ATELIERS

Bien chez soi

LE CONTEXTE

Aujourd'hui l'espérance de vie a dépassé les 80 ans en France – contre 49 ans au début du XXe siècle – avec une perte d'autonomie de plus en plus tardive.

La retraite est désormais vécue comme une « deuxième vie » modifiant ainsi l'approche traditionnelle de la vieillesse.

La **Caisse Générale de Sécurité Sociale de Guadeloupe** propose des actions de prévention aux bénéfices des seniors afin de favoriser le vieillissement réussi.

Elle développe des ateliers de prévention sur 4 thématiques principales : *la santé et le bien-être, l'activité physique, l'habitat et le lien social*.

Les ateliers ***« Bien chez soi »*** constituent l'un des programmes proposés.

OBJECTIFS DES ATELIERS « BIEN CHEZ SOI »

Cette série d'ateliers a pour objectifs principaux :

- de sensibiliser les seniors aux problématiques de l'adaptation du logement,
- d'informer les personnes retraitées des acteurs professionnels de proximité ainsi que des dispositifs d'aide existants,
- d'encourager les aménagements préventifs dans les logements,
- de créer du lien social de façon durable sur les territoires.

LA CIBLE

Ces ateliers s'adressent aux personnes retraitées, de plus de 55 ans, quel que soit leur régime d'appartenance.

L'ORGANISATION DES ATELIERS

Les ateliers se déroulent en **5 séances de 2h30 à 3h** et réunissent **12 à 15 personnes** ; ils ont lieu dans des structures de proximité permettant de **favoriser le lien social** dans les communes.

Au préalable, une réunion d'information, sous forme de conférence interactive, a lieu afin de permettre aux structures de constituer le groupe.

Animés par des professionnels et des experts de l'habitat, ils s'appuient sur une méthode interactive conjuguant contenu scientifique, conseils, expérimentation et convivialité.

DÉROULEMENT DES SÉANCES

Les cinq séances permettent d'aborder les différentes problématiques de l'habitat ; elles permettent aux participants de prendre conscience de l'importance de l'aménagement de leur domicile, d'évaluer leur propre logement en terme de praticité et de confort.

En partant des aménagements les plus simples *(chemin de lumière pour la nuit, rehaussement du lit ...)*, progressivement, l'atelier aborde des aménagements plus importants *(électricité aux normes, douche à l'italienne ...)* ; tout en informant sur les acteurs de proximité en mesure d'accompagner les retraités dans leur démarche ainsi que les modes de financement existants.

La séance d'information se présente comme une conférence interactive : destinée à un large public, elle aborde en 2h à 2h30 les différentes thématiques développées au cours de l'atelier.

Séance 1 : Un logement pratique et confortable

Identifier les « obstacles » d'un logement qui peuvent être facilement évités en aménageant légèrement son habitat.

Séance 2 : Être bien chez soi

Les gestes et postures à adopter dans la vie quotidienne.

Chaque situation de la vie quotidienne est abordée, du lever du lit au réveil la nuit, en passant par les tâches ménagères.

Séance 3 : Facilitez vous la vie

Présenter les aides techniques aux personnes retraitées et leur permettre de les tester au cours de la séance.

Séance 4 : L'habitat durable

Sensibiliser les retraités aux relations entre habitat et santé, et les moyens d'agir.

Séance 5 : L'aménagement du logement et les financements existants

Comment réaliser un projet et se faire accompagner par des professionnels. Les participants connaissent à l'issue de cette séance les aménagements possibles pièce par pièce ainsi que les professionnels nationaux ou de proximité en mesure de les conseiller. Les aides financières sont détaillées.

SECURITE SOCIALE DE LA GUADELOUPE
CAISSE GENERALE

POUR BIEN VIEILLIR

Découvrez tous les ateliers du parcours prévention seniors

www.pourbienvieillir.fr
www.preventioncgss971.fr
dap971