



MON GUIDE ADAPTATION



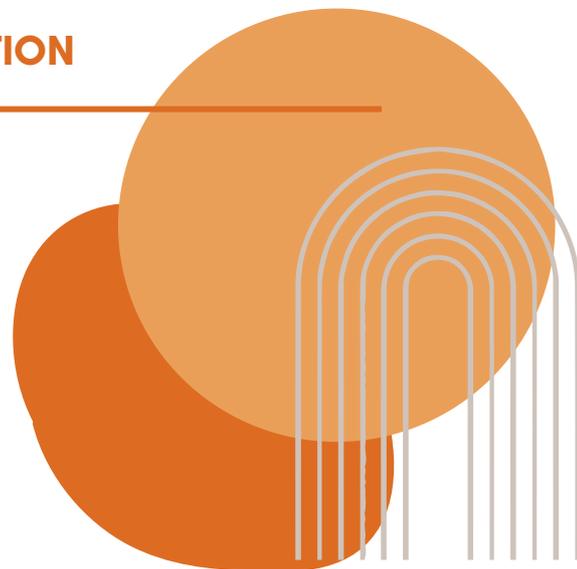


NOTES!

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

ADAPTER MON LOGEMENT

POUR Y VIVRE
EN TOUTE SÉRÉNITÉ



Adapter son logement, pour améliorer son confort, son indépendance, garantir sa sécurité et répondre au besoin du maintien à domicile : c'est possible !

Les solutions d'aménagement et de travaux permettant d'adapter votre logement sont nombreuses.

Elles peuvent porter sur l'accessibilité des entrées des logements, leur aménagement intérieur l'utilisation d'aides techniques adéquates pour les escaliers par exemple ou la domotisation de certains équipements.

A quel moment doit-on penser à adapter son logement ?

Il est plus simple, moins risqué et plus sécurisant d'adapter son domicile de façon préventive, que de le faire précipitamment et dans la panique quand un accident ou une maladie survient.

Dès qu'il s'agit de conserver mobilité et indépendance dans son logement, mieux vaut prévenir que guérir ! Pourtant beaucoup de ménages n'anticipent pas car ils n'en ressentent pas le besoin, même s'ils ont pu expérimenter eux-mêmes ou observer autour d'eux les soucis et obstacles que provoquent au quotidien un logement inadapté.



La communauté des communes des Bastides en Haut Agenais Périgord a souhaité engager une démarche d'amélioration de l'habitat privé par la mise en œuvre d'un Programme d'Intérêt Général. Un des objectifs de ce programme est de favoriser le maintien à domicile des personnes âgées via un dispositif d'accompagnement technique et administratif.

MA SALLE DE BAIN

SÉCURISER MES DÉPLACEMENTS



Salle de douche ou de bain sont à la fois des espaces de soin, de propreté et de santé.

Les personnes âgées et handicapées sont particulièrement sensibles à ces lieux car prendre soin de son corps est un moteur essentiel de la vie, à tous les âges, et une salle de bains bien conçue et agréable contribue largement au sentiment de bien-être.

Une salle d'eau adaptée renforce l'impression de contrôle et de sécurité, sachant que c'est un lieu où peuvent avoir lieu des glissades, et parfois des brûlures. Une belle salle de bains aide tout simplement à se sentir bien.

Regarder cet espace avec un oeil neuf est essentiel, autant d'un point de vue fonctionnel, sécuritaire qu'esthétique.

Il ne faut pas hésiter à tout refaire si c'est nécessaire, en gardant à l'esprit que son domicile n'est pas une chambre d'hôpital, et que le plaisir compte autant que l'hygiène.



1 Prévoir un receveur de douche antidérapant et extra plat

2 Installer des équipements de douche adaptés :

- Siège de douche de taille adaptée, à faible glissance, avec pieds de renfort au sol réglables, installé face à la longueur de la douche ;
- Barres d'appuis contrastées à l'entrée de la douche et sous le mitigeur ;
- Mitigeur ergonomique (avec ailettes ou picots)

3 Adapter les parois de douche, avec une largeur d'accès suffisante, un accès simplifié (porte coulissantes, battantes...) ou espace douche ouvert

4 Privilégier la pose d'un lavabo suspendu ou sur console, avec mitigeur de lavabo et miroir inclinable (possibilité d'installer un siège sur roulettes) !



**LA BONNE
ASTUCE**

UNE VENTILATION PERFORMANTE

Ventilez la pièce avec un système adéquat, par exemple une VMC (Ventilation mécanique contrôlée), voire en s'équipant d'un déshumidificateur, après avoir systématiquement vérifié que les zones d'eau sont bien étanches !

MA CUISINE

SIMPLIFIER LES GESTES QUOTIDIENS



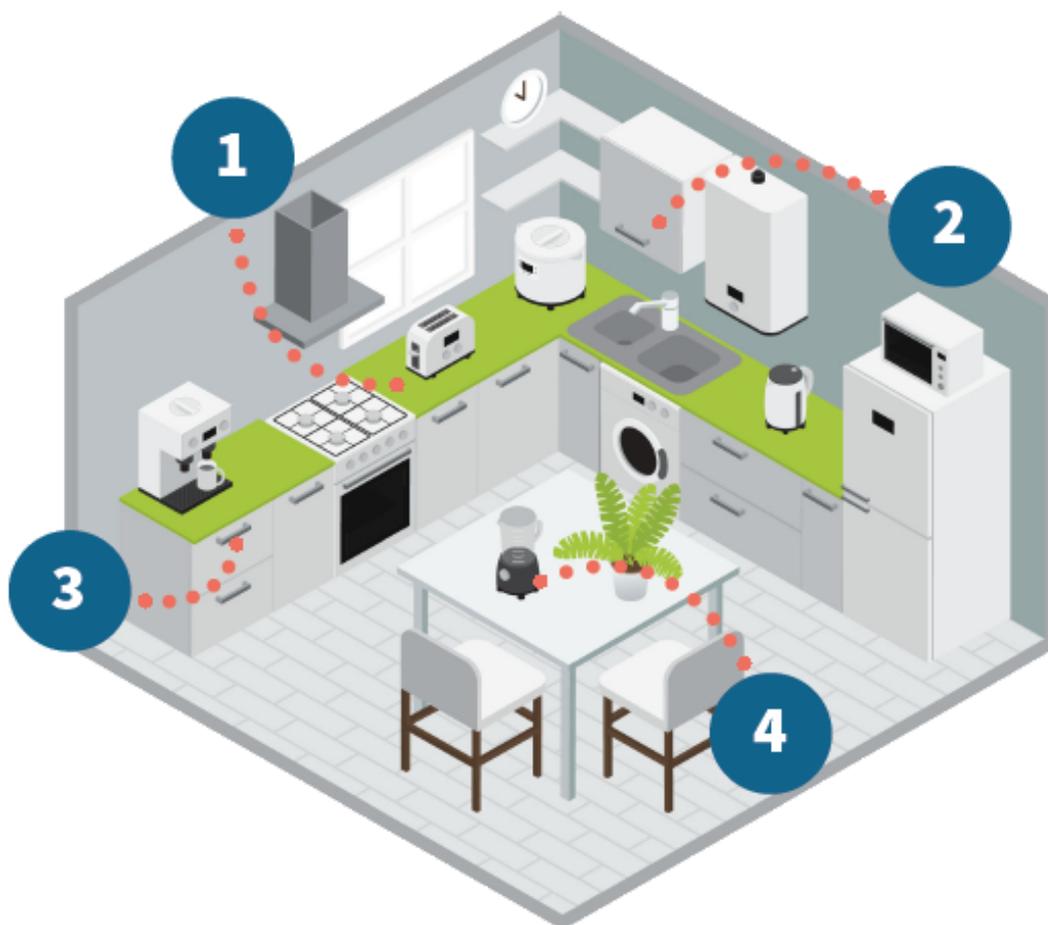
Adapter sa cuisine à sa condition physique, que l'on soit âgé, en situation de handicap, mal voyant, ou tout simplement en mobilité réduite, constitue l'une des clés du bien vivre chez soi.

Parce qu'on y manipule intensément vaisselle, ustensiles, appareils électroménagers et ingrédients alimentaires, parce qu'on y coupe, lave, cuit, surveille et range, c'est la pièce la plus technique et la plus utilisée de la maison.

La cuisine est à la croisée de la vie familiale et d'une vie culturelle beaucoup plus large, faite de traditions, de rythmes et de savoir-faire. Les heures qu'on y passe chaque jour et la nourriture qu'on y prépare auront une incidence durable sur la santé et le bien-être, mais aussi sur notre intégration sociale.

Arrivé à la retraite, il est tentant d'y consacrer plus d'argent, d'y recevoir davantage d'amis et de famille. Puis au fur et à mesure des années le rythme peut faiblir : préparer les repas devient davantage une contrainte plutôt qu'un plaisir, surtout s'il faut désormais vivre seul chez soi.

Voyons comment aménager sa cuisine pour en profiter le plus longtemps possible, en se facilitant le travail, en évitant la fatigue musculaire et en optimisant les quelques meubles qui sont vraiment nécessaires, pour ne jamais cesser de conserver son indépendance alimentaire.



1

Faire attention à la hauteur de la pose du plan de travail et des meubles hauts

2

Privilégier des poignées situées en bas de porte pour les placards en hauteur

3

Préférer des tiroirs plutôt que des placards pour un accès simplifié

4

Laisser les objets lourds ou utilisés quotidiennement à portée de main !



Le tri des déchets - Depuis 2020, la CCBHAP a mis en œuvre le système de la redevance incitative (RI) invitant tous les administrés à améliorer leurs gestes de tri. Aussi, si des travaux d'adaptation de votre cuisine sont prévus, pensez à y intégrer un espace dédié aux déchets avec une poubelle pour chaque fonction : papier, verre, etc ...Pour vous accompagner, vous pouvez joindre le service environnement de la CCBHAP au 05 53 49 52 90 ou 05 53 49 52 95.

MA CHAMBRE

1 Prévoir un **chemin lumineux** automatique, afin de pouvoir vous déplacer dans votre chambre avec une bonne visibilité ;

2 Bannir **les interrupteurs** difficiles à trouver qui obligent à tâtonner dans le noir en les plaçant **à une hauteur accessible** ;

3 Au niveau du mobilier, bien choisir **la hauteur de votre lit** pour des couchers et levers sans difficultés !



LES WC



1 Prévoir un **WC rehaussé** ou suspendu pour une assise surélevée, permettant aux pieds en contact avec le sol ;

2 Installer une **barre d'appui** sur un côté de l'assise : barre coudée à 135° ou relevable avec pied de renfort au sol ;

3 Privilégier une **porte battante** (ouverture sur l'extérieur) ou une **porte coulissante** !

MES ACCÈS

RESTER EN LIEN AVEC L'EXTÉRIEUR

L'accessibilité et les déplacements peuvent aussi nécessiter des travaux d'aménagement importants sur l'extérieur du logement, afin de permettre l'indépendance des personnes.

1 **Stabiliser le sol pour accéder à l'entrée de l'habitation**, avec une rampe d'accès et un sol non meuble ; prévoir une boîte aux lettres et un visiophone à une hauteur accessible.

2 **Pour les escaliers, les éclairer correctement et rajouter une (ou deux) main(s) courante(s)** ; le cas échéant prévoir un monte-escalier (siège monte-escalier, plate forme élévatrice...)

3 **Automatisation des portes** (garage et/ou accès piéton) !



Pensez au confort d'été !

À l'heure où les vagues de chaleur sont de plus en plus fréquentes et intenses, il est important d'aménager son logement pour préserver au mieux la fraîcheur et vivre de façon confortable pendant tout l'été. La climatisation n'est pas incontournable !

Premier réflex , j'isole correctement mon logement

L'inertie thermique d'un bâtiment est sa capacité à stocker de la chaleur dans ses murs, son toit, ses planchers... Plus elle est importante, plus le bâtiment se réchauffe lentement. Bien isoler permet d'augmenter l'inertie et donc d'améliorer le confort d'été et d'éviter la "bouilloire thermique".

En isolant avec des matériaux biosourcés et denses, la chaleur mettra plus de temps à traverser les matériaux qui composent le bâti.

Une possibilité de financement à partir du 1er janvier 2024

Le nouveau parcours MaPrimeRénov' pour les rénovations d'ampleur intégrera cette dimension, afin de lutter contre les bouilloires thermiques. Les dépenses liées au confort d'été seront ainsi prises en compte dans l'assiette de dépenses éligibles de ce parcours. L'installation de pompes à chaleur (y compris air/air réversibles), les brasseurs d'air et les protections solaires de parois vitrées pourront notamment être financés.



Un bonus de 1000€ de votre communauté de communes pour l'usage de matériaux biosourcés dans votre projet d'ampleur.

MON GUIDE ADAPTATION



MaPrimeAdapt'

Ma vie change, mon logement s'adapte

À compter du 1er janvier 2024, l'aide MaPrimeAdapt' financera la réalisation des travaux d'adaptation du logement pour les personnes âgées et celles en situation de handicap.

Vous devez remplir les conditions suivantes :

Vous êtes propriétaire de votre logement ou locataire du parc privé et vous avez informé votre bailleur de votre volonté d'effectuer des travaux d'adaptation à la perte d'autonomie

Vous ou un membre de votre foyer :

Est âgé de 70 ans ou plus

ou

Est âgé de 60 à 69 ans sur condition de GIR (groupe iso-ressources)

ou

A un taux d'incapacité supérieur à 50% ou bénéficie de la Prestation de Compensation du Handicap (PCH)

Votre revenu est classé dans la catégorie ressources « modestes » ou « très modestes »

DES AIDES MULTIPLES :



MaPrimeAdapt'

Ma vie change, mon logement s'adapte



Bastides en Haut-Agenais Périgord

Communauté de communes

1000€

entre 50% et 70%

**selon vos revenus
plafonnée à 22 000€**

HT de travaux

**de votre Communauté
des Communes**

**cumulable avec l'aide de certaines
caisses de retraite**



**Matériels fournis et
posés par un artisan.**

MA COMMUNAUTE DE COMMUNES M'ACCOMPAGNE GRATUITEMENT

Des permanences près de chez
vous sur rendez-vous:
Tous les mercredi matin

à

MONFLANQUIN

(sauf le 1er mercredi de chaque mois)



NOUS SOMMES À VOS CÔTÉS DANS VOS DÉMARCHES

- Conseils et informations gratuits
- Visites à domicile gratuites* réalisées par un technicien et/ou un ergothérapeute
- Accompagnement au montage de dossiers de demandes de subventions auprès des différents organismes financeurs.
- . Visite de fin de chantier.



Contactez votre service HABITAT

 **05.53.49.52.96**

 **urbanisme@ccbastides47.com**

 **1 rue des Cannelles
47 150 MONFLANQUIN**

**Vous vivez sur une autre
commune de Lot-et-Garonne.
Contactez directement SOLIHA
TERRES ET OCEAN**

 **05.35.00.16.47**