



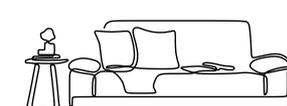
MIEUX CHEZ MOI Comment trouver les bonnes informations sur le WEB ?

*Chamia, âgée de 78 ans, est une femme comblée qui prend plaisir à préparer les gâteaux préférés de ses petits-enfants ! Avec la tablette qu'ils lui ont offerte, Chamia souhaite même apprendre de nouvelles recettes, et surprendre son entourage. Chamia en parle à Françoise, son auxiliaire de vie, mais hors question que ses enfants soient au courant de ce projet ! En se rappelant un des sujets traités lors de la dernière réunion d'équipe sur les **sites web utiles et sécurisés pour les seniors**, Françoise décide de proposer un temps avec elle pour lui montrer le site « **mieux manger** ». Chamia en est ravie ! Elle découvre plusieurs nouvelles recettes et avance bien dans son projet.*

*Le passage de la semaine suivante est réservé aux courses, une sortie à pied. Sur le trajet de retour l'AVS remarque que Chamia semble moins sûre d'elle-même pour descendre le trottoir et manque de chuter. Françoise décide de faire découvrir à Chamia un site internet qui propose **des actions pour garder l'équilibre et maintenir la capacité de se déplacer**.*

*Lors de la réunion d'équipe suivante, Françoise partage avec ses collègues l'expérience vécue avec Chamia et l'intérêt de **compléter leur accompagnement avec des outils pratiques, des « astuces du quotidien » que l'on peut trouver sur Internet**.*

*Un témoignage qui fait écho aux intervenants à domicile qui déjà pensent à des bénéficiaires qui seraient intéressés **pour s'informer, s'évader depuis leur canapé ou pour mener à bien leurs petits projets du quotidien**.*



Dans ce numéro :

Des seniors de plus en plus connectés ?

AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT :
une sélection de ressources en ligne

MAINTENIR ses CAPACITES pour les déplacements autonomes

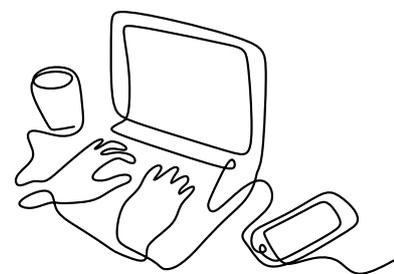
MIEUX CHEZ SOI :
une sélection de sites utiles

QUOI DE NEUF ?
Trois nouveautés DOM'inno

Des seniors de plus en plus connectés ?

Ce sont les seniors les plus jeunes qui sont les plus connectés. Les personnes de plus de 70 ans sont près d'un sur deux à posséder un ordinateur et avoir une connexion internet à domicile.

Mais, Internet n'est pas dépourvu de dangers. Que ce soit pour les seniors connectés ou pour ceux qui sont moins habitués à surfer sur la toile, il est possible de s'y perdre parmi les milliers d'informations accessibles.



Près d'un quart des internautes français sont des seniors de plus de 60 ans.*

Les seniors internautes passent environ 14h par semaine en ligne, surtout pour se simplifier la vie quotidienne (pour 92% d'entre eux).

Quels usages les seniors font ils d'Internet ?

Les seniors utilisent internet pour :

Consulter la météo en ligne (82%),

Lire leurs e-mails (66%)

S'informer de l'actualité (62%)

Gérer leurs finances (49%)

Faire des achats (40%)

Se divertir (29%)

Utiliser les réseaux sociaux (29%)

Communiquer (17%)

Encore de réels freins et des réticences

Les seniors éprouvent tout de même des craintes vis-à-vis du numérique comme la violation des données personnelles.

Un quart se sent dépassé par l'outil ou trouve qu'un ordinateur est trop compliqué à utiliser.

Près de la moitié, **ne trouve pas d'intérêt immédiat à l'utilisation d'internet.**

*Étude sur les habitudes des seniors vis-à-vis du numérique publiée par Les Senioriales, entreprise de résidences seniors en France

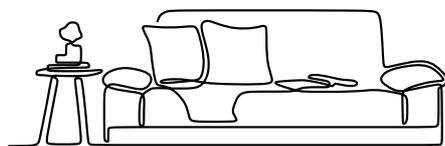


MIEUX CHEZ SOI
Retrouvez une sélection de sites Internet utiles :
<https://www.tasda.fr/liens/>

Vous y trouverez les sites proposés par Françoise à Chamia

MIEUX CHEZ SOI

Découvrez une sélection de ressources en ligne sur l'aménagement du logement



**Faire le point
et s'informer**

Quiz d'auto diagnostic pour un habitat fluide et sécurisé

<https://www.jamenagemonlogement.fr/page/aides-au-diagnostic/202>

Conseils par pièce de vie

Cliquez sur une des pièces du logement pour prendre connaissance de l'ensemble des risques liés à cette pièce et consulter les conseils apportés.

<https://www.jamenagemonlogement.fr/>

**Se simplifier
le quotidien**

Souvent méconnus, de nombreux petits équipements techniques ou numériques existent pour faciliter le quotidien malgré certaines fragilités qui s'installent. L'Assurance Retraite a développé le **site d'information grand public « Bien chez soi »** dans le cadre de sa politique d'action sociale. Il a été conçu par un ensemble d'experts dont des ergothérapeutes. Vous y trouverez aussi des informations autour des possibles financements.

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

**Se faire
accompagner**

Une des actions sociales AGIRC-ARRCO « **Le diagnostic bien chez moi** » propose une visite de son logement avec un ergothérapeute :

<https://www.agirc-arrco.fr/action-sociale/personnes-agees>

Pour visionner une présentation de ce dispositif :

<https://www.youtube.com/watch?v=mVC72nifXY>

**Visiter
Aller plus loin**

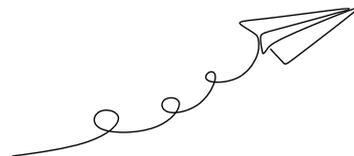
L'**association Soliha ADAPT** mobilise des professionnels compétents (techniciens du bâti, des ergothérapeutes, des conseillers financiers et administratifs...) pour vous accompagner dans **votre projet de travaux d'adaptation**, de l'élaboration du projet aux travaux en passant par le financement. <https://adapt.soliha.fr/>

RESAUTAGE « Réseau des Espaces et Solutions pour l'**AU**tonomie à Tout **ÂGE** » <https://www.resautage.fr> (sortie prévue en janvier 2022)

Découvrez le réseau des espaces pour l'autonomie à domicile en France. Ces espaces sont des appartements, des maisons ou des camions mobiles qui recréent des espaces de vie adaptés, présentant des solutions de confort, de sécurité et de maintien de la participation active de l'habitant à sa vie quotidienne. Il est possible, pour certains de ces lieux recensés, d'effectuer une **visite virtuelle** du lieu !

MIEUX CHEZ SOI

D'autres sites pour maintenir ses capacités dans des déplacements autonomes



Les caisses de Retraite et Santé publique France proposent plusieurs dispositifs comme Bien avec mon équilibre :

<https://www.pourbienvieillir.fr/>

BIEN AVEC MON ÉQUILIBRE

CONSULTEZ LES THÉMATIQUES...

L'équilibre, c'est tous les jours
Préserver sa santé en bougeant
Un esprit sain dans un corps sain
Les aidants et leurs proches
Comment prévenir les chutes
Logement et risques de chute
Plus fragile : quelle vigilance ?

À LA UNE



L'équilibre, cela s'entretient tous les jours
> En savoir plus



Conseils au quotidien pour prévenir les chutes
> En savoir plus

Sur le site de l'Assurance Maladie, Ameli.fr, en cherchant « chute » dans le moteur de recherche, des conseils sont proposés :

<https://www.ameli.fr/isere/assure/sante/bons-gestes/seniors/prevenir-chutes-personnes-agees>

Comment prévenir les chutes des personnes âgées ?



Il existe de nombreux moyens de sécuriser la salle de bains et les toilettes

Voici quelques conseils supplémentaires pour prévenir les chutes dans votre salle de bains :

- assurez-vous que le fond de votre baignoire (ou du bac de douche)

Quoi de neuf ?

À retrouver sur le catalogue en ligne du TASDA des aides numériques :

<http://dominno.tasda.fr>

DOM'inno
L'innovation à domicile



Sécuriser les déplacements de nuit en installant un chemin lumineux.



Faciliter la communication grâce à une application smartphone qui retranscrit la parole.



Simplifier l'usage d'un téléphone mobile classique.