

Prévention de la perte d'autonomie des seniors



Un catalogue
d'outils d'animation
pour promouvoir
le bien vieillir





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

Bien Vivre Chez Soi

est un projet de prévention de la perte d'autonomie dédié à accompagner les professionnels de la Métropole de Lyon.

Bien Vivre Chez Soi c'est :

> Un réseau de professionnels

Bien Vivre Chez Soi à travers sa **plateforme** (et son annuaire) ainsi que **divers événements** (journée annuelle de la prévention de la perte d'autonomie) met en réseau les professionnels du bien vieillir.



> 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 :

<https://bienvivrechezsoi.grandlyon.com>

> Un accompagnement

Une équipe projet dédiée à soutenir les professionnels souhaitant **développer ou faire évoluer des outils de prévention** de la perte d'autonomie. Cela se traduit par un accompagnement personnalisé via une **démarche design**.



1.

Outils d'animation Adaptation du domicile

Mémo Chute

Éventail de questions et de ressources

Déconstruire les idées reçues
autour des chutes



Un outil composé au recto d'un quiz et
au verso 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 :

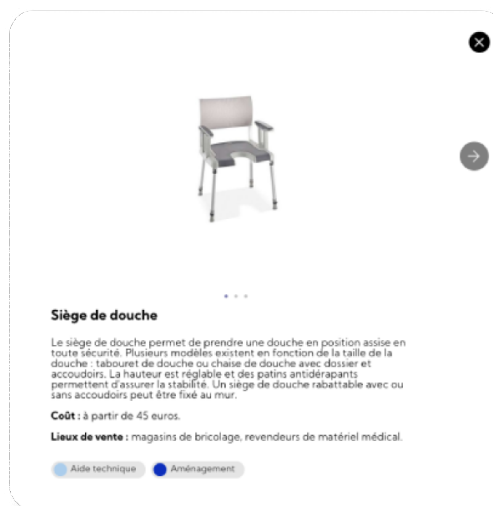
- La prise en charge préventive
- L'adaptation du logement
- La téléassistance

Aménâgeons

Plateforme en ligne

S'informer
sur les adaptations du domicile

Une 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.
- 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

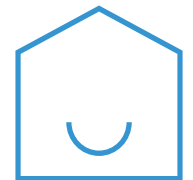
Sensibiliser à l'aménagement du logement

Une 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 :

- Favoriser les échanges autour de situations de la vie quotidienne au domicile.
- Renforcer la capacité à repérer les risques à domicile.
- Sensibiliser à une démarche d'adaptation pour améliorer le bien-être et prévenir le risque de chutes.

2.

Outils

d'animation

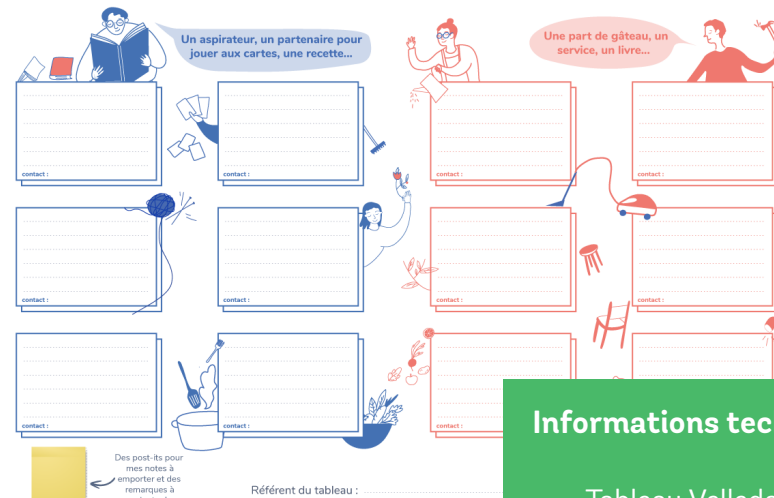
Prévention de la dénutrition



De ce côté j'écris ce que
je cherche...

Partageons !

De ce côté j'écris ce que
je propose...



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 participatif à installer dans les lieux d'habitat collectif pour faciliter les échanges de tous types entre des personnes fréquentant un même lieu (résidences, centre social, CCAS, café social...).



La Tablée

Outil participatif

Débattre autour
de situations du quotidien

Un outil d'animation pour échanger autour de situations de la vie quotidienne qui abordent la thématique de l'alimentation de façon transversale à travers le lien social, les loisirs, la santé et l'adaptation du logement.



Contenu :

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



La Tablée permet de :



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

Le Mixeur

Outil participatif

Sensibilier à l'équilibre alimentaire

Un outil d'animation pour aborder l'alimentation des personnes de plus de 60 ans et créer des menus équilibrés et gourmands.

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

- Sensibiliser aux intérêts de l'alimentation dans le bien-vieillir et la prévention de la perte d'autonomie.
- Échanger autour de l'équilibre alimentaire et du plaisir sur la base des recommandations du Plan National Nutrition Santé (PNNS).
- Favoriser les échanges autour de certaines spécificités liées à l'avancée en âge : petit budget, perte d'appétit, trouble bucco-dentaire, sensoriel...



Contenu :

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

La Bonne App'

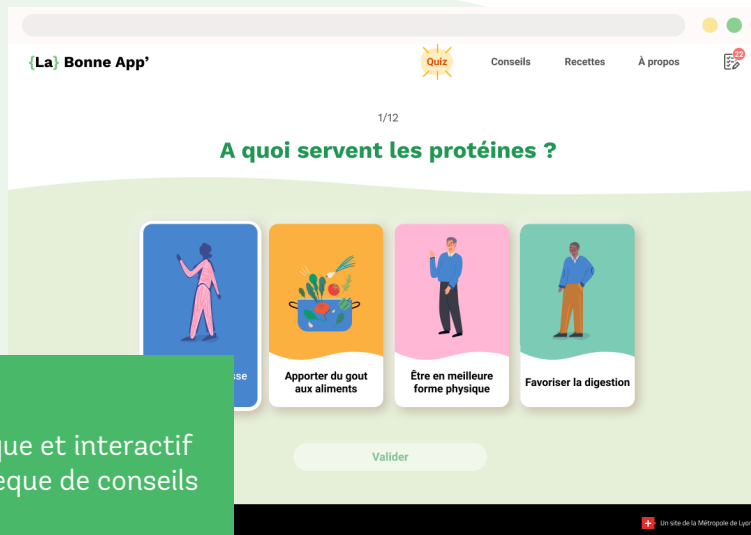
Plateforme numérique

Se tester et s'informer sur l'alimentation

Une plateforme d'informations consacrée à la prévention de la dénutrition chez les seniors qui apporte des conseils pour la vie quotidienne.

Elle s'adresse aux aidants familiaux, aux professionnels ou aux seniors.

labonneapp.grandlyon.com



Découvrez :

- Un quiz ludique et interactif
- Une bibliothèque de conseils adaptés
- Plus de 50 recettes simples et équilibrées conçues par des diététiciennes



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

<https://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 40

grandlyon.com

MÉTROPOLE

GRAND LYON