

Vivre plus longtemps
de manière autonome
à domicile

Dans le domaine thématique **AAL** (Assistance à l'autonomie à domicile), l'homme et ses besoins concrets sont au centre des préoccupations. Les solutions consistent en des mesures qui facilitent la vie quotidienne à domicile. Vous trouverez quelques exemples sur les pages intérieures de ce flyer.

Lors d'une visite guidée gratuite de **l'appartement modèle AAL à Sarrebruck**, nous vous conseillons de manière neutre et indépendante des fabricants, comment et où AAL peut vous aider. Les visites guidées sont proposées en allemand et également en français.

Cette offre est rendue possible par l'étroite coopération de la **htw saar** avec l'association **AAL-Netzwerk Saar e.V.** et l'intégration de l'appartement modèle AAL dans le projet **Interreg V-A Grande Région SENIOR ACTIV'**.

Plongez vous-même dans l'univers
des personnes souffrant de limitations
physiques !

Grâce à une combinaison de simulations, vous pourrez expérimenter par vous-même comment les restrictions de mobilité, de force, de perception visuelle et auditive et de sécurité de la marche se répercutent sur la vie quotidienne.

Vous trouverez l'appartement modèle AAL ici :

Hohenzollernstraße 113, 66117 Sarrebruck

Les visites ne sont possibles que sur rendez-vous!

Contactez-nous à l'adresse suivante :

Musterwohnung@htwsaar.de ou

0049 681 5867 593



Plus d'informations sur l'appartement modèle AAL :
www.htwsaar.de/senior-activ



[htwsaar.de/
senior-activ](http://htwsaar.de/senior-activ)

htw saar

Hochschule für
Technik und Wirtschaft
des Saarlandes
University of
Applied Sciences

In Kooperation mit



Informations générales sur le projet Interreg V-A
Grande Région SENIOR ACTIV' :
www.senioractiv.eu



senioractiv.eu



**L'appartement modèle AAL
à Sarrebruck**

« **A**mbient **A**ssited **L**iving »

Demandez un conseil neutre et gratuit, indépendant des fabricants, sur la manière dont de petits changements peuvent faciliter votre quotidien.

Exemples des sept thèmes abordés lors de la visite de l'appartement modèle AAL :

1 S'habiller et saisir

Pincettes de préhension pour ramasser, amener ou poser des objets en ménageant son dos.

2 La position couchée, assise et debout

Les rehausseurs de meubles facilitent à moindre coût le fait de se coucher, de s'asseoir et de se lever du lit, du canapé, du fauteuil ou de la chaise.

3 Se baigner et se laver

Une rénovation avec une douche de plain-pied réduit les barrières et les risques de trébucher dans la salle de bains.

4 Petites aides au quotidien

Aides à la rotation pour les bouteilles et les verres, pincettes à linge à force réduite, loupes, etc.

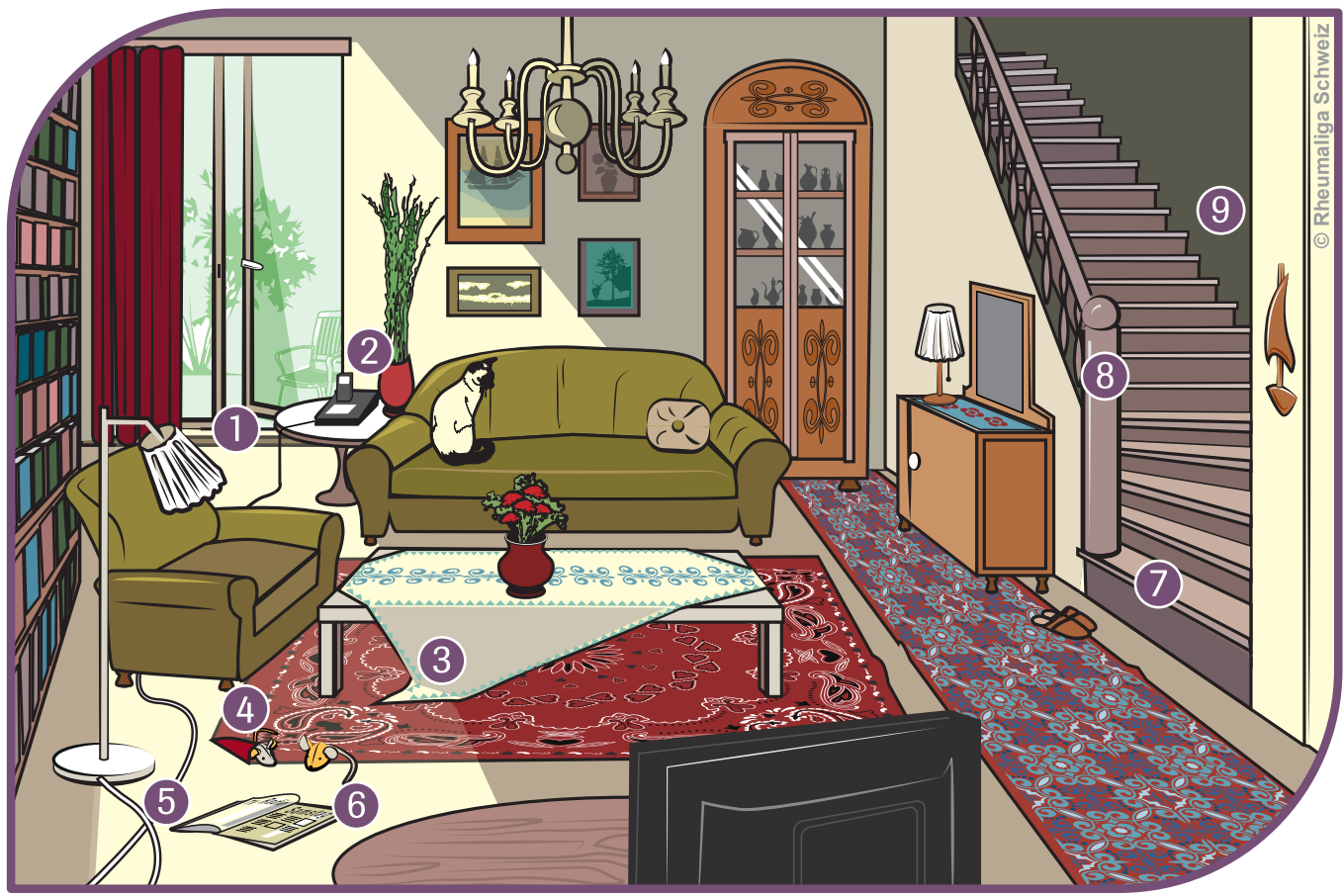
5 Cuisiner et manger

La surveillance automatique de la cuisinière évite les incendies et les forts dégagements de fumée dans la cuisine et éteint la cuisinière en cas de danger.

6 Maison intelligente et IA

Des aides numériques qui rendent le quotidien plus agréable et plus sûr, par exemple des assistants vocaux, des commandes électroniques pour les volets roulants, des veilleuses automatiques, la visiophonie, des systèmes d'appel d'urgence à domicile etc.

7 Environnement résidentiel



Prévention des chutes dans l'habitat

Les facteurs internes (p. ex. diminution de la force musculaire et de la vue, vertiges, etc.) et externes se renforcent mutuellement et augmentent la vulnérabilité aux chutes. Outre le sport et l'activité physique, la réduction des risques de trébucher aide à prévenir les chutes au quotidien :

1. Réduire les seuils par des rampes ou les munir de bandes antidérapantes visibles

2. Placer le téléphone à un endroit facilement accessible

3. Raccourcir les nappes trop longues

4. Enlever les tapis ou les fixer de manière sûre
5. Poser/régler les câbles de manière sûre

6. Ne pas laisser d'objets sur le sol

7. Nez de marche contrasté et antidérapant

8. Une main courante d'escalier sûre à une hauteur accessible

9. Installer un monte-escalier pour plus de mobilité