Prévention de la perte d'autonomie des seniors

bien vivre chez soi

Un catalogue d'outils pour promouvoir le bien vieillir

Un projet financé par la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie.

MÉTROPOLE GRAND LYON

Agir ensemble pour favoriser le maintien à domicile et promouvoir le bien vieillir.

Bien Vivre Chez Soi
est un projet dédié
à agir sur la prévention
de la perte d'autonomie des seniors.

Bien Vivre Chez Soi c'est :

> Un réseau de professionnels

La plateforme Bien Vivre Chez Soi recense à travers un **annuaire les acteurs de la prévention** de la perte d'autonomie du territoire de la Métropole de Lyon.

> Des outils et ressources utiles

Des outils d'animation sur les thématiques de l'adaptation du domicile, la prévention de la dénutrition et le lien social sont **accessibles en ligne et empruntables gratuitement** ; ainsi que des ressources variées sur l'univers du bien vieillir.

Pour avoir plus d'informations :

bienvivrechezsoi@grandlyon.com

> Un accompagnement

Une équipe projet dédiée à accompagner les acteurs de la Métropole de Lyon dans le **développement ou la mise en place d'actions** de prévention de la perte d'autonomie.

1.

Outils **Adaptation du domicile**

Mémo Chute

Éventail de questions et de ressources

Déconstruire les idées reçues autour des chutes

Le quiz sous forme d'éventail comporte de nombreuses ressources (contacts de structures, aides pour le financement etc.) ainsi qu'un schéma de relevé du sol et un questionnaire d'évaluation post-chute.

Thématiques abordées :

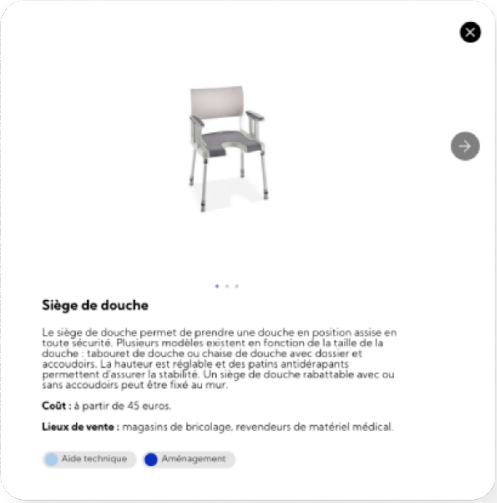
- La prise en charge préventive
- L'adaptation du logement
- La téléassistance

Aménâgeons

Plateforme en ligne

S'informer
sur les adaptations du domicile

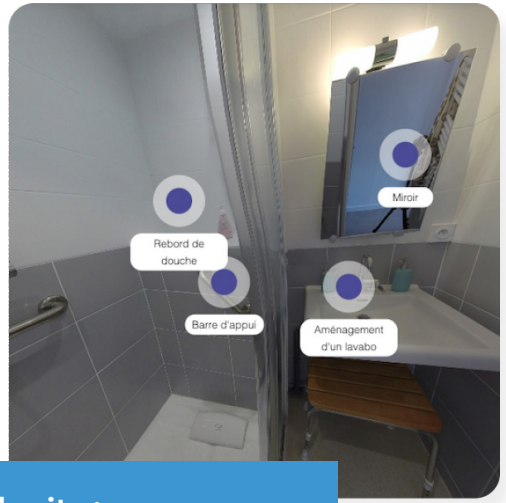
Plateforme numérique d'information
sur les adaptations et les aides techniques
pouvant être mises en place au domicile
d'une personne âgée.



amenageons.grandlyon.com

Aménâgeons permet de :

- S'informer sur les adaptations et aides techniques
- Favoriser la démarche d'adaptation
- Illustrer les adaptations de manière non stigmatisante
- Diriger vers les ressources du territoire



Contenu du site :

- Des conseils et aménagements
- Des ressources pour son projet d'adaptation
- Une visite virtuelle commentée

La Maison Miniature

Maquette d'un habitat adaptable

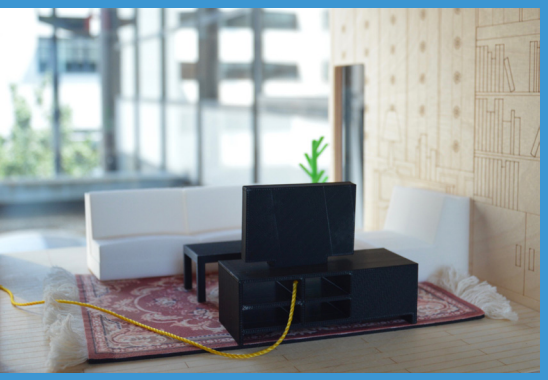
Sensibiliser à l'aménagement du logement

Maquette d'un logement mettant en scène différents aménagements et reproduisant les situations à risque pour illustrer les bonnes pratiques à mettre en place au domicile d'une personne.

Informations techniques :

- 1 valise de 20 kg
- Dimensions de la Maison Miniature : 78 x 40 x 75,5 cm

Non adapté



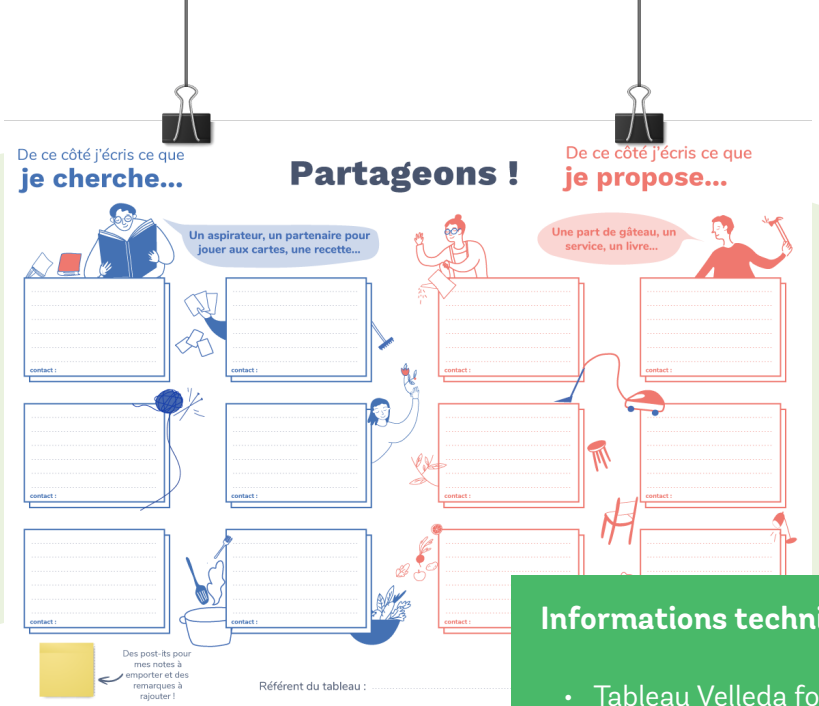
Adapté

La Maison Miniature permet de :

- Renforcer la capacité à repérer les risques à domicile
- Sensibiliser à une démarche d'adaptation afin d'améliorer le bien-être et de limiter le risque de chutes
- Favoriser la discussion et l'échange autour de situations de la vie quotidienne au domicile

2.

Outils
Prévention de la dénutrition



Informations techniques :

- Tableau Velleda format A0
- S'installe avec du scotch double face ou des clous
- Post-its à disposition

Partageons

Un tableau grand format

Favoriser les échanges et le lien social

Un tableau d'échange local, à installer dans les lieux d'habitat collectif pour inviter au partage entre voisins ou dans des lieux encourageant le lien social (centres sociaux, cantines de quartier...).

La Tablée

Jeu de plateau

Débattre autour de situations du quotidien

Un jeu collectif pour réfléchir, échanger et déconstruire les idées reçues autour de l'alimentation, de l'adaptation du logement, du lien social et de la santé.

Contenu :

- 41 fiches situation
- Un livret animateur
- 6 cartes personnage
- Un bloc-notes

Version individuelle en ligne
latablee.grandlyon.com

La Tablée permet de :

- Favoriser la discussion, l'échange et le débat sur différentes thématiques
- Questionner les enjeux et les choix liés à l'alimentation, le logement, le lien social et la santé
- Identifier les leviers et les freins personnels au changement des habitudes de vie

Le Mixeur

Jeu de cartes

Sensibilier à l'alimentation équilibrée

Outil pédagogique pour créer des menus adaptés.
Il peut être utilisé en individuel, lors d'animations collectives et également dans des contextes intergénérationnels.

Contenu :

- 170 cartes aliments
- Des cartes information
- 5 cartes personnage
- Une carte objectifs
- Un livret animateur
- Un bloc-notes

Le Mixeur est facilement adaptable, selon les objectifs, il permet de :

- Favoriser la discussion, l'échange et le débat
- Acquérir de nouvelles compétences pour construire un menu équilibré et adapté à l'âge
- Repérer les habitudes alimentaires
- Apporter des informations sur les groupes alimentaires
- Préparer un menu pour un atelier cuisine...

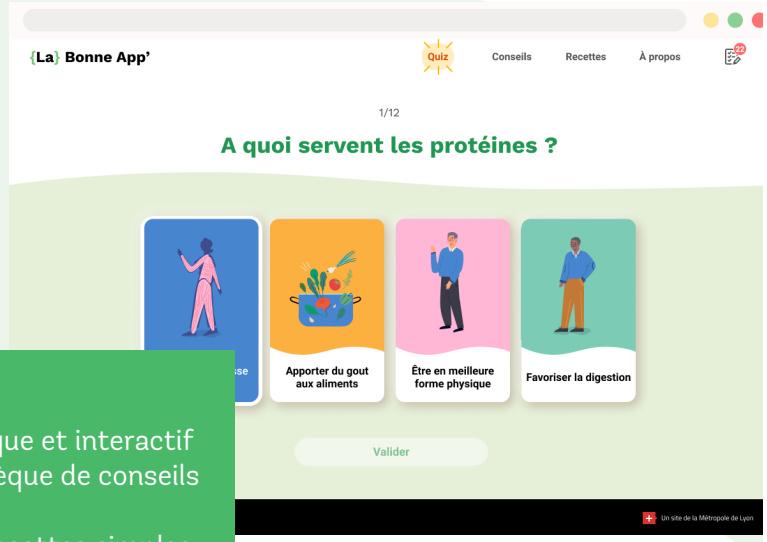
La Bonne App’

Plateforme numérique

Se tester et s’informer sur la dénutrition

La Bonne App’ est une plateforme web d’information sur la dénutrition apportant des conseils pour le quotidien des plus de 60 ans. Elle s’adresse principalement aux aidants familiaux et professionnels mais également au grand public.

labonneapp.grandlyon.com



Découvrez :

- Un quiz ludique et interactif
- Une bibliothèque de conseils adaptés
- Plus de 50 recettes simples et adaptées

Édition : septembre 2022

bien vivre chez soi

Pour plus d'informations, rendez-vous sur notre site :

bienvivrechezsoi.grandlyon.com

CONTACT

Délégation Solidarités, Habitat et Éducation
Pôle Personnes Âgées, Personnes Handicapées
Projet en régie directe
bienvivrechezsoi@grandlyon.com

Métropole de Lyon
20, rue du Lac
CS 33569 - 69505 Lyon Cedex 3
Tél : 04 78 63 40 40w
grandlyon.com

MÉTROPOLE GRAND LYON