

Les petites chroniques de

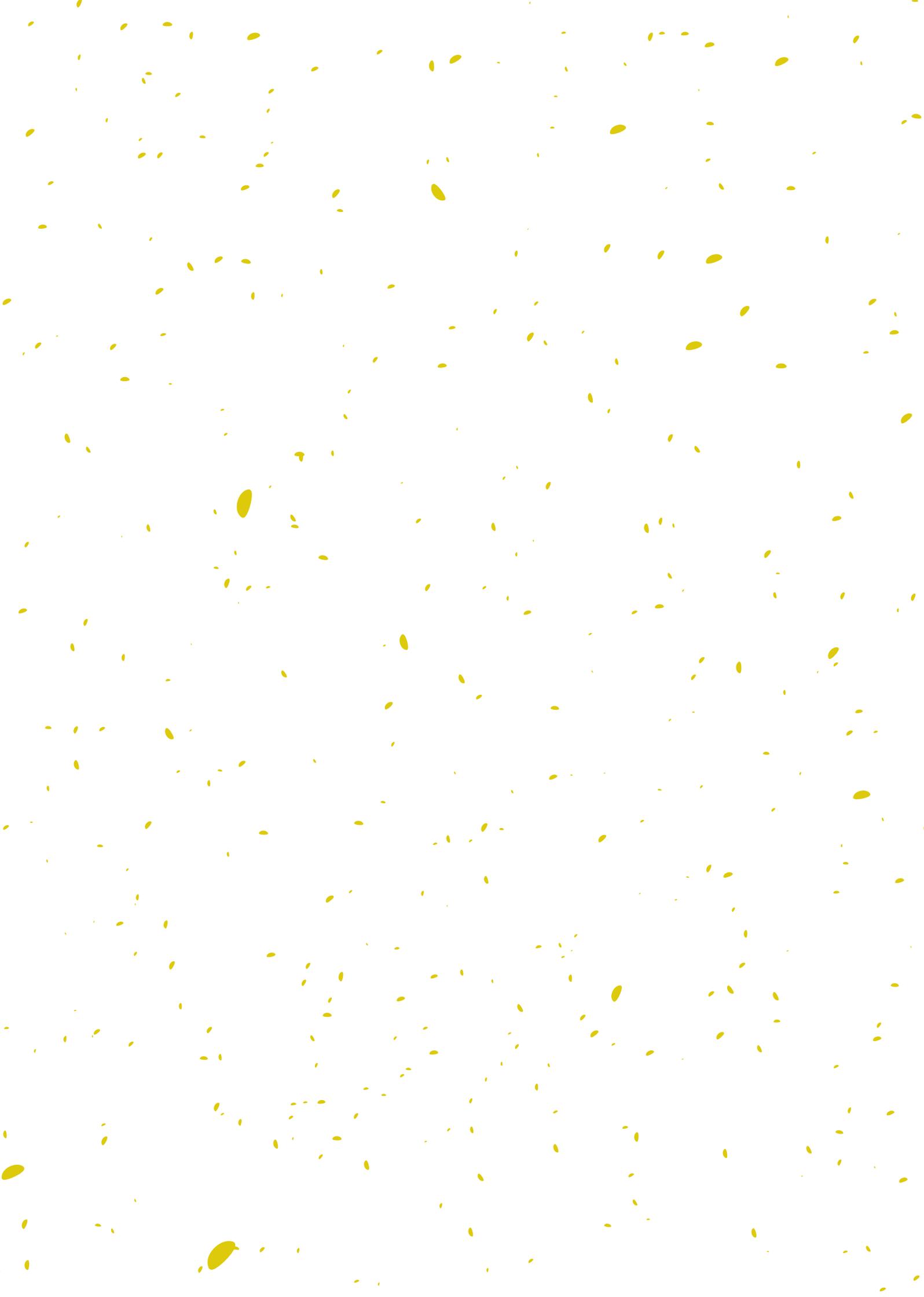
# MAZETTE

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

LES MAINTIENS

Page 5



VOUS AVEZ LA PAROLE

3

LA DISPOSITION  
DES PIÈCES

Page 9



ON SE LAISSE PAS  
MOURIR DE FAIM !

4

LA FAIM VIENT  
EN MANGEANT

Page 10



ÇA BOUGE PAR ICI !

5

ÊTRE AIDANT  
ET SE FAIRE  
AIDER

Page 11



ON SORT PRENDRE L'AIR

6

RECHERCHE ET  
RÉFLEXION

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/quiz-dauto-evaluation>

# QUIZ D'AUTO ÉVALUATION

## Qu'utilisez-vous...?

... pour porter vos courses ?

- 1 L'aide d'une tierce personne
- 2 Un caddie à 6 roues
- 3 Un monte escalier

... pour attraper les objets au sol ?

- 1 Une pince à long manche
- 2 Votre balai
- 3 L'aide d'une tierce personne

... lorsque vous avez du mal à sortir de votre lit ?

- 1 Une barre de lit
- 2 La table de chevet
- 3 La technique du roulé-boulé

... lorsque vous avez des difficultés à enfiler vos chaussettes, vos collants ou vos chaussures ?

- 1 Un enfile bas
- 2 L'aide d'un infirmier à domicile
- 3 Vous n'en mettez plus

... lorsque vous n'arrivez plus à vous laver les pieds ?

- 1 Une brosse à long manche
- 2 L'aide de votre conjoint(e)
- 3 Un lave-pied moussant

Vous voulez des solutions adaptées ?

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

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



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



---

# Mazette J'ADAPTE OÙ J'HABITE

---

## LES MAINTIENS

Lorsque vous êtes couché(e) ou assis(e), avez-vous du mal à vous relever ou prenez-vous appui sur vos mains ?

Vous arrive-t-il de vous déplacer sur un sol humide, glissant (salle de bain, cuisine) ?

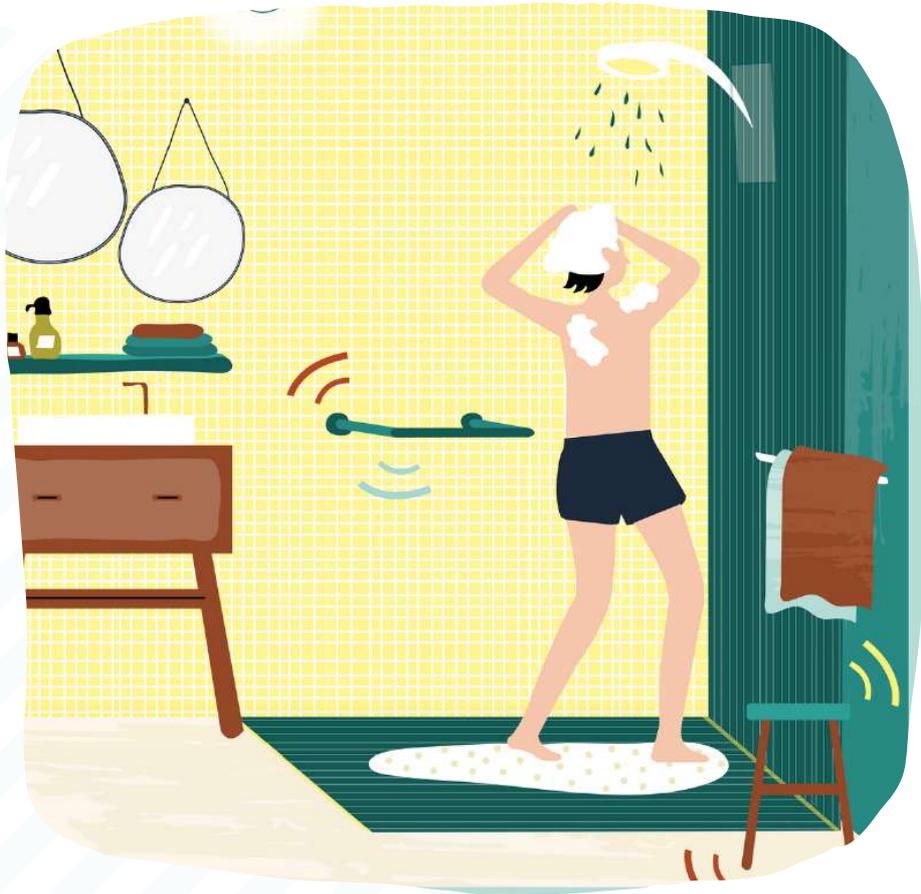
Lorsque vous vous déplacez dans une pièce, vous arrive-t-il d'avoir à vous aider du mur et/ou d'un meuble ?





## LES MAINTIENS

Que ce soit pour **prévenir les risques de chute** chez les personnes âgées ou bien pour **aider** les petits enfants et toutes autres personnes **à se déplacer, la barre d'appui reste l'alternative idéale** dans les salles de bain, les baignoires et douches, les toilettes, les escaliers, la chambre et les couloirs, etc.



Il existe **plusieurs types de barres d'appui** avec des modèles très différents : barre d'appui verticale/inclinée, barre de redressement, main courante, etc. N'hésitez pas à **demandeur l'avis d'un professionnel pour adapter précisément vos besoins** à votre logement et votre situation.



## LES MAINTIENS

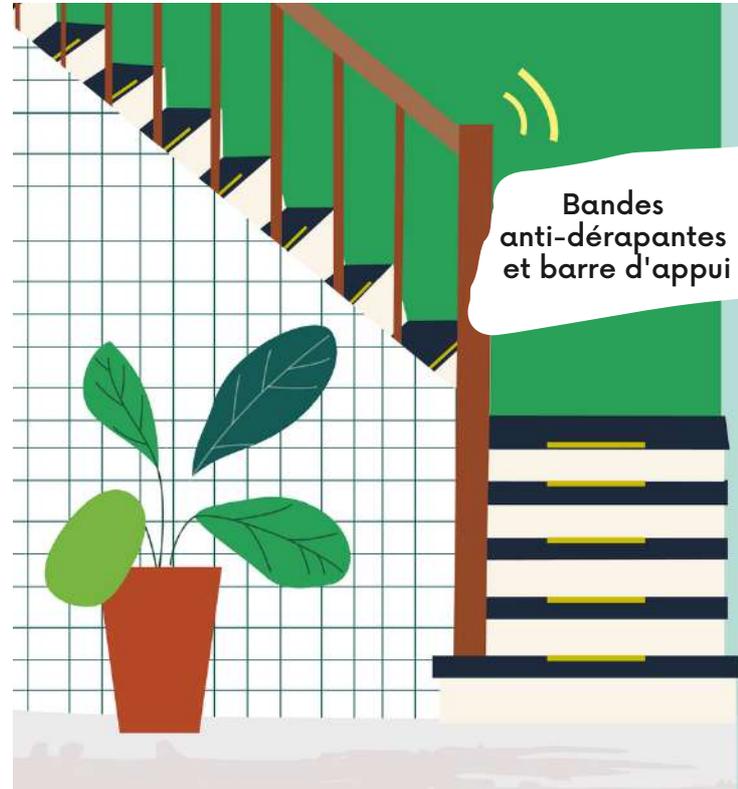
Nos **7** astuces :

**1**

Pour vous aider dans les **déplacements**, vous pouvez **installer des barres d'appui** pour vous tenir dans les w.c, la baignoire, la douche, mais aussi la cuisine et les couloirs. Vous pouvez également **ajouter des rampes dans les escaliers** si vous n'en avez pas déjà.

**2**

Les **barres de redressement** pour le lit et les fauteuils ou canapés **avec des accoudoirs** permettent de **se relever bien plus facilement**.



**3**

Pour faire vos vitres, des **outils à long manche** pourront vous aider pour nettoyer au-dessus ou en dessous d'un meuble, **plutôt que de monter sur un tabouret** ou trop vous baisser.

**4**

« Multipliez les points d'appui ! »

En installant une **douche à l'italienne** (sans marche ou rebord) à la place de votre baignoire, vous **diminuerez les risques de vous faire mal** en l'enjambant ou de glisser.



## LES MAINTIENS

5

Pour **ne pas glisser**, vous pouvez **ajouter des tapis de bain ou revêtements antidérapants** dans la salle de bain et la cuisine ainsi que des bandes antidérapantes sur les **arêtes des marches d'escaliers**.

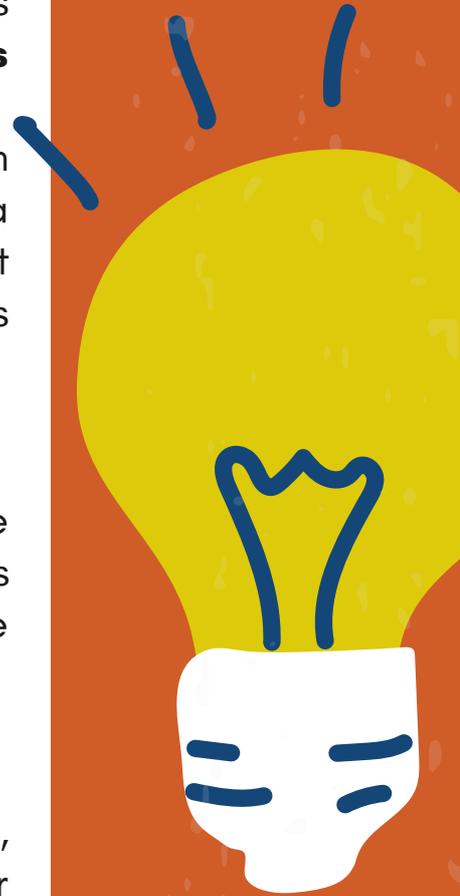
Vous pouvez aussi installer un **tabouret/siège très stable** dans la baignoire pour venir vous asseoir pendant votre toilette ou vous reposer si vous fatiguez facilement et rapidement.

6

Une **salle de bain bien aérée** et ventilée évitera moisissures et sols humides. Les **fenêtres à oscillo-battant** peuvent être de bonnes astuces à mettre en place

7

**Dans chaque pièce de votre maison**, vous pouvez **placer une assise** pour venir vous reposer facilement et rapidement **lorsque vous vous sentez fatigué**.



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

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



# Mazette

## VOUS DONNE LA PAROLE

### LA DISPOSITION DES PIÈCES

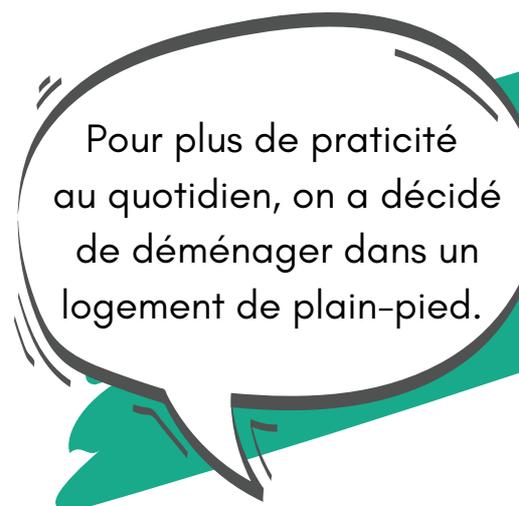


#### TÉMOIGNAGES ET BONNES IDÉES DE FABRICE ET MAURINE

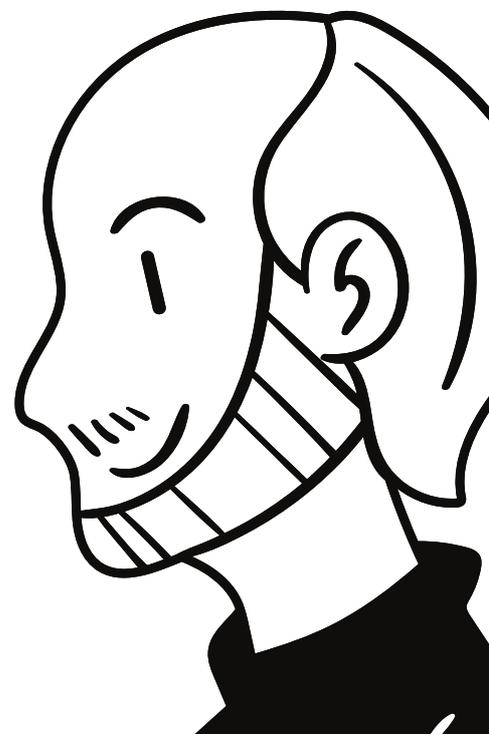
**Fabrice est en fauteuil roulant** depuis quelques années suite à un accident de voiture. Maurine s'est rapidement rendu compte des **difficultés** que cela allait engendrer ne serait-ce qu'**au sein même de leur maison**.

Habitant dans une maison sur deux étages et pour éviter la **problématique avec les escaliers**, ils ont donc rapidement décidé de **mettre leur chambre au rez-de-chaussée**. Et pour **éviter les déplacements**, ils ont **rapproché la chambre des toilettes et de la salle de bain**.

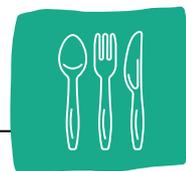
Ils ont également changé leur porte battante pour des **portes coulissantes** qui prennent moins de place ! Il y a vraiment des solutions pour tout !



Pour plus de praticité au quotidien, on a décidé de déménager dans un logement de plain-pied.



**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

## LA FAIM VIENT EN MANGEANT

### INGRÉDIENTS

150 gr de lentille corail  
2 tomates  
400 gr de potiron  
40 cl de lait de coco  
8 brins de coriandre

**Recette de dhal riche en bêta-carotène, un antioxydant susceptible d'améliorer diverses fonctions du système immunitaire.**

Coupez les tomates en morceaux et le potiron épluché en cubes.

Faites cuire les tomates, le potiron, les lentilles et le lait de coco avec 1 verre d'eau dans une cocotte 20 min à feu doux.

Salez, poivrez et dégustez immédiatement avec la coriandre coupée aux ciseaux.



**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 !

## ÊTRE AIDANT ET SE FAIRE AIDER

L'association **ADAO** (Association des Aidants d'Occitanie) a pour objectif d'**accompagner, de soutenir, d'informer et de faciliter le quotidien des proches aidants.**

Elle s'adresse à **tous les proches aidants de tout âge** qui accompagnent des personnes âgées vulnérables et aux parents accompagnant des enfants en situation de handicap.

Elle propose un soutien et suivi individualisés, **des réponses pratiques aux besoins du proche aidant**, des ateliers collectifs (café des familles, temps des aidants, atelier d'expression théâtrale "aidants aidés", atelier "y a d'la joie" en Ehpad, un bus des aidants circulant dans les villages isolés... Echange et partage....)

### Alors ? Vous souhaitez participer ?

Contactez-les en appelant le : 07.66.40.40.16  
Adresse mail : [adao.occitanie@gmail.com](mailto:adao.occitanie@gmail.com)



## ADAO ? Qu'est-ce que c'est ?

C'est une association solidaire pour tous les proches aidants. Ses missions se tournent aussi bien vers les jeunes aidants, de 10 à 20 ans, que pour accompagner des parents d'enfants en situation de handicap, des proches s'occupant de personnes âgées vulnérables, ainsi que de la formation et sensibilisation au repérage des aidants. Des liens engagés avec les professionnels et les institutions du département facilitent le quotidien : une implication auprès du dispositif Monalisa (MOBilisation NAtionale contre L'ISolement des personnes Âgées) et une coordination et co-animation de la dynamique territoriale en faveur des proches aidants sur le territoire Grand Nîmes et Camargue Vidourle.





# Mazette

## SORT PRENDRE L'AIR

### RECHERCHE ET RÉFLEXION

#### L'ÉCRITURE

L'atelier écriture sert à **inventer et à exercer sa créativité littéraire**. Chacun possède son imaginaire et ses mots. C'est une **parenthèse ludique, de partage convivial** en petit comité. L'atelier d'écriture encourage à laisser aller sa plume, sans se sentir jugé et **redonne peu à peu confiance en soi**. La diversité des textes écrits à partir d'une même consigne est stupéfiante.

**Vous avez déjà essayé ?**

#### LA MÉMOIRE

Les ateliers-mémoire proposent des **activités de stimulation cognitive**, un entraînement à la mémorisation et un apprentissage des fonctions altérées tout en s'amusant ! Qui n'a pas déjà fait un mot croisé ou un Sudoku dans le journal ?

**Et si vous proposiez à un ami de faire une partie de Scrabble avec vous une fois par semaine ?**

#### LA GÉNÉALOGIE

Vous vous interrogez sur les origines de votre famille ? Vous souhaitez réaliser votre généalogie et vous ne savez pas comment faire ou bien vous êtes bloqués dans vos recherches ? Les ateliers "généalogie" sont là pour initier aux instruments de recherche et vous aider à reconstituer votre histoire familiale.

**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

L'EXTÉRIEUR



VOUS AVEZ LA PAROLE

UNE MONTRE  
POUR ALERTE



ON SE LAISSE PAS  
MOURIR DE FAIM !

PRÊTES À ÊTRE  
ENFOURNÉES



ÇA BOUGE PAR ICI !

DE L'AIDE À  
MON DOMICILE



ON SORT PRENDRE L'AIR

À L'HEURE  
DU TOUT  
NUMÉRIQUE



**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  
kouah.contact@gmail.com

### Association partenaire

Gard'et autonomie  
<https://gardetautonomie.com/>  
ergotherapie@gardetautonomie.com





Les petites chroniques de  
**MAZETTE**

