



**bien vivre
chez soi**

Comment préparer une animation sur l'adaptation du domicile ?

Les essentiels pour la mise en place
d'une action collective de
prévention santé



Les 5 points à questionner avant l'animation

#1

Qui est le public cible ?

Il est important de tenir compte :

- ▶ des **profils du public** (*âges, caractéristiques socio-économiques, culturelles, géographiques...*).
- ▶ des **besoins** et des **attentes**.

Avant une animation, demandez-vous si votre public est en attente d'une intervention sur ce sujet et pourquoi. Différents moyens (échanges individuel, collectif, questionnaire...) peuvent contribuer à identifier un sujet plus précis : prévention des chutes, adaptation du domicile, aides techniques, financements...

Ces éléments auront un impact sur la mobilisation de votre public.



#2

Quels sont les objectifs pédagogiques ?

Ils correspondent à **ce qui va être travaillé concrètement avec votre public** et répondent aux besoins et attentes observés en amont.

Choisissez un ou deux objectifs réalisables et évaluable.

Attention à ne pas vouloir tout faire en une séance, misez sur plusieurs séances si cela est possible !

Le choix d'un outil pédagogique peut se faire en fonction des objectifs de l'action.

Quelques idées d'objectifs pédagogiques

- ▶ **Questionner les représentations** : échanger sur les représentations autour des termes "Chute", "Adapter son logement", "Téléassistance", travailler sur les idées reçues en lien avec les chutes...
- ▶ **Transmettre des connaissances** : connaître les facteurs de risque d'une chute, les adaptations du domicile et aménagements possibles, les aides techniques...

- ▶ **Développer les compétences et savoirs-faire** : savoir se relever d'une chute, savoir comment adapter concrètement son domicile / quotidien pour prévenir le risque de chute, trouver des solutions pour agir sur certains facteurs de risques de chutes (alimentation, activité physique...).

#3

Comment préparer mon animation ?

Il est utile de **concevoir une trame d'animation** qui permettra d'imaginer les **activités** prévues pour chacun des **objectifs** définis, la **durée** et le **matériel** nécessaire.

Si vous utilisez un outil pédagogique, gardez en tête qu'il n'est pas l'action, il n'est qu'un moyen :

- ✓ **Prenez du temps pour vous préparer** (bonne connaissance du sujet abordé, réflexion sur le déroulement global de la séance, façon d'utiliser l'outil, intervention d'un partenaire spécifique...)
- ✓ **Pensez aux techniques d'animation** en promotion de la santé qui peuvent être utilisées en parallèle.

#4

Que doit-on garder en tête lors de l'animation ?

Il est essentiel de garder en tête l'aspect **participatif** et **interactif** afin de favoriser l'autonomie et la responsabilisation. Appuyez-vous sur les ressources de votre public pour permettre au groupe d'apprendre des expériences de chacun.

Évitez les injonctions et favorisez une approche globale et positive.

- ▶ **Gardez en tête qu'il n'y a pas qu'une seule solution** / adaptation commune à tout le monde. Chaque personne décidera ou non des adaptations qui lui conviennent.
- ▶ **Prenez en compte le ressenti des participants** car la thématique du logement aborde le privé et l'intime.
- ▶ **Misez sur le partage d'expérience** et le vécu pour refléter les différentes situations rencontrées.





Quelques idées pour établir un climat agréable ?

- ▶ Introduire avec une **présentation de chaque personne** en prévoyant une activité ludique type brise glace et s'inclure dans l'activité.
- ▶ **S'asseoir autour de la table** avec le groupe.
- ▶ Proposer des denrées de **convivialité** : café/thé, biscuits.

Zoom sur

l'adaptation du domicile

- ▶ L'aménagement ne nécessite pas forcément de grands travaux, des adaptations simples peuvent être réalisées.
- ▶ Les aménagements ne sont pas toujours liés aux risques de chute. Ils peuvent servir à faciliter le quotidien et améliorer le confort (aides techniques en cuisine, bas de contention...).
- ▶ Les aides financières et lieux ressources en matière d'équipements sur son territoire sont des éléments à prendre en compte lors de l'animation.
- ▶ Le sujet de la téléassistance et ses différentes formes peut être abordé en complément car elle permet de sécuriser les personnes âgées qui vivent chez elles.



#5

Comment évaluer ?

Cette étape clé permet de **mesurer l'atteinte des objectifs**, de recueillir le **ressenti du groupe**, réajuster la séance et la valoriser.

- ▶ Prévoyez un temps suffisant en fin de séance
- ▶ En fonction de votre groupe, choisissez le moyen le plus adapté : questionnaire, retour à l'oral, smiley de satisfaction, cartes des émotions...



Zoom sur les chutes

- ▶ De nombreux facteurs peuvent contribuer aux risques de chutes (antécédents de chutes, mauvaise acuité visuelle, trouble de l'équilibre et de la marche, prise de médicaments, alimentation, chaussage...) : abordez-les avec votre groupe pour mieux les anticiper ou y faire face.
- ▶ Il est important de mentionner les bons réflexes en cas de chute (gestes à réaliser, consultation...). Par exemple, proposez une activité pour adopter les bons réflexes pour se relever d'une chute.
- ▶ Le sujet de la mobilité dans sa globalité est pertinent à aborder, notamment les aides techniques relatives à l'environnement extérieur (canne, tricycle électrique, caddie de course adapté...).

Idée d'expert

- ✓ En matière d'accompagnement, **pensez à rappeler les ressources existantes sur le territoire** : ateliers collectifs de prévention (CCAS, centres sociaux, maisons sport et santé, ...), conseils et orientation avec le CRIAS, accompagnement individuel en Maison de la Métropole avec un ergothérapeute...

Quelques ressources

Différents **outils pédagogiques** sur l'adaptation du domicile et la prévention des chutes des seniors ont été créés dans le cadre du projet Bien Vivre Chez Soi.

Ils sont disponibles :

- en ligne sur le site bienvivrechezsoi.grandlyon.com
- en prêt en contactant l'équipe par mail : bienvivrechezsoi@grandlyon.com

Nos outils

- ▶ **La Maison Miniature**, pour sensibiliser à l'adaptation du domicile et à la prévention des chutes à travers la maquette d'une maison.
- ▶ **Aménageons**, pour sensibiliser à l'adaptation du domicile en visitant virtuellement un appartement adapté à l'avancée en âge.
- ▶ **Le Mémo Chute**, pour sensibiliser à la prévention des chutes.

Pour plus d'informations ou pour aller plus loin, voici quelques sites ressources :

Pour bien vieillir → <https://www.pourbienvieillir.fr/>

CRIAS → <https://crias.fr/>

Soliha → <https://www.soliha.fr/>

ICOPE → <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/preserver-son-autonomie/preserver-son-autonomie-et-sa-sante/le-programme-icope-pour-reperer-des-signes-de-fragilite>

ARS → <https://www.auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr/plan-antichute-des-personnes-agees-0>

HAS → https://www.has-sante.fr/jcms/c_2835100/fr/reperage-des-risques-de-perte-d-autonomie-ou-de-son-aggravation-pour-les-personnes-agees-volet-domicile

Document produit et illustré par par l'équipe
Bien Vivre Chez Soi.

Projet financé par la **Commission des
financeurs de la prévention de la perte
d'autonomie** de la **Métropole de Lyon.**

2026

Contact

*Délégation Solidarités, Habitat et
Éducation (DSHE)
Pôle Personnes Âgées/ Personnes
Handicapées - Autonomie
Projet en régie directe*

✉ bienvivrechezsoi@grandlyon.com

Métropole de Lyon

20 rue du Lac
CS33569 - 69505 Cedex 03
Tél : 04 78 63 40 40

grandlyon.com

🖱 bienvivrechezsoi.grandlyon.com