

L'atelier Bien chez soi du PRIF

L'atelier Bien chez soi répond à une action de prévention sur l'adaptation du logement afin d'informer et desensibiliser les retraités sur des solutions existantes sur leur territoire.

Voici les objectifs généraux concernant cet atelier :

- Sensibiliser les seniors aux moyens d'adaptation du logement.
- Orienter les participants vers des professionnels de l'habitat de proximité.
- Informer sur les dispositifs d'aide existants (humain, matériel et financier).
- Encourager les aménagements préventifs dans le logement.
- Créer du lien social de façon durable sur le territoire.

Idéalement, l'atelier se déroule avec la présence de 10 à 12 personnes.

Il se compose d'une **conférence** (1h30) dont l'objectif est de présenter le PRIF (prévention retraite Ile deFrance) ainsi que son parcours de prévention déployé sur toute la région.

L'objectif est également de sensibiliser les participants sur l'enjeu de vivre en bonne santé et sur la dimension multifactorielle du vieillissement.

À la suite de cette conférence, l'atelier se compose de 5 séances. Chaque séance dure 2h et aborde les différentes parties du logement ainsi que la notion d'habitat durable en lien avec la santé.

La dernière séance permet d'informer sur les financements possibles pour aider les participants à accomplir leur projet d'aménagement que ce soit pour la réalisation de travaux ou la mise en place d'aides techniques.

Séance 1 : Penser mon lieu de vie

L'idée est d'échanger avec les participants autour de leur représentation de leur lieu de vie, de les amener à réfléchir et à se questionner sur son évolution tout au long de leur vie. Il s'agit d'aborder ensemble la notion de « logement idéal » pour chacun en lien avec son histoire personnelle et de faire le lien avec des aménagements qui pouvaient être pratiques à un moment de leur vie et qui peuvent ne plus l'être avec le temps.

L'objectif est de permettre un espace d'échange et d'écoute entre l'animateur et les participants afin de dédramatiser et de lever les différents freins autour de l'aménagement du logement.

La dernière partie de la séance permet de présenter le métier d'ergothérapeute.

Des questionnaires initiaux sont à remplir en fin de séance 1.

Séance 2 : Mon logement au quotidien

Lors de cette séance, l'animateur commence à aborder certaines pièces du domicile. L'idée est d'échanger avec les participants sur les différents risques domestiques possibles et de proposer des solutions adaptées en lien avec les problématiques rencontrées.

Voici les pièces abordées à cette séance :

- Espace extérieur (jardin, accès au domicile etc..)
- Déplacement extérieur (luminosité, encombrement, escalier etc..)
- Salon/ salle à manger
- Cuisine

L'animateur présente chaque lieu en 3 parties. Il commence par évoquer quelques gestes et postures dans le but de préserver son corps et sa santé. Ensuite il aborde les différentes aides techniques pour aménager le domicile sans réaliser de travaux. La dernière partie concerne les possibilités de travaux par rapport aux différents types de logements.

Séance 3 : Mon logement au quotidien

Cette séance se base sur le même principe que la séance 2 avec d'autres lieux abordés :

- La salle de bain
- Les WC
- La chambre

A la fin de cette séance, l'animateur expose aux participants les différentes étapes de la visite d'un ergothérapeute au domicile jusqu'à la réalisation du rapport avec les préconisations.

Séance 4 : Un habitat durable et une santé préservée

L'objectif de cette séance est de sensibiliser les participants à la notion de l'habitat durable et de faire le lien avec la santé. Plusieurs thématiques sont abordées au cours de la séance et sont présentées sur le même format. Les thématiques sont les suivantes :

- Le chauffage/isolation/confort thermique
- Electricité
- Ventilation
- Consommation d'eau
- Tri sélectifs/déchets

L'animateur commence par une partie théorique pour chaque thématique en donnant quelques astuces pour préserver l'environnement et permettre des économies d'énergie. Après cette partie, les participants répondent à une série de questions sous forme de quizz sur la thématique abordée.

Séance 5 : Réaliser mon projet

Cette séance permet de revenir avec les participants sur les différents moyens d'adaptation du logement et d'échanger avec eux sur leur nouvelle vision de leur lieu de vie.

L'idée est de concrétiser avec eux des idées de projets qui pourraient les intéresser.

L'objectif est également d'informer les participants sur les aides financières et les professionnels autour de l'habitat pour les aider à réaliser leur projet dans les meilleures conditions.

Des questionnaires finaux sont à remplir en fin de séance 5.

A l'issue de cette 5^{ème} séance, le PRIF offre une visite à domicile (***sous réserve d'éligibilité**) pour chaque participant afin de réaliser un diagnostic personnalisé. Cette visite permet aux participants de faire le point sur leur logement avec la possibilité d'aller plus loin dans leur projet ou simplement d'avoir un diagnostic d'un ergothérapeute dans un cadre préventif.

Il s'agit de faire du lien et de permettre une continuité de l'atelier au domicile des participants s'ils le souhaitent.

***Les personnes éligibles à ce dispositif** doivent être retraités soit de la Msa ou de la Cnav.

Pour la Cnav, sont éligibles :

- Les retraités anciennement salariés (du privé)
- Les retraités anciennement travailleurs indépendants commerçant et artisan

Pour exemple : Un retraité a cotisé 25 ans en tant que salarié du privé (100 trimestres) et 16 ans en tant que profession libérale (64 trimestres) : la Cnav prendra en charge la visite. Un retraité a cotisé 30 ans au régime de la SNCF (120 trimestres) et 10 ans en tant que salarié du privé (40 trimestres) : la Cnav ne prendra pas en charge la visite.