

REVUE TRIMESTRIELLE

DESTINÉE AUX MEMBRES DU RÉSEAU VEILLE ET OPPORTUNITÉS NUMÉRIQUES DE LA CARSAT RHÔNE-ALPES

MAI 2022



LES LOISIRS

Continuer à faire ce qu'il lui plaît

« Lorsqu'il m'a parlé de son jardin d'avant, comme s'il n'allait plus jamais faire du jardinage, j'ai failli pleurer ! », témoigne Aurélie, aide à domicile lors d'une réunion d'équipe.

« J'ai été tellement étonnée que Monsieur P. me dise, l'autre jour, que s'il déménageait dans un appartement au rez-de-chaussée, il pourrait ressortir pour jouer aux boules avec ses copains. »

Face à ces témoignages rapportés par son équipe d'intervenants à domicile, Sylvie, responsable de secteur, a lancé une réflexion collective autour de la question : « Si un bénéficiaire pouvait retrouver le plaisir de pratiquer une activité de loisir, comment est-ce que nous pourrions l'aider ? »

Rapidement, le sujet s'est tourné vers les troubles de déficiences sensorielles : « Quel intérêt de proposer de jouer aux cartes si la personne n'y voit plus rien ? ». Effectivement, avant toute proposition, le point sur les envies et les capacités de la personne semble nécessaire. La grille de repérage des fragilités des personnes âgées semble l'outil le plus adapté.

Progressivement, une veille des solutions et petites astuces du quotidien s'est mise en place au sein de la structure, alimentée par les retours d'expérience des uns et les idées des autres : par exemple, livres et journaux audios pour retrouver le plaisir de lire, jardinière surélevée, jeux de société adaptés...

Dans ce numéro :

Les loisirs des plus de 75 ans

Les visites virtuelles

Continuer à lire

Continuer à jardiner

Continuer à jouer

Continuer à sortir

QUOI DE NEUF ?

Trois nouveautés
DOM'inno

Quels sont les loisirs préférés des seniors de plus de 75 ans ?

Avec davantage de temps libre, les seniors s'adonnent à de nombreuses activités de loisir. Le sport arrive en tête, suivi de près par les voyages et les loisirs récréatifs. Le jardinage, qui permet d'être proche de la nature, et le bricolage restent aussi les loisirs préférés des seniors, ce dès 50 ans notamment, tout comme la cuisine. De plus en plus d'ailleurs adhèrent à des clubs dans ce sens, pour partager leurs connaissances en la matière, mais aussi pour découvrir de nouvelles recettes et échanger sur leur loisir.

Néanmoins, selon l'avancée en âge, et aussi son état de santé, les loisirs préférés des plus de 50 ans se différencient.

Après 75 ans en particulier, les loisirs récréatifs (jeu de cartes, échecs...) sont davantage pratiqués par les seniors. Des activités qu'ils apprécient notamment parce qu'elles font appel à leurs fonctions cognitives qu'il est nécessaire d'entretenir et de préserver quand on avance en âge.

Pour les seniors les plus âgés, la télévision reste aussi un des loisirs préférés. Elle représente en effet, et encore davantage pour les personnes âgées isolées, un bon moyen de se divertir mais également de rester en contact avec le monde. Aujourd'hui, l'utilisation d'Internet prend également le relais en matière d'activité de loisir. Comme la télévision, elle représente une ouverture sur le monde, mais aussi un moyen de rester en contact avec ses proches, et pourquoi pas de partager avec eux des activités de loisir en ligne.



« À mon âge, RIEN n'est fini ! »

Parfois, avec l'avancée en âge, les personnes diminuent le temps qu'ils consacrent dans leurs loisirs : soit suite à une baisse de capacités motrices ou sensorielles, soit par difficulté pour se déplacer, soit par un environnement familial/proche altéré.

Afin de permettre à chacun de continuer à faire ce qu'ils aiment faire, ce numéro de L@ Veille Numérique, présente des pistes de solutions adaptées afin de **compenser certains désagréments** liés à l'avancée en âge. Accompagné par les équipes d'intervenants à domicile ou en autonomie, le numérique et Internet donnent accès virtuellement à sites historiques ou touristiques, depuis le domicile !

S'évader depuis son canapé

Désormais, presque chaque musée, monument historique proposent des **visites virtuelles** et du contenu culturel en ligne :

[Profitez du Louvre](#)
[Arpentez la galerie des glaces du Château de Versailles](#)

La télé, compagnon du quotidien de beaucoup de seniors



Un tiers des seniors classent le petit écran comme leur moyen de divertissement favori. Selon Éric Macé, spécialiste des médias « pour les seniors, la télévision, c'est avant tout un rendez-vous ».

Une [télécommande universelle simplifiée](#), photo ci-contre, permet de faciliter l'usage d'une télécommande de télévision, d'une box, d'un décodeur, etc.

À retrouver sur le site Bien chez soi de l'assurance retraite :

[https:// bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr](https://bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr)



Continuer à LIRE et s'INFORMER

Lecteur de livre audio



Le lecteur de livre audio permet aux personnes ayant des difficultés ou ne pouvant plus lire, d'accéder à un contenu écrit de manière sonorisée. Ce contenu peut provenir de plusieurs types de supports : CD, carte SD ou clé USB. Grâce à ses grandes touches, le lecteur de livre offre plusieurs paramétrages comme le réglage de la vitesse de lecture. Il fonctionne comme un lecteur de cassettes/CD puisqu'il permet de mémoriser l'emplacement de la lecture pour la reprendre à un autre moment après une pause ou une fermeture de l'appareil.

<https://bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr/produits/lecteur-de-livre-audio/>

Journal audio « vocal presse »

Avec un abonnement à partir de 10€ par mois, le journal audio « vocal presse » permet d'écouter dès le jour de la parution, l'intégralité des journaux et magazines qui sont proposés. Le contenu est écouté depuis un ordinateur, un téléphone portable ou un lecteur de livre audio.

<https://bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr/produits/journal-audio-vocale-presse/>

Loupe de poche éclairante

Plusieurs modèles existent, ce qui peut rendre compliqué le choix !

Selon Thérèse, ergothérapeute, les critères à prioriser sont :

- La taille pour pouvoir la prendre dans la main
- Un éclairage intégré
- Un grossissement suffisant

Un exemple parmi une multitude : <https://magasin.avh.asso.fr/tous-les-articles/685-loupe-a-main-eclairante-mobilux-led-x35.html>

Les Bibliothèques Sonores

Les Bibliothèques Sonores offrent un catalogue de plus de 100 000 titres sur support CD ainsi que 13 000 titres téléchargeables sur ce site, et 35 titres d'audiorevues enregistrées à chaque parution.

<https://lesbibliothequessonores.org>

Continuer à JARDINER

Rester attentif à une jeune pousse, planter une graine et voir si "ça marche", sentir une fleur ou un romarin, racler ou creuser... À la fois pour une activité physique, pour s'occuper des plantes, le jardinage, que ce soit sur un balcon ou en pleine nature, est une réelle source de satisfaction et d'apaisement !

Voici 3 objets trouvés sur le Site Bien chez soi de l'assurance retraite (<https://bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr>) et plébiscités par les seniors pour continuer à "gratter la terre" tout en préservant son dos :

- Jardinière surélevée
- Outil de jardinage à manche long
- Agenouilloir/siège



Continuer à SORTIR

Le chèque Sortir Plus

Sous forme de chéquier, Sortir Plus (ou Sortir +) est un service **proposé par Agir-Arrco** pour les personnes de plus de 75 ans vivant à domicile.

Il permet d'accompagner et de financer des **sorties du quotidien** (liste non-exhaustive) :

faire une balade, se rendre à un rendez-vous médical, faire ses courses, visiter sa famille, ou encore aller à une gare depuis son domicile, etc.

Pour avoir un chéquier Sortir Plus et obtenir des renseignements complémentaires, il suffit d'appeler le 0971 090 971 ou vous rendre sur le site SortirPlus.fr. Il y a la possibilité d'être rappelé par téléphone ou de « **remplir votre demande** » en fonction de la sortie à venir. C'est aussi sur ce site qu'il est possible de vérifier que la retraite complémentaire du bénéficiaire offre bien la prestation Sortir Plus.



Continuer à JOUER

Jeux adaptés

Les jeux grossis permettent à des personnes déficientes visuelles de pouvoir jouer à des jeux de société en proposant des caractères plus gros et plus contrastés.



Jeux sensitifs

Les jeux sensitifs, ou tactiles, permettent à des personnes déficientes visuelles de pouvoir jouer à des jeux de société en offrant des informations tactiles.



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



Agenda2

Agenda numérique partagé avec un proche aidant, sur tablette. Visio, rappel de RDV pris, infos du quotidien, photos...



Vocaléo

Application mobile pour malvoyants et aveugles. Balises (à acheter auprès de Vocaléo) à configurer avec mémos vocaux : capacité d'enregistrement allant jusqu'à 10 min.



Générations Visio

Plateforme d'animations culturelles et de bien-être proposant différents ateliers accessibles en visioconférence. Pour particulier ou établissement