

Table des matières

PRÉFACE	
Y A PAS D'ÂGE POUR CHOISIR SON TOIT !	
<i>Serge Guérin</i>	7
INTRODUCTION	
BIEN VIVRE N'A PAS D'ÂGE.....	11

I

Au commencement, le projet de vie Trouver et aménager le logement qui en permettra la réalisation

1. BIEN VIEILLIR : ANTICIPER	
POUR GARDER LA MAÎTRISE.....	27
Comment nommer les « vieux » ?.....	28
Considérer la vieillesse comme une bénédiction.....	35
Se construire la meilleure des vieillesse possibles.....	48

L'isolement des personnes âgées, un phénomène croissant et inquiétant.....	64
La psychologie de l'habitat : une discipline utile avec l'âge.....	78

2. OÙ VIEILLIR :

ÉLARGIR SES POSSIBILITÉS DE CHOIX.....	83
Rester dans son logement d'origine et l'aménager.....	87
Déménager pour un logement mieux situé ou mieux adapté.....	102
Déménager pour un logement plus petit.....	108
Expérimenter un habitat intermédiaire semi-collectif.....	112
Vivre dans une maison de retraite, médicalisée ou non.....	130
Évaluer la dépendance pour mieux estimer ses besoins.....	156
Estimer les coûts de l'autonomie et comparer les avantages de chaque formule.....	161

II

Savoir se faire plaisir pour durer Adapter son logement en anticipant

3. SE FAIRE PLAISIR ET MIEUX VIVRE

DANS SON LOGEMENT.....	171
L'accessibilité du logement	176
La cuisine et son mobilier.....	181
Les salles d'eau	183
La chambre et son mobilier.....	186
Le salon et son mobilier	188
Le confort thermique	189

La transformation des gadgets en auxiliaires de vie	196
La domotique et la robotique.....	200
4. LUTTER PIED À PIED	
CONTRE LE VIEILLISSEMENT	
EN AMÉNAGEANT SON CADRE DE VIE	211
Le manque d'équilibre et le logement antichutes	217
La baisse de la vision et le logement du malvoyant.....	228
La baisse de l'ouïe et le logement du malentendant.....	236
La perte de la mémoire et le logement du confus.....	246

III

Aménager pas à pas son lieu de vie et trouver des partenaires pour le faire

5. DÉFINIR ET RÉALISER SON PROJET	261
Bien définir ses priorités	262
Se faire aider quand on est propriétaire.....	263
Se faire aider quand on est locataire	271
Le recours aux spécialistes de l'aménagement, le Mouvement SOLIHA	277
Remerciements	279
Pour aller plus loin.....	281