

# Les petites chroniques de **MAZETTE**

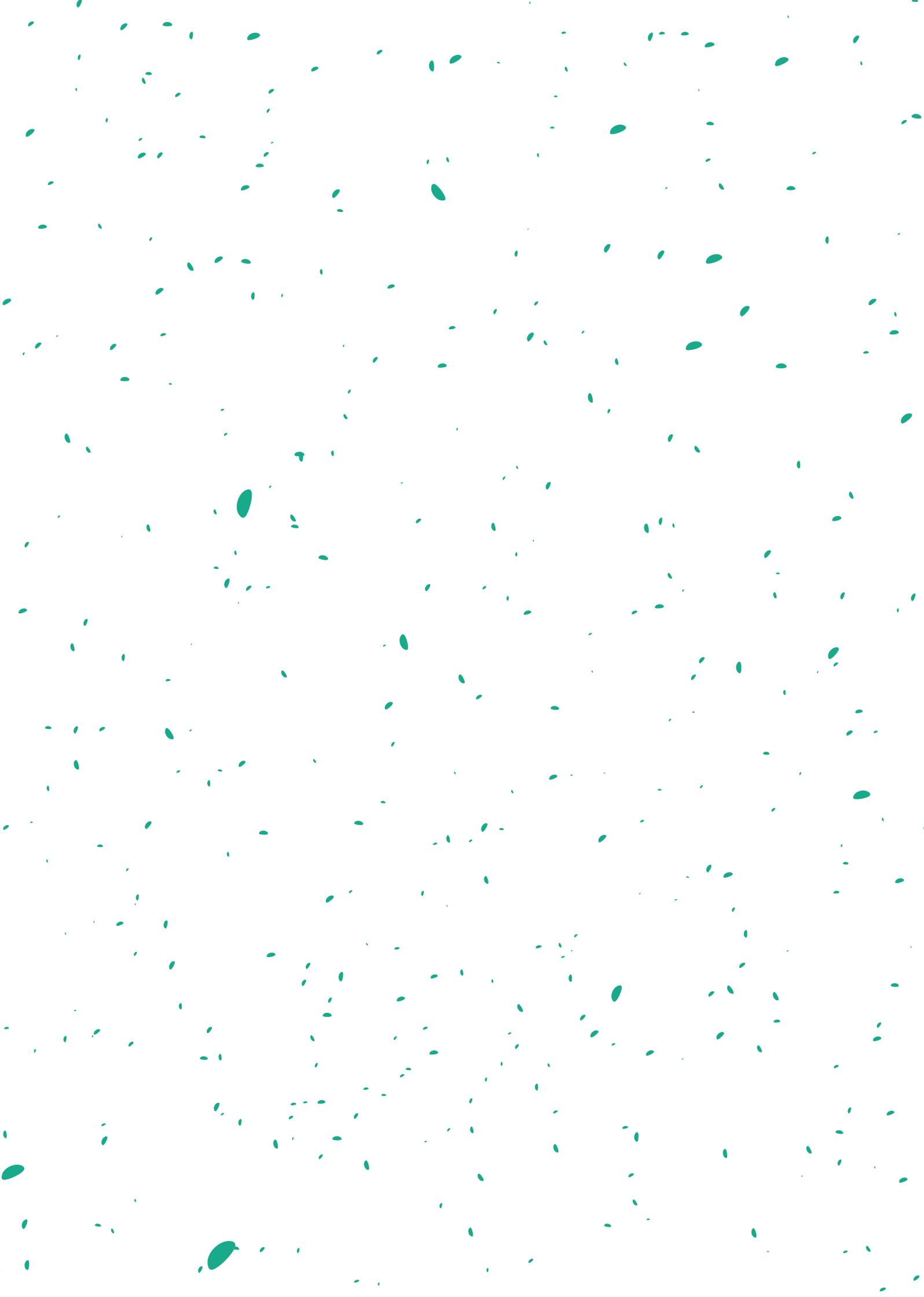
Edition spéciale Gard (30)



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



Page 3



J'ADAPTE OÙ J'HABITE



Page 5



VOUS AVEZ LA PAROLE



Page 9



ON SE LAISSE PAS MOURIR DE FAIM !



Page 10



ÇA BOUGE PAR ICI !



Page 11



ON SORT PRENDRE L'AIR



Page 12



# 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 D'AUTO ÉVALUATION

## Est-ce q'un membre de votre famille... ?

... est déjà tombé ?

- 1 Oui et ça m'inquiète
- 2 Non, jamais
- 3 Je ne sais pas

... a du mal à se déplacer  
et se fatigue rapidement ?

- 1 Oui, il est moins agile
- 2 Non, tout va bien
- 3 Je ne sais pas

... a peur de sortir seul à  
l'extérieur de son domicile ?

- 1 Oui, il s'isole petit à petit
- 2 Non, tout va bien
- 3 Je ne sais pas

... n'ose plus utiliser sa  
baignoire ?

- 1 Oui, elle n'est pas adaptée
- 2 Il l'utilise tous les jours
- 3 Je ne sais pas

... a souvent besoin de vous  
pour réaliser des gestes du  
quotidien ?

- 1 Oui, je suis aidant/aidante
- 2 Non, il est autonome
- 3 Je ne sais pas

**VOUS AVEZ RÉPONDU OUI ?**

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

**[gardetautonomie.com](http://gardetautonomie.com)**

Carsat  
Département de Santé  
Languedoc-Roussillon



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





---

# Mazette J'ADAPTE OÙ J'HABITE

---

## LA CIRCULATION DANS LES PIÈCES

**Avez-vous  
des tapis au sol et/ou  
de la moquette ?**

**Avez-vous  
des fils électriques  
qui traînent au sol ?  
(Câble d'ordinateur,  
d'aspirateur, multiprises,  
etc.)**

**Y a-t-il des objets de  
décoration, des plantes,  
des jouets sur les sols,  
les escaliers ou les lieux  
de passage ?**





## LA CIRCULATION DANS LES PIÈCES



**Ils sont beaux nos tapis, on les aime et on a du mal à s'en séparer !**

Mais ils sont aussi l'une des **premières causes de chute à domicile**. Nos pieds ont tendance à s'engouffrer dessous entraînant possiblement un risque de chuter. Et naturellement, ce risque augmente avec l'âge.

**À n'importe quel âge on peut se blesser**, mais les répercussions de celles-ci peuvent parfois être dramatiques : dépendance, fracture, traumatisme psychologique, handicap, etc.

Mais heureusement, **l'adoption de simples mesures de sécurité suffit à diminuer ces accidents**.



# LA CIRCULATION DANS LES PIÈCES

Nos 6 astuces :

1

Pour **les tapis** que vous ne voulez vraiment pas enlever, il existe des **scotchs double face à coller en dessous**.

2

Pensez à **mettre vos petits objets** décoratifs, sacs, revues, plantes et jouets des petits enfants **sur vos meubles et étagères**.



3

Pour ranger vos fils électriques, vous pouvez les **fixer au sol** ou bien **mettre des cache-câbles** pour ne pas vous accrocher les pieds dedans. Attention aussi à **ne pas les laisser pendre**.

4

Avez-vous déjà regardé si vous aviez **suffisamment de place pour la déambulation d'un fauteuil roulant** (couloirs, w.c., salle de bain, chambre, etc.) ?

« C'est le grand ménage de printemps »

**Bon à savoir :** La largeur d'un couloir doit être de 90 cm s'il est en ligne droite et de 1m20 minimum s'il comporte un angle à 90°. Les largeurs des portes doivent être de 80 cm et dans la salle de bain, l'espace latéral entre la cuvette des WC ou le lavabo et le mur doit être de 80 cm sur 130 cm.)



## LA CIRCULATION DANS LES PIÈCES

5

Pour gagner en place, vous pouvez installer des **portes coulissantes** et/ou des portes de w.c. s'ouvrant vers l'extérieur.

6

Les **pantoufles style mules**, souvent très appréciées, sont à **éviter car elles ne maintiennent pas suffisamment le pied** et sont souvent glissantes. Vous pouvez les remplacer par des **chaussons antidérapants** ou **chaussons médicaux "chut"** remboursés par la sécurité sociale sur ordonnance.



**VOUS AVEZ D'AUTRES BONNES ASTUCES ET CONSEILS ?**

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



---

# Mazette

## VOUS DONNE LA PAROLE

---

### LE PORTAGE DE REPAS

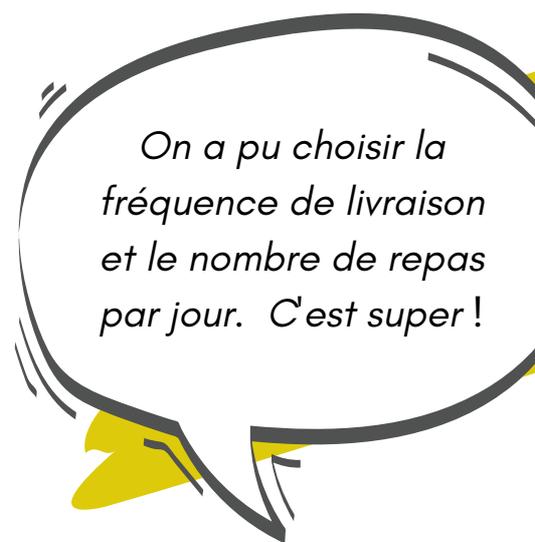


#### TÉMOIGNAGES ET BONNES IDÉES DE PIERRE ET JULIETTE

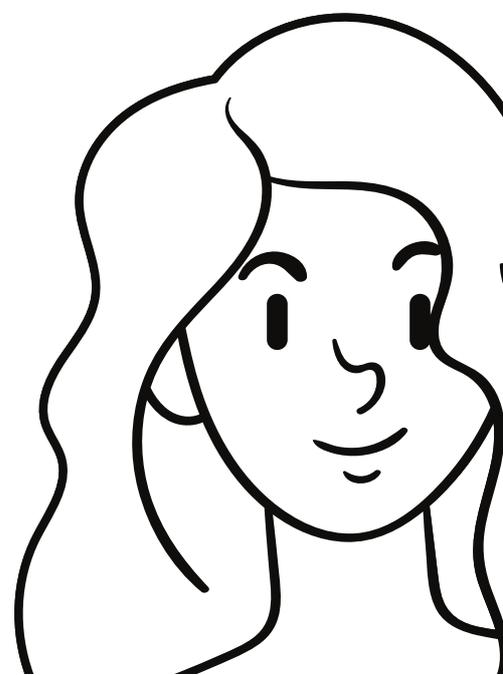
Pierre, le père de Juliette n'est **plus en capacité de faire ses courses tout seul et de préparer lui-même ses repas**. Ensemble, ils ont donc cherché des solutions. Une de leurs voisines leur a parlé du **portage de repas**.

Les personnes âgées ou seules peuvent commander **des repas tout préparés** avec le portage des repas de la ville ou parfois du traiteur ou restaurant proche de chez eux. Les concernant, ils ont pu faire une demande d'APA dans le cadre d'une perte d'autonomie. En se renseignant, ils ont aussi appris qu'**après une hospitalisation, ce peut être également pris en charge** lors du retour à domicile, notamment dans le cadre de la **CARSAT (sous condition de ressources)**.

Les **menus sont généralement réalisés par un diététicien** qui assure l'équilibre alimentaire. Pierre est content et a retrouvé l'appétit !



*On a pu choisir la fréquence de livraison et le nombre de repas par jour. C'est super !*



**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

## QUAND LE LIBAN S'INVITE À NOTRE TABLE



POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
RÉFRIGÉRATION : 1 H

### INGRÉDIENTS

6 cuil. à soupe d'huile d'olive  
2 bottes de persil plat  
200 gr de boulgour  
4 citrons  
4 tomates  
1 grenade

Faites gonfler le boulgour 1h au frais avec de l'eau à hauteur et le jus des citrons.

Lavez et coupez le persil aux ciseaux. Évidez la grenade et enlevez les graines.

Découpez les tomates en petits cubes.

Mélangez tous les ingrédients avec le boulgour gonflé. Salez, poivrez et dégustez frais.

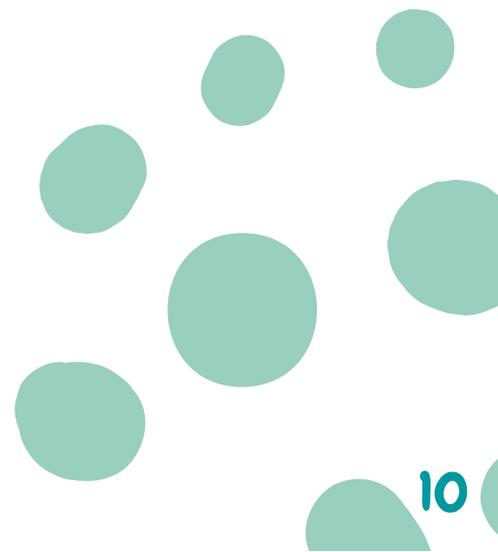
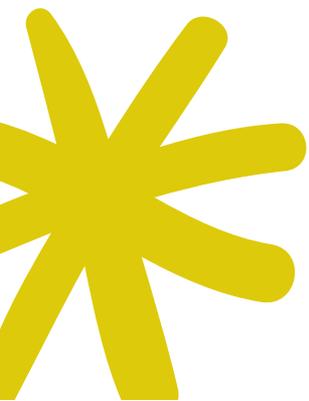
Une salade pleine de fraîcheur parfaite pour l'été !



**Recette de taboulé libanais à la grenade avec du boulgour riche en bêtaïne, aux effets anti-inflammatoires.**



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





# Mazette

## ÇA BOUGE PAR ICI !

### UNE RETRAITE SPORTIVE ?

**Olympe Retraite Sportive** propose plus **d'une vingtaine d'activités** dont la gymnastique et de la randonnée qui sont les plus connues. On trouve aussi du tir à l'arc, de la danse (de salon, en ligne, latine sans oublier la country), du cyclotourisme, de la marche nordique, de l'aquagym, etc. Cette association propose aussi des **séjours avec sports d'hiver, randonnée, marche nordique et cyclotourisme...**

Toutes ces activités sont **encadrées par plus de 80 animateurs formés par la Fédération Française de la Retraite Sportive.**

L'Olympe a reçu le **label de "Niveau 1 Sections Multi-activités Séniors"** (S.M.S.) permettant **aux adhérents rencontrant des problèmes de santé de pratiquer une activité physique adaptée.**

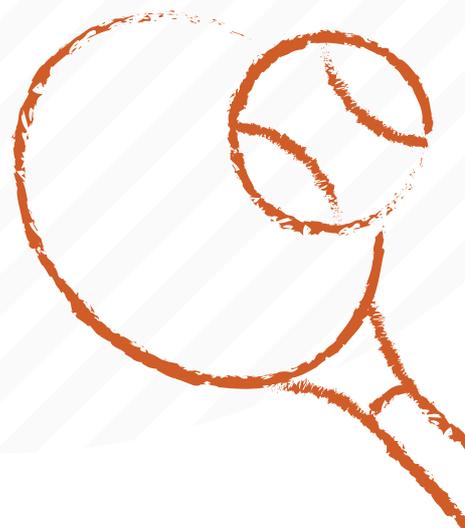


#### Alors ? Vous êtes partants ?

Inscrivez-vous en appelant le : 04 76 53 09 80

Adresse mail : [president.olympe@sfr.fr](mailto:president.olympe@sfr.fr)

Site internet : <https://olympe-retraite-sportive.com>



## Olympe Retraite Sportive, qu'est-ce que c'est ?

Olympe Retraite Sportive est une association soumise aux termes de la loi 1901, ouverte à toute personne âgée de 50 ans ou plus, souhaitant pratiquer des activités physiques, sans compétition, dans un esprit de convivialité. Créée par une bande de copains, l'association OLYMPE RETRAITE SPORTIVE de NÎMES voit le jour en 1995. Après plus de vingt-cinq ans d'existence, Olympe compte près de 1000 adhérents, ce qui en fait le club le plus important des Seniors d'Occitanie.





# Mazette

## SORT PRENDRE L'AIR

### LA CRÉATIVITÉ AU BOUT DES DOIGTS

#### LA CÉRAMIQUE

La poterie est une **activité créative** idéale pour retrouver des sensations physiques comme **le toucher**. Il faut malaxer l'argile, la transformer, l'aplatir, la frapper, la déformer, la texturer. Boire son café ou sa tisane dans **une tasse fabriquée par ses propres mains a définitivement une autre saveur !**

Vous avez déjà essayé ?

#### LA VANNERIE

La vannerie est l'**art de tresser des fibres végétales** pour réaliser des objets très variés tels que des **sacs, des corbeilles et paniers**, etc.

À travers la création d'un de ces objets, plongez-vous dans un **savoir-faire ancestral, riche et fascinant**. Vous pourrez appréhender les différentes potentialités de l'osier et du rotin, des **matériaux naturels, à la fois souples et solides**.

Et si vous proposiez à un ami d'en faire avec vous ?

#### LA RELIURE

La reliure artisanale consiste à **relier entre elles les pages d'un livre** pour les **mettre à l'abri des marques du temps**. Toutes les étapes de la reliure sont réalisées à la main à partir de matériaux de qualité dans le cadre d'un **savoir-faire et de traditions anciennes**, de techniques rigoureuses et de rituels inchangés depuis des siècles.

Vous aimeriez découvrir et apprendre ? **Regarder vite les ateliers présents dans votre commune.**



Contactez votre mairie, pour savoir où se trouvent ces activités au plus près de chez vous.

# 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

LES MAINTIENS



VOUS AVEZ LA PAROLE

LA DISPOSITION  
DES PIÈCES



ON SE LAISSE PAS  
MOURIR DE FAIM !

LA FAIM VIENT  
EN MANGEANT



ÇA BOUGE PAR ICI !

ÊTRE AIDANT  
ET SE FAIRE  
AIDER



ON SORT PRENDRE L'AIR

RECHERCHE ET  
RÉFLEXION



**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](mailto: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](mailto:ergotherapeutes@gardetautonomie.com)





