

SAINT
GERMAIN
EN LAYE

2026

OASIS



Seniors, bien vivre chez soi !

Optimiser l'Autonomie, la Sécurité et l'Inclusion des Seniors

Autodiagnostic
de ma maison

« J'ai appris beaucoup de choses pour la vie courante »

Nicole

« Les ateliers ont présenté de nombreuses aides matérielles, techniques et financières existantes »

Bernadette



Cet auto-diagnostic permet d'apporter un nouveau regard sur votre lieu de vie actuel en ciblant ce que vous pouvez améliorer.

Votre résultat dépendra du nombre de réponses A et B.

1. Dans votre entrée, avez-vous une assise pour mettre/retirer vos chaussures ?

- ☐ A. Oui, à proximité
- ☐ B. Non

2. Dans votre entrée, avez-vous un endroit pour poser ou suspendre les manteaux ?

- ☐ A. Oui, à proximité
- ☐ B. Non

3. Vos sols sont-ils tous du même niveau entre les différentes pièces ?

- ☐ A. Oui
- ☐ B. Non

4. Avez-vous des meubles dans vos couloirs ?

- ☐ A. Oui
- ☐ B. Non

5. Avez-vous des tapis dans votre logement ?

- ☐ A. Oui
- ☐ B. Non

6. Dans votre chambre, votre lit est-il libre sur trois côtés ?

- ☐ A. Oui
- ☐ B. Non

7. Le matin, vous levez-vous ?

- ☐ A. Sans difficultés
- ☐ B. Vous avez besoin d'y aller doucement, par pallier

8. Le matin, vous habillez-vous ?

- ☐ A. Dans la salle de bain
- ☐ B. Dans votre chambre

9. Vos vêtements sont-ils rangés ?

- ☐ A. Dans une seule armoire ou un dressing
- ☐ B. Dans différents rangements

10. Votre salle de bain est-elle fonctionnelle ?

- ☐ A. Oui, vous pouvez vous laver et vous préparer sans aucune difficulté
- ☐ B. Non, vous préférez ne pas prendre de douche parce qu'elle est glissante ou pas adaptés

11. Vous est-il parfois difficile de vous maintenir debout ou de vous relever d'une chaise ou d'un canapé ?

- ☐ A. Oui
- ☐ B. Non

12. Dans votre cuisine, accédez-vous facilement à la vaisselle que vous utilisez régulièrement (assiette, couverts, verres) ?

- ☐ A. Tout est à portée de main (ni trop bas, ni en hauteur)
- ☐ B. Non

13. Utilisez-vous un escabeau pour atteindre les placards en hauteur ?

- ☐ A. Oui
- ☐ B. Non, vous trouvez cela dangereux

14. Comment cuisinez-vous ?

- ☐ A. Debout dans la cuisine. Vous avez un super plan de travail.
- ☐ B. Assis à une table, dans la cuisine ou ailleurs. C'est plus facile pour vous

15. Faites-vous vos courses ?

- ☐ A. Seul, au gré de vos besoins et de vos envies
- ☐ B. Vous attendez la visite de votre famille/entourage pour qu'ils fassent « le gros plein »

16. Réussissez-vous à ouvrir vos bocaux en verre (confitures, sauces) ou bouteilles (lait, eau, jus) ?

- ☐ A. Oui
- ☐ B. Non. Vous devez demander de l'aide.

17. Pour vous occuper seul, vous préférez :

- ☐ A. Effectuer majoritairement des activités à pratiquer à l'extérieur : dans les clubs, aller au cinéma, faire du sport, des promenades
- ☐ B. Rester dans votre logement : vous pratiquez des activités du type tricot, couture, lecture, jeux sur tablette, vous écoutez la radio, regardez la télévision

Pour découvrir votre résultat, comptez le nombre de réponses :

A : B :

Si vous obtenez plus de A : vous êtes bien chez vous sans trop de difficultés. Vous êtes actif et vous n'hésitez pas à sortir pour le plaisir ou pour vous occuper. Vous êtes entouré et relativement autonome.

Si vous obtenez plus de B : vous êtes bien chez vous mais vous commencez à avoir des difficultés dans les actes de la vie quotidienne. Vous êtes plutôt sédentaire, mais pas forcément par choix. Vous savez demander de l'aide si besoin.

Pour aller plus loin

Souhaitez-vous participer à la présentation du guide « Bien vivre chez soi ! » le **mardi 16 juin 2026, à 14h30**, au centre administratif ?

- ☐ A. Oui (inscription en dernière page)
- ☐ B. Non

Inscription à la présentation du guide « Bien vivre chez soi ! »

Mardi 16 juin, à 14h30, au centre administratif

NOM : _____

PRÉNOM : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Année de naissance : _____

Dans quel lieu avez-vous eu cet autodiagnostic ?

Droit à l'image :

- ☐ J'autorise
- ☐ Je n'autorise pas

la direction de la Ville inclusive et solidaire à exploiter et utiliser les images et/ou témoignages/déclarations, sous toutes formes ou tous supports connus ou inconnus à ce jour, intégralement ou par extraits, directement ou par l'intermédiaire d'un tiers notamment la presse, les brochures, ouvrages, catalogues, affiches, PLV, dépliants, les réseaux internet, extranet, intranet, les médias sociaux, la télévision, la radio. L'autorisation est à titre gracieux.

☐ En cochant la case ci-contre, je confirme avoir donné mon accord exprès à la collecte de mes données personnelles dans le cadre du contexte exposé ci-dessus.

Les données collectées par le biais de ce formulaire sont exclusivement destinées et nécessaires dans le cadre des inscriptions du projet voyage vers un logement accessible et adapté.

Le refus de communiquer vos données aura pour conséquence de ne pouvoir vous inscrire aux différents ateliers proposés.

Les destinataires des données sont les agents de la Direction de la Ville Inclusive et Solidaire.

Le responsable légal de ce traitement est Monsieur le Maire de Saint-Germain-en-Laye.

Les données seront conservées pendant toute la période du projet.

Vous avez possibilité de retirer votre consentement à l'utilisation de vos données à tout moment et exercer vos droits d'accès et de rectification, d'effacement et d'opposition, vos droits à la limitation du traitement, vos droits de ne pas faire l'objet d'une décision individuelle automatisée par les moyens suivants :

- En vous rendant auprès de la Direction de la Ville Inclusive et Solidaire, 86 rue Léon Désoyer en justifiant votre identité).
- En écrivant à mairie de Saint-Germain-en-Laye, Service Seniors ou au Délégué à la Protection des Données au 16 rue de Pontoise - BP 10101 78101 Saint-Germain-en-Laye Cedex et en exposant votre demande et justifiant de votre identité.

Vous pouvez également formuler une réclamation auprès de la Commission nationale de l'Informatique et des Libertés.



