

Les petites chroniques de **MAZETTE**

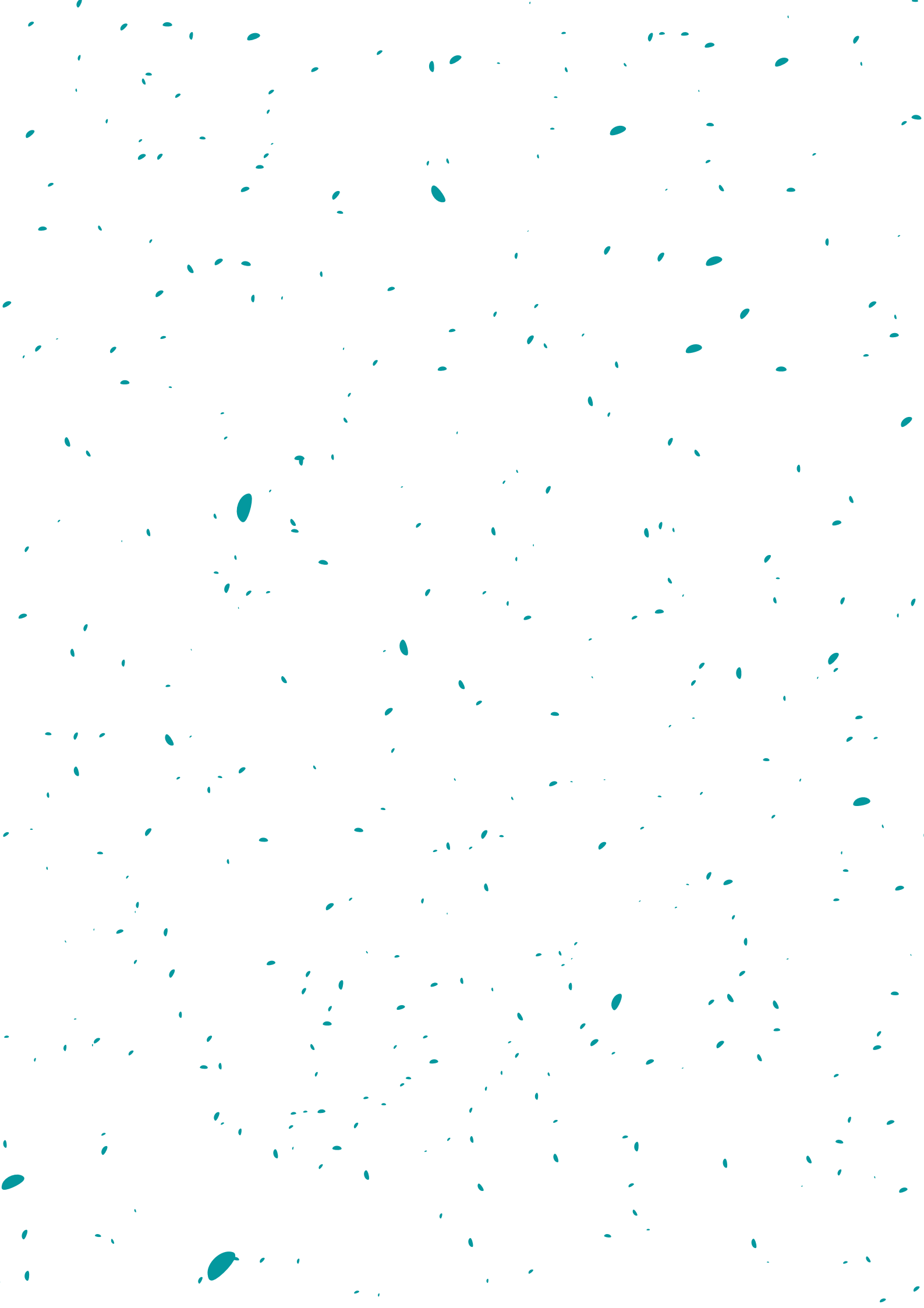
Edition spéciale Gard (30)



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

L'EXTÉRIEUR

Page 5



VOUS AVEZ LA PAROLE

3

UNE MONTRE
POUR ALERER

Page 9



ON SE LAISSE PAS
MOURIR DE FAIM !

4

PRÊTES À ÊTRE
ENFOURNÉES

Page 10



ÇA BOUGE PAR ICI !

5

DE L'AIDE À
MON DOMICILE

Page 12



ON SORT PRENDRE L'AIR

6

À L'HEURE
DU TOUT
NUMÉRIQUE

Page 14



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 êtes très attaché à vos habitudes du quotidien et vous appréhendez le changement ?



Vous avez tendance à ne pas vous écouter lorsqu'une difficulté survient et à vouloir en faire toujours davantage ?



Vous avez des difficultés pour manger, faire vos courses, préparer vos repas ?



Vous avez des difficultés à vous déplacer à pied, à vélo et/ou en voiture ?



Vous utilisez des objets, de l'électroménager auxquels vous tenez mais qui ne sont plus aux normes ou peu sécurisés ?



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



Vous avez des difficultés à vous laver, vous habiller et/ou à aller au W.C ?



QUIZ
D'AUTO
ÉVALUATION

VOS RÉPONSES SONT VERTES ?

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

gardetautonomie.com

Carsat
Terrains de Santé
Languedoc-Roussillon



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



Mazette J'ADAPTE OÙ J'HABITE

LES EXTÉRIEURS

Avez-vous des volets battants qui vous obligent à vous pencher pour les ouvrir et les fermer ?

Lors de vos activités à l'extérieur (jardinage, bricolage, etc), ressentez-vous le besoin de vous reposer ?

Pouvez-vous accéder facilement à vos espaces extérieurs ?





LES EXTÉRIEURS



Vous aimez jardiner ? Bricoler ? Passer du temps dehors ?

Toutes les générations en profitent, à plus d'un titre. Les espaces verts permettent non seulement de **s'aérer et de se promener, mais ils sont très stimulants**. Il est donc important de penser à les aménager pour assurer la sécurité de chacun.

Ainsi, vous pouvez ajouter des éléments pour **faciliter vos activités en extérieur pour ne pas glisser, vous faire mal au dos et éviter de vous fatiguer**.



LES EXTÉRIEURS

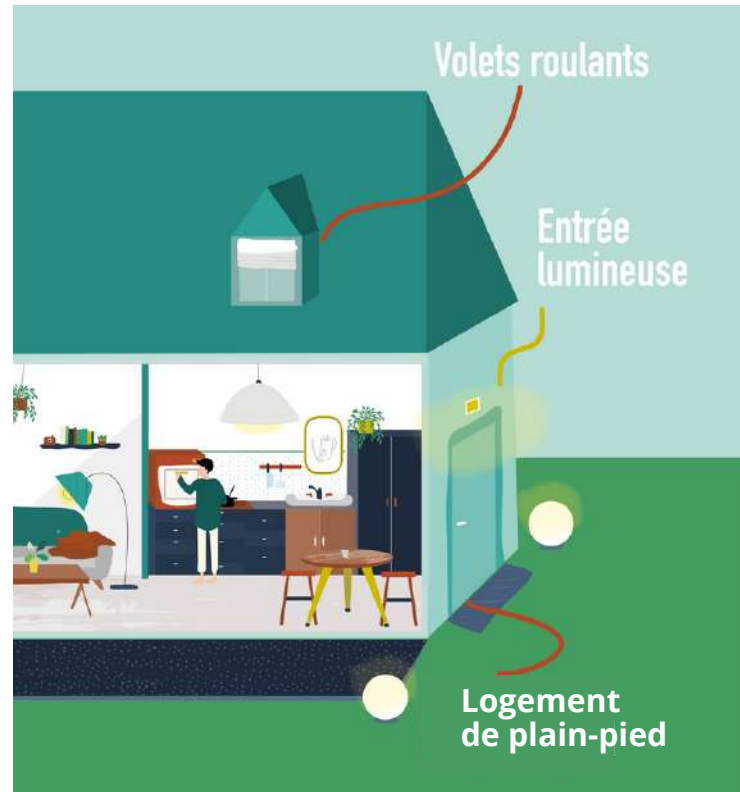
Nos 6 astuces :

1

Si jardiner est un véritable plaisir, des **outils de jardinage ergonomiques** existent pour vous faciliter l'activité telle que des outils à long manche, des jardinières à hauteur ou encore des repose genoux. **Ils évitent de trop vous pencher ou de monter sur un escabeau.**

2

Devant votre entrée, privilégiez un **paillason extraplat** ou encastré pour ne pas trébucher avec un éclairage d'**extérieur à détecteur de présence.**



3

Une attention toute particulière doit être portée aux **dalles mal posées, aux cailloux qui roulent sous les pieds, aux feuilles et aux terrasses qui peuvent être très glissantes** (pluie, givre, feuilles mortes). Un revêtement ou des **bandes antidérapantes** pourront éviter les chutes.

4

Sans avoir à tout refaire, aménagez-vous un **passage sécurisé pour circuler** jusqu'à votre **entrée. Les cheminements** doivent être d'une largeur de **1,20 m.**



« Un jardin, même tout petit, c'est la porte du paradis. »



LES EXTÉRIEURS

5

Installez des **volets roulants manuels, électriques ou solaires** plutôt que des volets battants. Ils seront **moins pénibles à ouvrir et à fermer** quotidiennement.

Vous ne voulez pas tout changer ? Vous pouvez **automatisez vos volets battants** facilement.

Attention !

On est très **dépendant de l'électricité** (volets roulants, lumières, porte de garage, etc.). Il faut donc **anticiper de possibles pannes électriques** pour ne **pas se retrouver enfermé chez soi**. Pour les volets électriques, l'idéal est d'en garder au moins **deux qui s'ouvrent manuellement** avec une sangle ou des tringles.

N.B : Des **volets intérieurs** peuvent aussi être très esthétiques.

6



VOUS AVEZ D'AUTRES BONNES ASTUCES ET CONSEILS ?

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



Mazette

VOUS DONNE LA PAROLE

UNE MONTRE POUR ALERTE



TÉMOIGNAGES ET BONNES IDÉES DE CARINE

Carine, 78 ans, a quelques **difficultés à se déplacer suite à une mauvaise chute** il y a quelques années. Elle vit seule et afin de vivre dans son logement plus sereinement, elle a décidé de chercher une solution adaptée.

Elle s'est donc équipée d'une **téléassistance** qu'elle a installée chez elle. Le dispositif est très simple. Grâce au **médailon/montre qu'elle a au poignet**, en cas de chute elle n'aura plus qu'à **donner l'alerte en appuyant sur le gros bouton relié à une centrale d'assistance**.

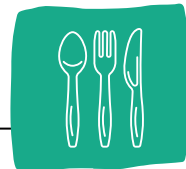
Un système de micro-haut-parleur permet alors à Carine de **parler à distance avec le téléopérateur**. Elle se sent bien plus sereine maintenant et la montre reste très discrète.



Mon entourage peut également être alerté si l'alarme se met en marche. C'est très rassurant.



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

PRÊTES À ÊTRE ENFOURNÉES

INGRÉDIENTS

4 grosses tomates
1 mozzarella
3 cuillères à soupe de tapenade
100 gr de quinoa
2 cuil. à soupe d'huile d'olive

Recette de tomates farcies au quinoa-olives, une céréale fine riche en protéines, fer et manganèse. Cet antioxydant régule le taux de cholestérol et le diabète.

Préchauffez le four à 180°C.

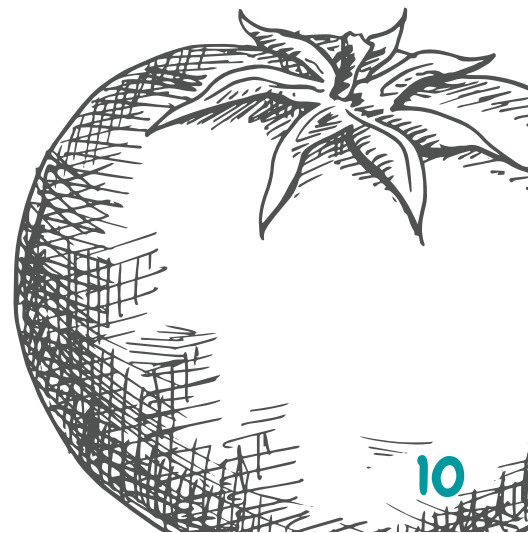
Faites cuire le quinoa 10 min à couvert avec 20cl d'eau, stoppez le feu et laissez gonfler 10 min.

Coupez le chapeau des tomates et évidez-les. Mélangez la chair en petits dés avec le quinoa, la mozzarella émietlée et la tapenade.

Salez et poivrez.

Farcissez les tomates. Ajoutez l'huile d'olive et enfournez 20 min.

Et si vous les mangiez avec une bonne salade verte ?



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



Mazette

NE SE LAISSE PAS MOURIR DE FAIM

Menu

Un menu équilibré et sain devrait inclure :

- des protéines (viandes, poissons, fruits de mer, œufs, légumes secs),
- des fruits et légumes (tentez de diversifier les couleurs : orange, rouge, vert, violet...),
- des céréales complètes (riz brun, pâtes alimentaires à base de blé et pain complet ou aux céréales),
- des produits laitiers (lait, yaourt, fromage sec et frais, etc.)

Pensez à choisir des **aliments riches en fibres mais pauvres en sel**. La vitamine D est également importante.



Mazette

ÇA BOUGE PAR ICI !

DE L'AIDE À MON DOMICILE

Vous connaissez le dispositif **"Fragilité séniors"** de l'ADMR ?

Il a pour mission de **prévenir la perte d'autonomie** des personnes âgées par un **dispositif d'alerte** lié à une dégradation de l'état de la personne (physique, psychologique ...).

Une **évaluation est réalisée à la fin de chaque intervention par les aides à domicile**. La personne âgée et ses proches (si elle en a désigné) sont rapidement recontactés en cas de **dégradation éventuelle** afin de faire le point sur la situation et tenter de proposer des réponses ou des orientations adaptées. L'objectif est d'éviter des traitements lourds ou une hospitalisation en urgence.

Ce dispositif est proposé par les associations locales ADMR d'Anduze, Calvisson, Nîmes, Quissac, Roquemaure, Sommières, St Gervasy et St Hippolyte du Fort.

Le réseau ADMR du Gard propose par ailleurs de nombreuses autres aides à domicile pour les séniors comme l'aide au lever / coucher, aux repas, à la toilette, l'entretien du linge et du logement, la livraison de repas*, la télé-assistance, l'aide administrative, le petit jardinage / petit bricolage*, la garde à domicile, etc. (* selon secteurs).



Mazette

ÇA BOUGE PAR ICI !

ON M'AIDE À MON DOMICILE

**Le réseau ADMR du Gard,
qu'est-ce que c'est ?**



Le réseau ADMR (Aide à domicile en milieu rural) est un **réseau associatif national de services à la personne**. Fondé en 1945, il intervient en France de la naissance à la fin de vie, dans quatre domaines : **autonomie, services de confort à domicile, famille et santé**. Les services de confort à domicile proposent des services accessibles à tous, qui **améliorent la vie quotidienne des personnes**. Ces services incluent le ménage, le repassage, de petits travaux de jardinage ou de bricolage, l'assistance administrative à domicile, etc. Dans le Gard, 17 services d'aide et d'accompagnement et 3 services de soins infirmiers **œuvrent au quotidien pour favoriser le maintien à domicile des personnes âgées**.

Vous souhaitez plus d'informations ?

Contactez-les en appelant la Fédération ADMR du Gard :

Téléphone : 04.66.04.73.30

Adresse mail : info.fede30@admr.org

Adresse postale : 116 Allée Norbert Wiener

Parc Georges Besse, 30 000 Nîmes

Site internet : <https://www.fede30.admr.org/>





Mazette

SORT PRENDRE L'AIR

À L'HEURE DU « TOUT NUMÉRIQUE »

L'INFORMATIQUE

Internet a pris une place prépondérante dans la vie de chacun, car il **facilite le quotidien** et permet de **rester autonome**. On peut faire ses achats sans se déplacer et les **démarches administratives sont facilitées**. On peut pratiquer des activités ludiques, rester au fait de l'actualité ou encore préserver ses capacités cognitives et intellectuelles.

Des cours d'informatique existent dans toutes les villes, renseignez-vous pour vous inscrire.

VIDÉOS, JEUX, LECTURES, ...

Des activités sportives adaptées à n'importe quel âge, aux tutos ludiques pour s'initier à la poterie, le bricolage ou le dessin, etc., Internet **regorge de ressources** pour élargir ses horizons, **s'occuper jour après jour** et **égayer le quotidien de chacun**.

Quelle que soit votre passion, vous trouverez de très nombreuses informations pour continuer à exercer !

LES RÉSEAUX SOCIAUX

Aujourd'hui plus de **7 seniors sur 10** possèdent un compte sur les réseaux sociaux que ce soit pour **communiquer plus facilement** avec ses proches et interagir avec ses amis, **rencontrer des personnes** partageant les mêmes centres d'intérêt, **organiser des sorties** avec des personnes aux alentours, etc. Les réseaux sociaux constituent des **outils particulièrement utiles pour lutter contre l'isolement et le repli sur soi**.

Vous aimeriez essayer, mais vous ne savez pas par où commencer ? Demander à vos proches, ils sauront vous aider !



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 LUMINOSITÉ



VOUS AVEZ LA PAROLE

LA VIE
EN COULEUR



ON SE LAISSE PAS
MOURIR DE FAIM !

ON NE MARCHE
PAS SUR
DES OEUFS



ÇA BOUGE PAR ICI !

PARTEZ EN
VOYAGE AVEC
LE CCAS



ON SORT PRENDRE L'AIR

DES EXERCICES
FACILES POUR
TOUS LES JOURS



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 Élisa 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



