



mars 2021

N°1

DES SUJETS QUI M'INTÉRESSENT

ANTICIPER MON MAINTIEN A DOMICILE

Aujourd'hui l'âge moyen pour intégrer un EHPAD est de 85 ans...

Cependant 90 % des Français préféreraient rester chez eux.

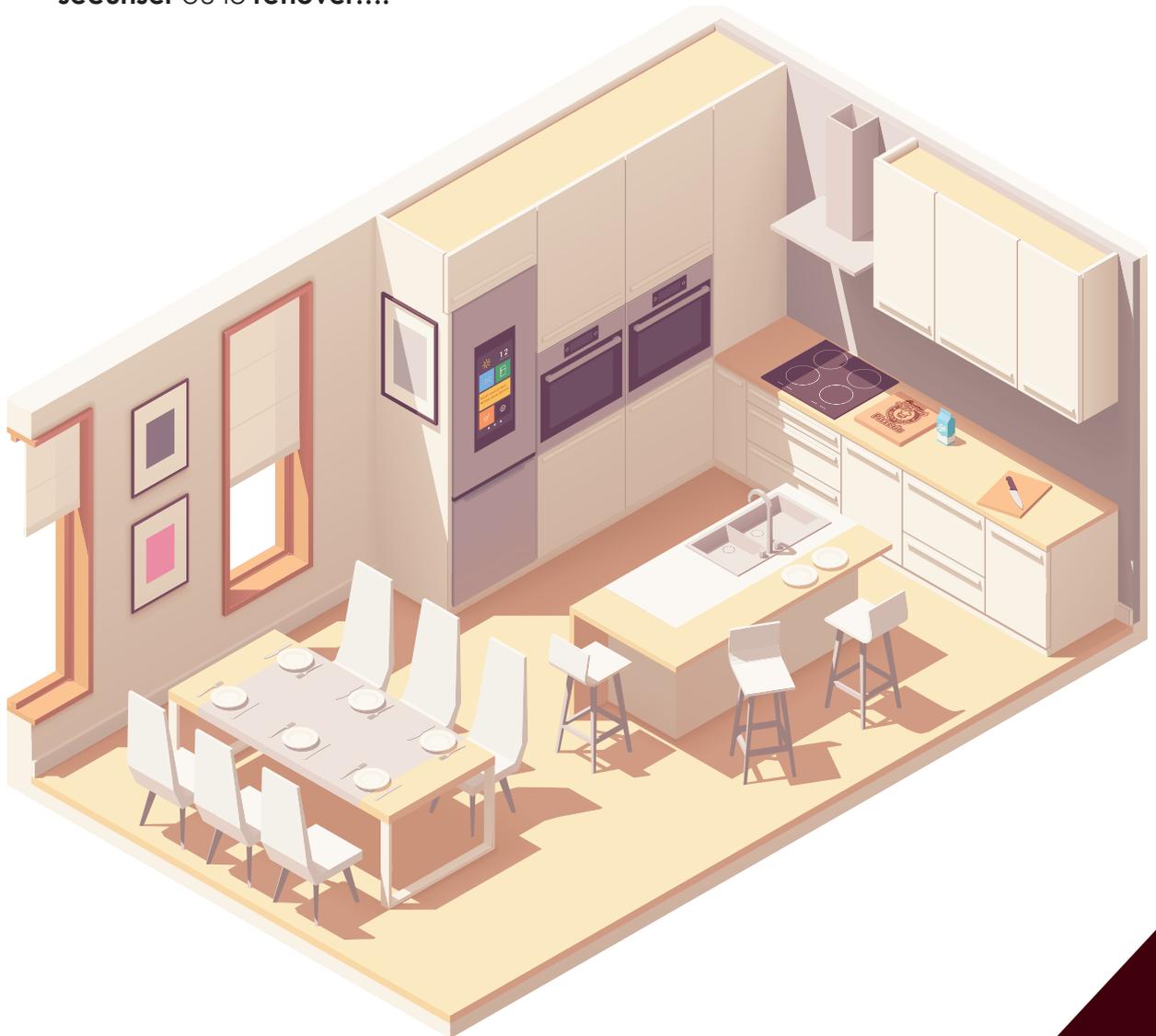
En effet, votre « **chez vous** » représente un lieu où vous avez vécu des **événements importants**, où vous avez vos **souvenirs**.

Vous y êtes attaché, vous y avez vos **habitudes**, vos **repères**.

Pourtant **avec les années**, vous vous apercevez qu'il n'est peut-être **plus si bien adapté** à votre quotidien.

N'attendez pas !! Des solutions existent pour **aménager votre logement**.

Que ce soit pour **faciliter l'accès** à votre bien ou le déplacement en son sein, le **sécuriser** ou le **rénover**....



ADAPTER son logement

DES EXEMPLES D'AMENAGEMENT.....

ENTREE / COULOIR



- ✓ **Interphone** par un **visiophone** qui rassure sur l'identité des personnes qui se présentent à la porte
- ✓ **Système de déclenchement automatique de l'éclairage** pour éviter de chercher l'interrupteur et supprimer toutes les zones sombres
- ✓ **Barre d'abaissement dans la penderie** pour soulager ses bras
- ✓ **Main courante (rampe)** et **nez de marche contrastés** et **antidérapants** pour plus de visibilité et de facilité pour descendre ou monter des escaliers
- ✓ **Porte coulissante** pour désencombrer l'espace

CUISINE



- ✓ **Installation** de tous les **ustensiles** entre 40 cm et 1,40 m du sol pour éviter de se courber ou de grimper
- ✓ **Installation de nombreuses prises** à proximité du plan de travail pour faciliter l'utilisation des appareils
- ✓ **Réglage de la température** de son chauffe-eau et installation d'un **mitigeur** pour éviter de se brûler
- ✓ **Pose d'un sol non glissant** pour éviter les chutes
- ✓ **Utilisation** de préférence d'un **four** et d'une **plaque électrique** moins dangereux que le gaz

SALLE DE BAIN



- ✓ **Installation d'un mitigeur « col de cygne »** qui permet de remplir un seau ou de laver du linge
- ✓ **Nouvel éclairage** au-dessus du **miroir**
- ✓ Pose d'un revêtement antidérapant au sol
- ✓ **Retrait de la colonne sous le lavabo**, créant de l'espace pour s'asseoir
- ✓ **Installation d'une planche de bain** qui facilite l'entrée et la sortie de la baignoire

SALLE DE DOUCHE



- ✓ Pose d'une barre d'appui pour garder l'équilibre
- ✓ **Bac de douche à l'italienne** (*pas de seuil, plus de marche*)
- ✓ **Paroi de douche** pour éviter les éclaboussures et éviter de glisser en sortant
- ✓ **Siège de douche**

TOILETTES

- ✓ **Bon éclairage** pour voir les points d'appui
- ✓ **Porte de sortie ouvrant vers l'extérieur** ou porte coulissante pour sortir plus facilement
- ✓ **Rehausse de la cuvette** pour soulager les articulations
- ✓ **Barres d'appui des deux côtés** pour permettre de se relever plus facilement

SALON



- ✓ **Volets roulants** plus faciles à manœuvrer
- ✓ **Fauteuils et canapés** avec des **accoudoirs** plus faciles pour se relever
- ✓ **Rangement à portée de main** de ses objets préférés ou volumineux

SALLE A MANGER



- ✓ **Prise de courant à hauteur** (au moins 40 cm) pour éviter de se baisser
- ✓ **Remplacement du carrelage**, trop glissant par un autre matériau

CHAMBRE



- ✓ **Rehausse du lit** en changeant les pieds ou **lit avec relève-buste électrique** qui facilite le redressement
- ✓ **Interrupteur** installé à la **tête de lit**
- ✓ **Réorganisation du rangement** de ses armoires pour avoir à la bonne hauteur les objets de son quotidien

ADAPTER son logement

LA MARCHE A SUIVRE

Pour tous ces aménagements, les critères qui rentrent en compte :

- ✓ Votre âge (à partir de 60 ans uniquement)
- ✓ Vos ressources
- ✓ Votre statut d'occupation (propriétaire ou locataire)
- ✓ Les travaux envisagés

Un seul interlocuteur à votre disposition :

SOLIHA VAR au 04 94 22 65 85 ou par mail accueil.var@soliha.fr

Cet organisme étudie avec précision **votre demande d'aide** en fonction des critères indiqués ci-dessus.

Une fois le programme établi ensemble, il vous sera demandé de **remplir un formulaire** de prise en charge financière soit sur le site d'**Action Logement**, soit sur celui de l'**ANAH**.

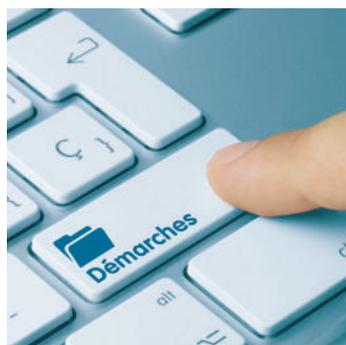
Le **CCAS de Garéoult** reste à votre disposition pour vous aider dans cette démarche
Contact au 04 94 72 87 12 ou ccas@gareoult.fr

Ensuite si votre demande est validée par l'organisme idoine, **SOLIHA** vous contacte afin d'organiser une visite par un technicien et établir différents devis (liste d'artisans proposés ou selon votre choix).

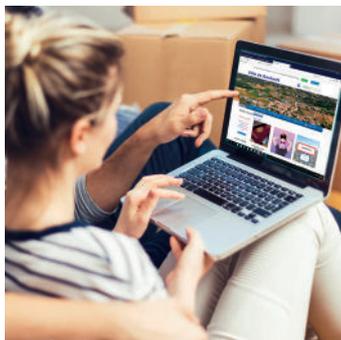
Lorsque vous avez reçu l'accord final par l'organisme financeur (Action Logement, CARSAT, ANAH), vous pouvez lancer les travaux.

TOUTES MES INFOS

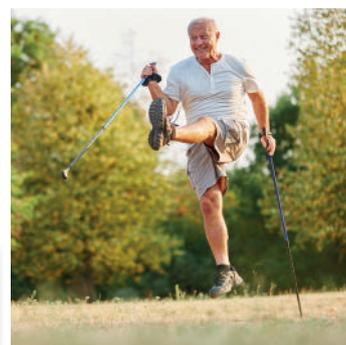
sur www.gareoult.fr / rubrique «JE SUIS SENIOR»



Mes démarches
et mes droits



Inscrivez-vous à
la Newsletter



Me maintenir
en forme