



CONNEC'thé

Rencontres conviviales autour des
innovations pour être mieux chez soi

Ces aménagements et objets du quotidien qui changent la vie !



Une dizaine de participants,
s'est retrouvée lundi 11 avril pour partager
questions, conseils et expériences autour du
mieux vivre chez soi.

Se pencher pour ramasser
un objet par terre, se tordre
pour atteindre des objets
rangés en hauteur...

Ces gestes peuvent être
remplacés par l'utilisation
d'outils dédiés comme la
pince à longue manche
(voir photo ci-dessus).

Elle permet de diminuer les
efforts musculaires dans le
bas du dos.

*« Plus on vieillit,
plus le domicile devient
une mémoire externe
de ce que l'on est. »*

Gaël GUILLOUX, Designer

Gaël GUILLOUX

Designer et fondateur de Fond en comble

<https://recette.defondencomble.org/>



Thérèse RONDEAU

Ergothérapeute au TASDA

<http://www.tasda.fr>



« Très bonne complémentarité entre les intervenants »

Témoignage d'une participante



Thérèse présentant le marchepied et ses (bonnes) conditions d'utilisation.



Échanges entre Gaël et les participants

En résumé

Gaël a présenté le tiers lieu « De fond en comble » et toutes les activités qui y sont proposées : cuisine, théâtre d'improvisation ou encore de la gym tonic. L'agenda du site recense toutes les activités disponibles.

De son côté, Thérèse est venue apporter des précisions et recommandations sur l'usage des aides techniques présentes dans le lieu. Par exemple, l'utilisation d'un **marchepied** non-adapté aux besoins de la personne qui monte dessus peut être source de risque de perte d'équilibre, voire de chute ! Si, comme sur la photo ci-dessus, tout le pied a appui sur le marchepied, alors une fois en position, les pieds légèrement écartés, la base de sustentation est parfaite.

Par contre, si le marchepied n'est ni suffisamment large, ni profond, les appuis du pied ne sont pas assurés. Gare aux déséquilibres en levant le bras pour changer l'ampoule du plafonnier !



A quoi servent l'ergonomie et le design dans notre quotidien ?

Designer ? Ergothérapeute ?
Quèsaco ?

Un designer est un spécialiste de l'aménagement des objets mais aussi du logement. Gaël a montré que de simples objets du quotidien pouvaient être adaptés afin d'être utilisés d'une nouvelle façon comme le bac à tri ci-contre.

Il a aussi mis en lumière l'utilité de bien organiser sa cuisine et comment mieux disposer le four, lave-vaisselle ou autres appareils. Si l'on met ces objets à mi-hauteur, les risques sont limités et les efforts réduits.

Un(e) ergothérapeute est un(e) spécialiste de la préconisation d'aides techniques et technologiques pour le maintien de l'occupation. L'ergothérapeute accompagne le choix et l'usage d'aides permettant la pratique d'une activité et/ou la prévention de troubles.



Ancien meuble à roulettes restauré et réutilisé en bac à tri. On pourrait aussi y mettre des plantes.

Des objets et astuces pour rester actifs et se faire plaisir au quotidien



Exemple d'outils adaptés

L'usage d'outils adaptés (sécateurs, bêche, ciseaux, tournevis, stylo...) permet d'éviter l'inconfort et douleurs liés à la répétition de gestes. Ils permettent ainsi de maintenir la pratique d'une activité qui apporte du plaisir, de la satisfaction au quotidien, et ainsi rester maître de sa vie !

**Un site ressources
pour dénicher
ces objets adaptés :**

<https://bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr/>



Des objets et astuces pour rester actifs et se faire plaisir au quotidien (suite)

Certains objets chez vous ont la fâcheuse tendance à "disparaître", ou à ne pas se trouver là où il devrait être.

Les trois astuces que partage Thérèse :

- **Créez des « rituels » de rangements** pour les objets du quotidien : clefs, étui et lunettes, le téléphone portable. Par exemple, posez systématiquement TOUJOURS au même endroit vos clefs, lunettes... en rentrant chez vous, sur un étagère, commode, crochet, vide-poche.
- Après avoir ôté vos lunettes, **répétez à haute voix** si vous l'osez : "je pose mes lunettes sur le piano", "je suis en train de poser mes lunettes/l'étui de lunettes sur la table dans la cuisine", "mon étui de lunettes/mes lunettes sont sur la table basse du salon" ...
- **Utilisez un localisateur d'objets.** mais gare à ne pas perdre la télécommande ! Attachez un socle mural dans lequel vous poserez TOUJOURS la télécommande après utilisation.
<https://bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr/produits/localisateur-dobjet/>

CONNEC'thé

Rencontres conviviales
autour des **innovations** pour être **mieux chez soi**

Ces rencontres originales autour des innovations pour être mieux chez soi sont organisées sur chaque département par la Carsat Rhône-Alpes dans le cadre de son forum en ligne : la « Communauté Seniors ».

En 2022, la Communauté devient un **véritable laboratoire d'usages reconnus par les acteurs du bien- vieillir** : votre avis est incontournable pour définir des services/produits utiles pour demain, nous sommes là pour vous écouter et transmettre les informations au bon professionnel ! L'association TASDA assure l'organisation des Rencontres « Conneç'thé » en lien et pour le compte de la Carsat Rhône-Alpes;



Carsat Retraite & Santé au travail
Rhône-Alpes

TASDA
Technopôle Alpes
Santé à Domicile & Autonomie