

Les Ateliers Vitalité



Module 6.1



Objectif : Accueillir les participants et débiter le dernier module des Ateliers Vitalité.

Invitez les participants à s'installer.

Ce module étant le dernier, il est conçu de manière différente des autres modules.

Pendant environ 30 minutes, après la séquence sur les aides pour aménager son logement et avant l'évaluation du programme, l'animateur a la liberté de proposer une animation, une activité, une intervention, un goûter convivial, etc...

Les Ateliers Vitalité

Module 6.1 – Un chez moi adapté, un chez moi adopté!



Objectif : Présenter le module 6.1 « Un chez moi adapté, un chez moi adopté ! ».

Ce module est le dernier des ateliers. Le thème a été choisi à la fin du module 4. Comme un « dernier jour d'école », ce module va être différent des précédents et sera beaucoup plus ludique.

Objectif :
Faire prendre conscience des risques de chute dans la maison

Programme :

- ✓ **Les chutes : risques et prévention**
- ✓ **Les activités près de chez vous**
- ✓ **L'évaluation**

Module 6.1 – Un chez moi adapté, un chez moi adopté!

Objectif : Présenter le module 6.1 « Un chez moi adapté, un chez moi adopté ! ».

Au programme :

- Les chutes : les éléments perturbateurs et les moyens de rendre son domicile plus sûr.
- Les activités proposées sur le territoire pour continuer à prendre soin de sa santé.
- L'évaluation du cycle des Ateliers Vitalité. Les participants devront répondre au questionnaire T1.

Distribuer les chevalets, si nécessaire.

«Devine comment c'est arrivé»

Le jeu

- En groupe de 3 ou 4
- Créez une histoire de chute

Module 6.1 – Un chez moi adapté, un chez moi adopté!

Objectif : Faire prendre conscience des risques de chute dans la maison.

Commencer le module par l'animation « Devine comment c'est arrivé » qui va faire prendre conscience à chacun des risques de chute dans sa maison :

- Diviser le groupe en 3 ou 4 sous-groupes.
- Expliquer le but de l'animation : Chaque groupe va devoir créer une histoire ou un scénario qui raconte une chute dans une pièce de la maison.
- Pour aider à la création du scénario, chaque groupe aura un document pour l'aider à inventer son histoire.
- Chaque groupe aura un élément du tableau qui lui sera attribuée (pièce, élément perturbateur...), afin d'avoir plus de diversité dans les scénarios.
- Après avoir inventé son histoire, chaque sous-groupe devra mimer, devant tout le monde, l'histoire de la chute. Les autres participants devront trouver le scénario.

Prénom	Pièce	Action	Moment	Élément déclencheur	Élément perturbateur

Module 6.1 – Un chez moi adapté, un chez moi adopté!

Objectif : Faire prendre conscience des risques de chute dans la maison.

Poursuivre l'explication de l'animation « Cluedo-mime » :

Sur chaque feuille, les sous-groupes auront 1 élément imposé :

- La pièce, le lieu de la chute : la cuisine, la chambre, le salon ou la salle de bains.
- L'élément perturbateur : C'est ce qui va causer la chute, ce sera soit un obstacle, un défaut d'éclairage, un défaut d'appui ou un sol glissant.

Chaque sous-groupe devra inventer les autres éléments :

- Le prénom de la personne qui va chuter.
- L'action : ce qu'elle était en train de faire au moment de sa chute.
- Le moment de la journée : matin, midi, après-midi, soir, au lever, au coucher, au moment du repas...
- L'élément déclencheur de la chute : ce qui fait qu'on va se mettre en mouvement comme un bruit, une sensation, une envie, une émotion...

■ Un exemple

Prénom	Pièce	Action	Moment	Élément déclencheur	Élément perturbateur
Martine	Cuisine	Fait une vinaigrette	Avant le déjeuner	Le téléphone sonne	Sol glissant

L'histoire à mimer: « *Dans sa cuisine, Martine fait une vinaigrette avant le déjeuner et le téléphone sonne. Comme elle était en train de penser à son petit-fils qui allait bientôt naître, elle sursaute et sa bouteille d'huile se renverse. Elle court répondre au téléphone; son petit-fils est né! Super contente, elle retourne à la cuisine et glisse sur la flaque d'huile...* ».

Module 6.1 – Un chez moi adapté, un chez moi adopté!

Objectif : Faire prendre conscience des risques de chute dans la maison.

- Poursuivre l'explication de l'animation « Cluedo-mime » en donnant l'exemple du scénario « Martine ».
- Expliquer au groupe que l'on peut mimer seul ou à plusieurs. Si les autres ne devinent pas uniquement avec le mime, ils ont le droit de poser des questions, mais le groupe qui mime peut uniquement répondre par oui ou par non.
- Bien préciser que cette activité doit tenir compte des capacités de chacun. Pas d'obligation et pas de prise de risque inutile.
- Donner le top départ pour que chaque sous-groupe réfléchisse à son histoire et prépare son mime. Laisser 5 à 10 minutes de temps de préparation.
- Passer dans les sous-groupes pour aider si nécessaire à la créativité, leur proposer d'ajouter des détails pour que le mime soit plus compréhensible par les autres...

Quand les sous-groupes sont prêts :

- Demander à chaque sous groupe de mimer son histoire. Solliciter ensuite les autres participants pour qu'ils racontent ce qu'ils ont compris.
- Inviter les participants à reprendre place pour continuer votre déroulé.

▪ Les éléments perturbateurs

▪ Des obstacles	➤	Piles de livres, meubles bas, poubelles, fils électriques... principalement dans les zones de passage et les escaliers
▪ Des points d'appui inexistants	➤	Rampes, mains-courantes, barres d'appui,...
▪ Des risques de glissades	➤	Tapis, carpettes, flaques d'huile ou d'eau, salissures.... Sortie de baignoire....
▪ Des zones sombres	➤	Les lieux de passage, les angles aveugles, les interrupteurs mal placés....

Module 6.1 – Un chez moi adapté, un chez moi adopté!

Objectif : Faire prendre conscience des risques de chute dans la maison.

Lors de l'animation, 4 types d'éléments perturbateurs ont été imposés.

Au fur et à mesure de la présentation des éléments, rappeler l'exemple qui a été pris pour le scénario inventé précédemment par le sous-groupe (ex Martine : sol glissant/risque de glissade) et compléter par les autres exemples cités dans la diapositive.

Les participants ont peut-être vécu des chutes dont ils souhaiteront faire part au groupe. Dans ce cas, demandez-leur quel type d'élément perturbateur ont provoqué leurs chutes.

Si nécessaire, il est possible de se servir de cette diapositive au début du temps de préparation des scénarios par les sous-groupes si les participants ont des difficultés à mettre des exemples sur les éléments dits perturbateurs.

Et chez soi, comment éviter les éléments perturbateurs ?

Module 6.1 – Un chez moi adapté, un chez moi adopté!

Repérer les risques de chute dans la maison et aménager son logement pour les éviter.

▪ **Rendre sa cuisine plus sûre**

Aménagements faciles



Réorganiser
les placards et tiroirs

Nettoyer
le sol

Bien positionner
les prises électriques

Travaux plus importants

Des installations
faciles d'accès

Un éclairage adapté

Des équipements
fonctionnels

Un carrelage
non glissant

Module 6.1 – Un chez moi adapté, un chez
moi adopté!

Objectif : Repérer les risques de chute dans la maison et aménager son logement pour les éviter.

Demander aux participants, au fur et à mesure des « clics » sur la diapositive, quels sont les aménagements faciles ou plus importants à réaliser dans sa cuisine pour éviter les chutes.

Faire à chaque fois le lien avec les scénarios précédents : qu'aurait pu faire la personne comme aménagement pour éviter la chute ?

• **Rendre sa chambre plus sûre**



Aménagements faciles

Vérifier
la hauteur du lit

Organiser
la table de nuit

Eclairer
le chemin des toilettes

Supprimer
la descente de lit

Réorganiser
sa penderie

Travaux plus importants

Changer
votre matelas

Installer
un détecteur de fumée

Installer
des sanitaires à
l'étage

Module 6.1 – Un chez moi adapté, un chez
moi adopté!

Objectif : Repérer les risques de chute dans la maison et aménager son logement pour les éviter.
Demander aux participants, au fur et à mesure des « clics » sur la diapositive, quels sont les aménagements faciles ou plus importants à réaliser dans sa chambre pour éviter les chutes.
Faire à chaque fois le lien avec les scénarios précédents : qu'aurait pu faire la personne comme aménagement pour éviter la chute ?

▪ **Rendre son séjour plus sûr**



Aménagements faciles

Éliminer
les obstacles

Fixer les tapis et
les fils

Matérialiser
les baies vitrées

Matérialiser
les marches isolées

Travaux plus importants

Multiplier les points
d'éclairage

Acheter un répondeur
téléphonique

Module 6.1 – Un chez moi adapté, un chez
moi adopté!

Objectif : Repérer les risques de chute dans la maison et aménager son logement pour les éviter.
Demander aux participants, au fur et à mesure des « clics » sur la diapositive, quels sont les aménagements faciles ou plus importants à réaliser dans son séjour pour éviter les chutes.
Faire à chaque fois le lien avec les scénarios précédents : qu'aurait pu faire la personne comme aménagement pour éviter la chute ?

■ **Rendre ses sanitaires plus sûrs**



Aménagements faciles

Installer
des systèmes antidérapants

Bien aérer

Travaux plus importants

Inverser le sens d'ouverture
des portes

Choisir un
éclairage adapté

Vérifier
la conformité
électrique

Remplacer
votre baignoire
par une douche

Module 6.1 – Un chez moi adapté, un chez
moi adopté!

Objectif: Repérer les risques de chute dans la maison et aménager son logement pour les éviter.
Demander aux participants, au fur et à mesure des « clics » sur la diapositive, quels sont les aménagements faciles ou plus importants à réaliser dans les sanitaires pour éviter les chutes.
Faire à chaque fois le lien avec les scénarios précédents : qu'aurait pu faire la personne comme aménagement pour éviter la chute ?

▪ La prévention des chutes : 4 principes

Éliminez les obstacles



Piles d'objets, meubles bas, poubelles, fils et câbles dans les passages et escaliers.

Prévoyez des points d'appui



Rampes, mains-courantes, barres d'appui, changements de niveau du sol identifiés,...

Éliminez les risques de glissades



Sols faciles à entretenir et non glissants.
Douche plutôt que baignoire.

Eclairez les endroits sombres



Eclairage naturel et ampoules adaptées aux lieux à éclairer.

Objectif : Repérer les 4 principales modifications à apporter à son intérieur pour éviter les chutes.

Faire le récapitulatif des éléments vus durant la séquence en insistant sur les 4 éléments qu'il faut avoir en tête pour aménager au mieux sa maison.

Les aides



Module 6.1 – Un chez moi adapté, un chez moi adopté!

Objectif : Connaître les organismes relais dans l'aménagement de son logement.

▪ Aides pour aménager votre logement



La MSA et la Carsat vous informent, vous orientent et peuvent vous accompagner pour une expertise technique et/ou un plan de financement.



L'ANAH (Agence Nationale de l'Habitat) verse « **Ma Prime Adapt'** » qui aide à financer l'adaptation du logement à la perte d'autonomie, plus spécifiquement dans une optique de prévention des chutes.

Module 6.1 – Un chez moi adapté, un chez moi adopté!

Objectif : Connaître les organismes relais dans l'aménagement de son logement.

Informez les participants sur les organismes pouvant orienter et/ou accompagner les personnes dans l'aménagement du domicile.

Connaissent-ils ces organismes ? Ont-ils déjà fait appel à eux ? Comment cela s'est-il passé ?

En connaissent-ils d'autres ?

▪ Aide financière : Ma Prime Adapt'

Ma Prime Adapt' est notamment ouverte aux personnes âgées de 70 ans et plus, quel que soit leur GIR et aux personnes âgées de 60 à 69 ans en perte d'autonomie (relevant d'un GIR 1 à 6) et **sous conditions de ressources**.

Les travaux finançables par cette aide sont l'adaptation de la salle de bain, l'accessibilité du logement (rampe d'accès, monte escalier...), d'autres types de travaux y compris des travaux extérieurs.

Pour en savoir plus : contacter un conseiller [France Renov](#)



Module 6.1 – Un chez moi adapté, un chez moi adopté!

Objectif : Connaître les organismes relais dans l'aménagement de son logement.

Informar les participants sur les aides financières possibles : ont-ils déjà bénéficié d'aides ? Quels conseils peuvent-ils donner ?

Alarier sur le fait que les dossiers prennent du temps à être constitués et à être traités également.

GIR = niveau de perte d'autonomie de la personne âgée.

■ Pour conclure ce module

**Comment avez-vous aménagé
votre logement ?**

Ce que vous pensez pouvoir améliorer ...



Module 6.1 – Un chez moi adapté, un chez
moi adopté!

Objectif : Auto-évaluer les risques pour son domicile et engager la réflexion sur les aménagements à y apporter.

Demander aux participants s'ils ont amélioré leur logement en avançant en âge et s'ils pensent encore avoir des choses à améliorer pour prévenir les risques de chutes.

Distribuer les feuilles d'autodiagnostic de son logement et inviter les participants à le remplir à la maison pour faire un point complet sur leur logement.

C'est la pause!



Module 6.1 – Un chez moi adapté, un chez
moi adopté!

Pause de 15 minutes.

Fin des Ateliers Vitalité

Module 6.1 – Un chez moi adapté, un chez moi adopté!

Objectif : Clôturer collectivement les Ateliers Vitalité.

Plusieurs possibilités pour ce dernier temps avant l'évaluation finale :

- Repérer les activités proposées sur le territoire pour continuer à prendre soin de sa santé.
- Faire le lien avec les autres programmes du Bien Vieillir :
 - ✓ Ateliers Nutri Activ' : 6 séances pour comprendre l'intérêt d'associer de bonnes habitudes alimentaires à une activité physique régulière.
 - ✓ PEPS Eurêka : 10 séances destinées à mobiliser l'attention et la concentration, développer l'expression orale, élaborer des repères spatio-temporels.
 - ✓ Cap Bien-être : 5 séances pour connaître les émotions, les piliers de la qualité de vie, apprendre à gérer son stress, bien vivre avec soi, bien vivre avec les autres.
 - ✓ Atelier PHARE : 3 modules pour comprendre les addictions au tabac, à l'alcool, aux médicaments et connaître les professionnels ressources.
 - ✓ Ateliers Equilibre : Environ 10 séances pour aider à réduire les risques de chutes et à garder l'équilibre.
- Inciter les participants à s'inscrire à d'autres ateliers de prévention et d'échanges (prévoir flyer, formulaire d'inscription...). Compléter par les activités déjà mentionnées par les participants tout au long du programme des Ateliers Vitalité.
- Inviter un partenaire pour approfondir une thématique (attention au temps d'intervention !).
- Demander aux participants s'ils ont envie de faire perdurer le groupe et si oui, comment.
- Recueillir les désirs de chacun pour une prise de contact ultérieure.
- Inciter les participants à s'inscrire à des activités sociales (pas forcément de prévention), car elles contribuent à renforcer le bien-être, le lien social, l'activité physique et sont donc à encourager.
- Proposer un goûter convivial de clôture après l'évaluation avec de petits gadgets « cadeaux » / goodies pour le groupe.
- Refaire la Choré Vitalité.

Programme des 6 modules

- **Module 1 : Mon âge face aux idées reçues**
- **Module 2 : Ma santé : agir quand il est temps**
- **Module 3 : Nutrition, la bonne attitude**
- **Module 4 : L'équilibre en bougeant**
- **Module 5 : Bien dans sa tête**
- **Choisissez l'un des 2 thèmes :**
 - **6.1 : Un chez moi adapté, un chez moi adopté !**
 - **6.2 : Vitalité et éclat pour soi !**



Module 6.1 – Un chez moi adapté, un chez moi adopté!

Objectif : Evaluer les Ateliers Vitalité.

Lancer un tour de table pour l'évaluation orale du programme en proposant :

- D'abord, chacun écrit quel est le module qu'il a le plus apprécié et celui qu'il a le moins apprécié.
- Ensuite, inviter les participants à donner ces informations à l'oral.

Nous sommes maintenant arrivés à la fin du programme.

Avant de nous quitter, merci de prendre le temps de compléter le questionnaire de satisfaction.

Module 6.1 – Un chez moi adapté, un chez moi adopté!

Objectif : Evaluer et clôturer les Ateliers Vitalité.

Remercier les seniors de leur participation.

Avant de partir, demander à chaque participant de répondre au questionnaire T1.

Distribuer le T1, laisser un temps pour que chacun le complète et vérifier que vous disposez de tous les questionnaires avant le départ des participants.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



SÉCURITÉ
SOCIALE
INDÉPENDANTS



Module 6.1 – Un chez moi adapté, un chez
moi adopté!