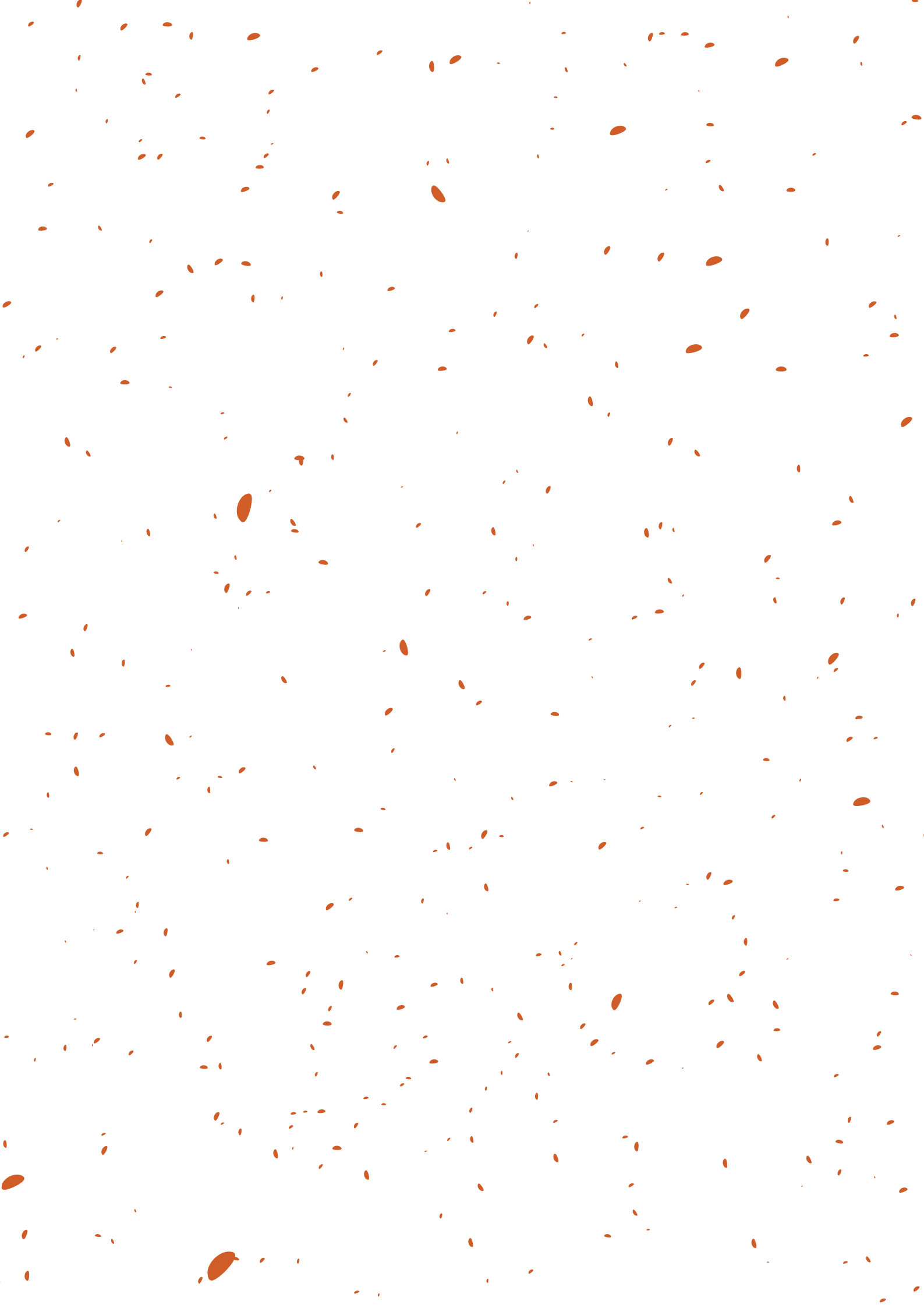


Les petites chroniques de MAZETTE

Edition spéciale Gard (30)

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

LOGEMENT
BONS PLANS
ÉVÈNEMENTS
ACTIVITÉS
RECETTES
AIDES
...



Mazette

N'EST PAS SOMMAIRE



JE FAIS LE TEST

1

QUIZ D'AUTO
ÉVALUATION

Page 3



J'ADAPTE OÙ J'HABITE

2

LA VIE
QUOTIDIENNE

Page 5



VOUS AVEZ LA PAROLE

3

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

Page 16



ON SE LAISSE PAS
MOURIR DE FAIM !

4

ÇA SENT
BON L'ITALIE

Page 17



ÇA BOUGE PAR ICI !

5

PAR
SAPERLIPOPETTE

Page 18



ON SORT PRENDRE L'AIR

6

ÇA SE CHANTE
ET ÇA SE DANSE

Page 20



Mazette JE FAIS LE TEST

VOUS VOUS DEMANDEZ
SI L'UN DE VOS PROCHES
ET/OU BIEN VOUS, ÊTES
DANS UNE SITUATION
DE FRAGILITÉ ET
VULNÉRABILITÉ*1?



Dépendance fonctionnelle

Dépendance à autrui
Asymétrie de la relation
soignant-soigné

Perte d'autonomie

Incapacité de
discernement
Expérience
de la maladie

Vulnérabilité

Limitation d'accès aux soins

FAITES-LE TEST ICI,
PUIS

Précarité sociale

Isolement
Pauvreté

QUIZ
D'AUTO
ÉVALUATION



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 un handicap ou une maladie chronique ?



Vous avez moins d'appétit et remarqué une perte de poids involontaire ?



Vous avez le sentiment d'être fatigué(e) physiquement mais aussi mentalement ?



Vous rencontrez des difficultés financières ?



Vous avez le sentiment d'avoir des difficultés à mémoriser un fait actuel ou à retrouver un souvenir ?



Vous avez besoin d'une tierce personne pour vous aider au quotidien ?



Vous ressentez le besoin d'être soutenu(e), écouté(e), accompagné(e), et de trouver des solutions à votre situation ?



QUIZ
D'AUTO
ÉVALUATION

VOS RÉPONSES SONT VERTES ?

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

gardetautonomie.com

Carsat
Languedoc-Roussillon



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



Mazette J'ADAPTE OÙ J'HABITE

LA VIE QUOTIDIENNE

Avez-vous des difficultés pour manger, faire vos courses, préparer vos repas ?

Vous sentez-vous isolé(e) socialement ?

Rencontrez-vous des difficultés d'accès aux services de soins ou d'aide ?

**Vous êtes aidant(e) et avez le sentiment de " tirer sur la corde " ?
Vous aimeriez de l'aide ?**

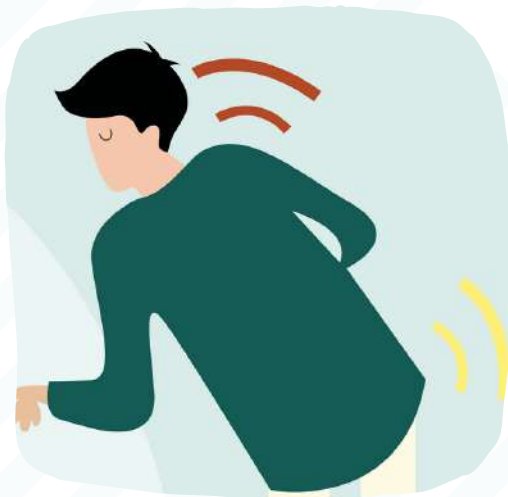




LA VIE QUOTIDIENNE



Et oui, depuis tout petit, on nous apprend que **les activités de la vie quotidienne telles que manger, boire, dormir, se laver, se déplacer représentent les activités nécessaires pour prendre soin de son propre corps.** Elles sont nécessaires à la survie, au bien-être et à la participation sociale.



Si l'on ne parvient plus à réaliser certaines d'entre elles, un **isolement peut être ressenti et/ou constaté.** Il faut donc réussir à **prévenir à temps ces risques** afin de trouver des solutions adaptées. Et il en existe une multitude !



Il est notamment possible de s'aider de matériels que l'on appelle "**aides techniques**" pour maintenir son autonomie et/ou de se faire accompagner par une **personne tierce** (aidant.e, proches, professionnels de santé, associations, services sociaux, etc.).



LA VIE QUOTIDIENNE

Nos 7 astuces :

Vous avez pour projet de déménager dans les mois et années à venir ?

Bonne idée ! Et pourquoi ne pas adapter votre logement pour les années à venir ?

1 Il est conseillé qu'il soit **proche facilement et rapidement des transports en commun, professionnels de santé, commerces de proximité, activités sociales, etc.**

L'idéal pour rester libre et autonome chez soi est d'être à moins de **10 mn à pied de tous ces services essentiels.** Bonne recherche !



Les aides techniques, mais qu'est ce que c'est ?

Ce sont des équipements adaptés qui facilitent le quotidien, car ils permettent de **maintenir ses activités en toute sécurité**, quel que soit son âge ou sa situation physique.

Ainsi, **pour chaque activité** (marcher, manger, lire, entendre, se déplacer, aller aux toilettes, se relever, se coucher, se laver, jardiner, bricoler, etc.), **il en existe un très grand nombre** ! Et promis, ils ne sont pas tous moches ou aseptisés. Les plus communs sont les fauteuils roulants, loupes, barres d'appui, mais il existe aussi des couverts ergonomiques, des outils à long manche, des appuis pour la voiture, etc.

2

« Que la lumière soit faite ! »



LA VIE QUOTIDIENNE

C'est noté, mais financièrement, les aides techniques, ce n'est pas toujours donné non ?

Effectivement, c'est pourquoi **s'y prendre en amont permet de trouver des solutions adaptées** à chaque contexte.

Certains de ces équipements peuvent être **loués, achetés ou bien provenir de dons**. Renseignez-vous bien avant, c'est un peu comme la caverne d'Alibaba, il y en a pour tous les goûts (et pour tous les coûts).

Les **ergothérapeutes peuvent vous accompagner** et vous aider à **trouver les aides techniques les plus adaptées** à vos besoins et votre situation.

Dans le cadre de **certains plans d'aide** (APA, PCH, CARSAT, CCAS, mutuelles, ANAH, etc.), vous pouvez **demandeur des aides financières**. Pour vous aider à trouver celles qui seront adaptées à votre situation et à vos critères d'éligibilité, vous pouvez faire appel à une **assistante sociale et/ou appeler directement les services concernés**.

Il faut bien avoir en tête que les conditions, motifs d'aide et aides apportées dépendent de chaque structure. Se faire accompagner permet d'y voir plus clair rapidement. **Il ne faut surtout pas hésiter.**

3

Bon à savoir : Vous ne pouvez pas faire de demande d'aide financière sur une aide technique déjà achetée. Renseignez-vous bien avant votre acquisition.





DEMANDE D'AIDES TECHNIQUES

Financeurs	Conditions	Motifs d'aide	Aides apportées
APA	<ul style="list-style-type: none"> - GIR 1 à 4 - Avoir 60 ans ou + - Revenus 	Liste définie d'aides techniques	% d'aides techniques sur liste. Attention montant maximum. Sur devis, avec avance des frais.
Mutuelles	Variable selon les mutuelles	Variable selon les mutuelles	Variable selon les mutuelles
Caisses de retraite complémentaire	Variable selon les caisses complémentaires	Variable selon les caisses (AT, téléassistance,...)	Variable selon les caisses complémentaires
PCH	Reconnaissance adulte handicapé	Liste définie d'aides techniques	75 à 100 % de l'aide technique avec un maximum de 3960€
Autres caisses de retraite	Variable selon les caisses de retraite	Variable selon les caisses	Variable selon les caisses
CCAS	Ressources		
CARSAT LR	<ul style="list-style-type: none"> - 55 ans et +/retraité - Retraité du régime général - Autonome - Pas d'aide légale (APA, PCH,...) 	Petit matériel (siège de douche, barres d'appui, tapis antidérapant,...)	
Associations	Variable selon les associations		Don ou prix attractif
Gard'et autonomie	<ul style="list-style-type: none"> - 18 ans et + - Minima sociaux + 10% 	Selon les aides techniques disponibles	Gratuité

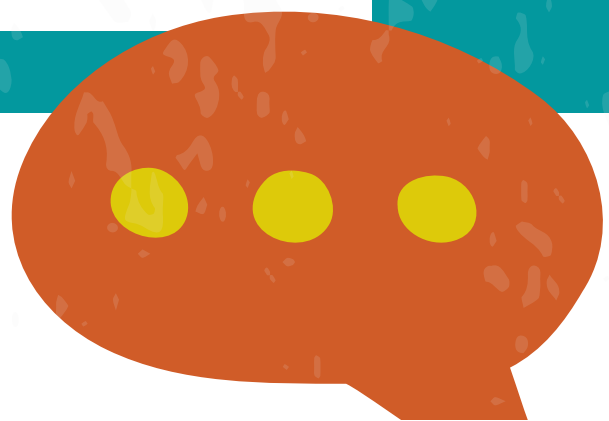


LA VIE QUOTIDIENNE

Vous aimeriez avoir l'avis d'un professionnel pour pouvoir lui poser toutes vos questions et qu'il vous accompagne pas à pas ?

Des plateformes d'accompagnement existent afin d'évaluer vos besoins en matière d'autonomie et étudier votre situation globale dans le cadre d'une visite à domicile, sur prescription médicale. Ils vous accompagnent dans le choix du matériel nécessaire à votre autonomie avec l'aide d'un ergothérapeute spécialisé, mais également dans l'essai de ces aides techniques et dans leur utilisation au quotidien. Les ergothérapeutes peuvent également vous préconiser des solutions spécifiques quant à l'aménagement de votre logement. L'association Gard'et autonomie présente dans le Gard (30) en est un bel exemple, mais d'autres existent également sur tout le territoire français.

4





LES AIDES FINANCIÈRES POUR L'AMÉNAGEMENT DE VOTRE LOGEMENT

Financeurs

CARSAT GARD*

*Les aides de la Carsat sont des aides extra légales qui n'ont pas de caractère obligatoire et sont soumises aux disponibilités budgétaire

ANAH (Habiter Facile)

Ircantec (contractuels)

CNRACL (titulaires)

Conditions

- 55 ans et plus
- Régime général
- Perte d'autonomie
- Pas d'aide sociale (APA, PCH, ..)
- Plafond financier

- Etre propriétaire depuis au moins 3 ans ou bien, être locataire et avoir l'accord du propriétaire
- Logement de 3 ans ou +
- Pas de PTZ pour location accession sur les 5 dernières années
- Plus de 1500€ de travaux
- Logement principal au moins 6 ans après travaux
- Plafond financier

- Etre allocataire IRCANTEC (avoir cotisé au minimum 10 ans)
- Avoir minimum 900 points en perso ou 450 en réversion
- Barème financier

- CNRACL pension principale
- Plafond financier

Motifs d'aide

- Sanitaire
- Revêtement sol anti chute
- Participation à certaines aides techniques

- Le programme s'appelle "Habiter Facile". Il est destiné à aménager/adapter son logement pour son handicap ou pour bien vieillir et faciliter le quotidien (évaluation ergo)

Aides apportées

% de participation en fonction des revenus

Aides sur la prévention de la perte d'autonomie (prévention des chutes, sécurité du logement, accessibilité interne et externe...)

Max 50% sur maximum 10 000€ (variable selon revenus)

- Max 15 000€
- 1 bilan de 330€ maximum avec un ergothérapeute



LES AIDES FINANCIÈRES POUR L'AMÉNAGEMENT DE VOTRE LOGEMENT

Financeurs	Conditions	Motifs d'aide	Aides apportées
MSA	<ul style="list-style-type: none"> - En complément de l'ANAH - MSA en caisse principale - En fonction du quotient familial 		
Caisses de retraite complémentaire	<ul style="list-style-type: none"> - Variable - Plafond financier 	- Variable	- Variable
CCAS (CMSAS)	<ul style="list-style-type: none"> - Ressources 	- Variable	- Variable
Crédit d'impôt	<ul style="list-style-type: none"> - Domicile fiscal en France - Résidence principale en France - Présenter une perte d'autonomie ou un handicap - Travaux réalisés par une même entreprise 	<ul style="list-style-type: none"> - Accès logement - Adaptation logement 	<ul style="list-style-type: none"> - 25% des dépenses sur max 5000€ pour une personne seule ou 10 000€ pour 2 personnes (fixé sur 5 ans)
PCH	<ul style="list-style-type: none"> - Reconnaissance adulte handicapé 	<ul style="list-style-type: none"> - Pour compenser un handicap 	<ul style="list-style-type: none"> - De 50 à 100% dans la limite de 10 000€ en 5 ans



LA VIE QUOTIDIENNE

VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?
VOUS SOUHAITEZ ÉCHANGER AVEC NOUS ?

CONTACTEZ-NOUS

Au plaisir d'échanger ensemble :)!

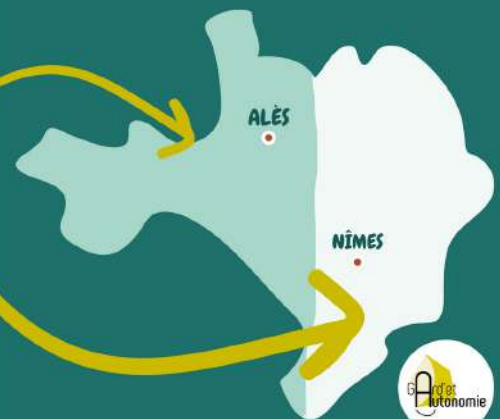
ASSOCIATION DE L'ESS :
Gard'et autonomie

SITE INTERNET :
<https://gardetautonomie.com/>

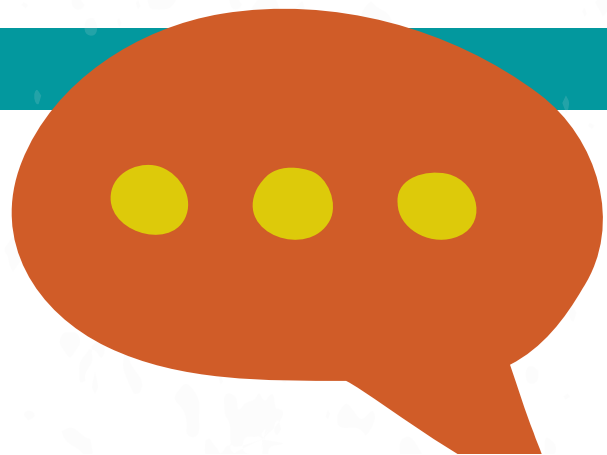
APPELER LES ERGOTHÉRAPEUTES :
Tel : 06 27 40 74 56 (Elisa - secteur Ouest-Gard)
Tel : 07 81 50 29 51 (Camille - secteur Est-Gard)

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

**ON EST PRÉSENT
SUR TOUT
LE GARD (30)**



4





LA VIE QUOTIDIENNE

Vous avez envie de rencontrer d'autres personnes, d'essayer de nouvelles activités ou de trouver une écoute et du soutien ?

De nombreux clubs d'activités sportives, artistiques, de rencontre existent de partout. Il y en a pour toutes les passions ! On trouve aussi des associations d'aide pour les aidants (écoute, soutien, temps de répit, etc.) et pour les personnes isolées et fragiles (financièrement, socialement, etc.). N'hésitez pas à vous informer auprès de votre département et des CCAS afin de connaître tout ce qui existe autour de vous. Vous n'êtes pas seul(e) !

5

Vous êtes encore actif et la retraite est pour bientôt ?

La préparer en amont petit à petit, vous permettra de commencer à imaginer tout ce que vous pourrez et aimeriez faire à ce moment-là. Vous pourrez trouver beaucoup de choses passionnantes à faire et tout autant de personnes intéressantes à rencontrer. Que ce soit pour des questions administratives, de petits et/ou grands projets de voyage, des envies de rencontre, pour continuer à être actif, aménager son logement, ... de multiples ressources sont disponibles.



6



LA VIE QUOTIDIENNE

Mais où trouver toutes les informations dont vous avez besoin ?

Internet est assurément votre premier allié autant que votre ennemi. Il existe un si grand nombre d'informations que c'est à la fois très riche et intéressant, mais c'est également parfois difficile de trouver LA bonne information. On vous conseille donc d'**échanger avec votre entourage et/ou des professionnels avant de vous lancer** pour vous assurer que c'est bien adapté à ce que vous recherchez.



Tout le monde a des supers-conseils à partager, c'est le moment d'en profiter !

VOUS AVEZ D'AUTRES BONNES ASTUCES ET CONSEILS ?

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



Mazette

VOUS DONNE LA PAROLE

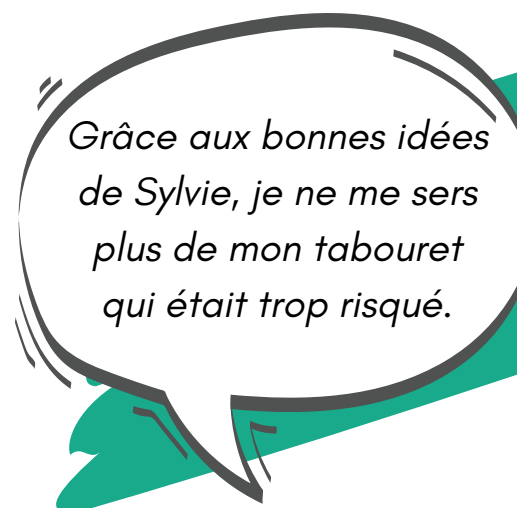
MONTRE-MOI TA MAISON, JE TE DIRAIS CE QUE J'EN PENSE



TÉMOIGNAGES ET BONNES IDÉES DE SYLVIE ET MARIE

Sylvie, 63 ans et Marie, 69 ans sont deux amies de longue date. Toutes les deux, à la retraite depuis quelques années, prennent le temps de **s'informer de tout ce qui existe** et qui pourrait les aider à **rester le plus longtemps possible chez elles en bonne santé** et en sécurité. **L'aménagement adapté de leur logement est notamment un grand sujet de discussion.** Chacune a des problématiques différentes en lien avec ses propres capacités physiques et les possibilités réelles qu'offre son logement.

Elles ont donc décidé, en toute bienveillance, de se rendre chez l'une et l'autre afin de **donner mutuellement leur avis** et mettre en avant les éléments qu'il faudrait alors **changer, ajouter pour adapter au mieux les espaces aux risques et problématiques qu'elles rencontrent.**



Grâce aux bonnes idées de Sylvie, je ne me sers plus de mon tabouret qui était trop risqué.



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

ÇA SENT BON L'ITALIE

INGRÉDIENTS

1 pâte à pizza
1 aubergine
50 gr de fromage râpé
4 cuil. à café de pesto

Préchauffez le four à 200°C.

Déroulez la pâte sur une plaque avec le papier cuisson. Étalez le pesto sur la pâte. Ajoutez les aubergines coupées en très fines rondelles. Parsemez de fromage râpé.

Salez, poivrez et enfournez 30 min.

Dégustez-la chaude avec une bonne salade verte à côté.

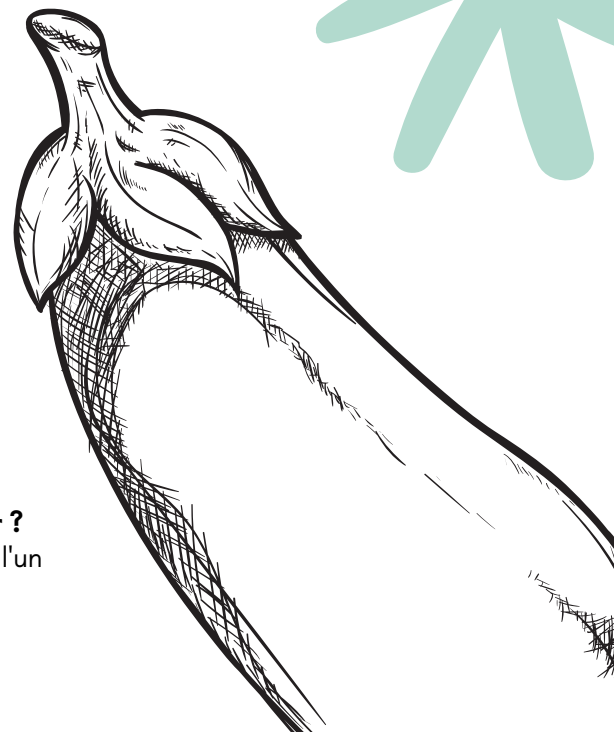


POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 30 MIN

Recette de pizza au pesto et aux aubergines. C'est un légume majestueux, peu calorique, et riche en fibres alimentaires.



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 !

PAR SAPERLIPOPETTE !

Vous connaissez la cohabitation intergénérationnelle ? Non ?

Il s'agit d'une coloc' un brin décalée et surtout une aventure humaine empreinte de solidarité.

Comment ça marche ? C'est tout simple !

Il faut avoir 60 ans et plus et avoir un logement pouvant accueillir une personne de moins de 30 ans. Cette dernière vous versera une contribution financière modérée et nette d'impôts.

C'est une relation gagnant-gagnant ! Les avantages pour l'accueillant : permettre à un jeune de se loger à moindre coût, avoir une présence à la maison, recevoir une petite aide au quotidien et échanger sur plein de sujets.

Les avantages pour l'accueilli : rassurer son entourage, se loger sans se ruiner et partager plein de sujets avec une autre génération.

Les inconvénients pour l'accueillant : aucun !

L'association interg 30 saperlipopette coordonne les contrats de cohabitation intergénérationnelle solidaire. Elle est garante du bon fonctionnement et reste présente pour le binôme tout le long du parcours. Leur professionnalisme est leur gage de sérieux pour une relation de confiance avec vous !





Mazette

ÇA BOUGE PAR ICI !

PAR SAPERLIPOPETTE !

InterG30 ? Qu'est-ce que c'est ?



C'est une association loi 1901 qui a vu le jour le 13 août 2021. Son but est de favoriser les liens intergénérationnels. Elle est implantée sur le Gard rhodanien, mais a une action sur tout le territoire gardois.

Elle permet à une personne de 60 ans et plus de louer une partie de son logement contre une contribution financière modérée. L'accueillant peut être propriétaire ou locataire du parc privé ou public. L'accueilli doit être âgé de moins de 30 ans.



Alors ? Pourquoi pas vous ?

Renseignez-vous en appelant le 06.88.45.69.40

Email : a.blancher30@gmail.com

Site internet : <https://saperlipopette-coloc.fr/>





Mazette

SORT PRENDRE L'AIR

ÇA SE CHANTE ET ÇA SE DANSE

LE CHANT

Le chant permet d'**évacuer le stress** ou idées noires, de **prendre confiance en soi**, d'améliorer **ses capacités respiratoires et de mémoire**, mais surtout d'avoir une activité sociale très enrichissante. Lorsqu'on chante ensemble, on fournit un effort collectif où chacun apporte quelque chose à l'autre et cela favorise l'interaction sociale.

Vous y avez déjà pensé ?

LA LANGUE DES SIGNES

Apprendre la langue des signes permet de **réduire l'isolement face au manque de communication**, mais également de faire **travailler mémoire et motricité**. Vous y avez déjà pensé pour vous ou l'un de vos proches ?

Et si vous proposiez à un ami d'apprendre en même temps que vous ?

LES DANSES DE SALON

La danse peut être pratiquée (et même commencée) à tout âge. Elle a des vertus incroyables et vous permet de **retrouver bien-être, confiance en vous et de vous maintenir en forme**. En fonction de votre forme physique, toutes les danses ne vous seront pas conseillées, mais si vous n'avez aucun problème physique majeur, aucune danse ne vous fermera la porte.

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



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 CIRCULATION
DANS LES PIÈCES



VOUS AVEZ LA PAROLE

LE PORTAGE
DE REPAS



ON SE LAISSE PAS
MOURIR DE FAIM !

QUAND LE
LIBAN S'INVITE
À NOTRE TABLE



ÇA BOUGE PAR ICI !

UNE RETRAITE
SPORTIVE,
ÇA VOUS DIT ?



ON SORT PRENDRE L'AIR

LA CRÉATIVITÉ
AU BOUT
DES DOIGTS



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 Élisabeth 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



