

la CuiSiNe



Bien s'alimenter c'est se maintenir en bonne santé. Le temps du repas est souvent un moment de plaisir, de convivialité qu'il importe de préserver. Lorsqu'une personne n'est plus en capacité de préparer son repas, la confection peut être confiée à un professionnel ou elle peut avoir recours à la livraison de repas à domicile qu'il suffira de réchauffer.



VISITE GRATUITE

MAISON DÉPARTEMENTALE DE L'AUTONOMIE :

32.4, avenue Maunoury
41000 Blois
Tél. 02 45 50 55 25
Lamaisonbleue41@departement41.fr

JOURS ET HEURES D'OUVERTURE :

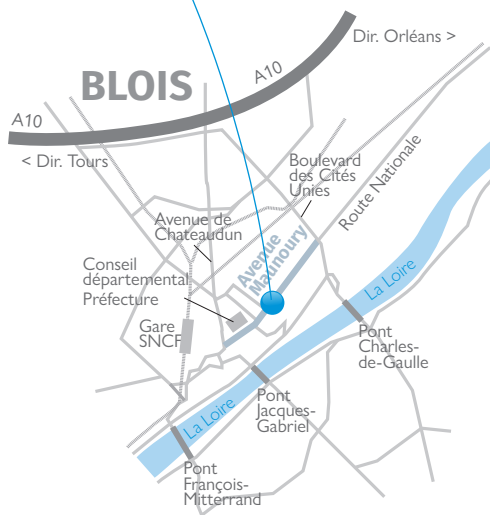
Visites guidées et gratuites
sur rendez-vous du lundi
au vendredi de 9h à 12h et 14h à 17h

Accès en bus :

- lignes B, C, E, F, G
- navettes 1 et 2 (gratuites)

Accès depuis la gare :

environ 20 minutes à pied



lamaisonbleue41.fr

CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LOIR-ET-CHER

Place de la République - 41020 Blois Cedex
02 54 58 41 41 - departement41.fr

Suivez-nous sur [departement41](http://departement41.fr)



IMPRIM'VERT® Imprimé par le conseil départemental de Loir-et-Cher - 2024

VISITE GRATUITE

PRÉPARER & PRENDRE SON REPAS



LA MAISON BLEUE 41



Une cuisine agréable qui donne envie d'y vivre et d'y préparer ses repas



LA ZONE DE PRÉPARATION

- Une zone de 80 cm minimum.
- Surface adaptée aux hautes températures.
- Espace sous le plan de travail dégagé ①.
- Rangement des ustensiles de cuisine à proximité ②.

Évitez d'utiliser
un escabeau
ou un tabouret
pour accéder
aux éléments en
hauteur

Installez
un détecteur
incendie
dans votre
logement

Des idées simples

- Une pièce éclairée, lumineuse et conviviale.
- Un accès facile par une porte de largeur suffisante et facilement commandée ⑤.
- Des équipements choisis pour leur simplicité d'utilisation et d'entretien.
- Des appareils électroménagers qui permettent de gérer la fréquence de ses achats alimentaires (congélateur et four à micro-ondes).

LA ZONE DE CUISSON

- Située sur le même plan que le point d'eau et la zone de préparation.
- Espace réservé de part et d'autre de la plaque de cuisson.
- Plaque de cuisson à commande tactile installée sur plan de travail surbaissé, à hauteur de 75 cm environ.
- Espace sous la zone de cuisson dégagé.
- Hotte aspirante avec télécommande.
- Le four intégrable, installé de préférence à une hauteur d'environ 75 cm pour un accès facilité.
- Four à porte escamotable ou latérale ⑥.

FACILITER LE QUOTIDIEN

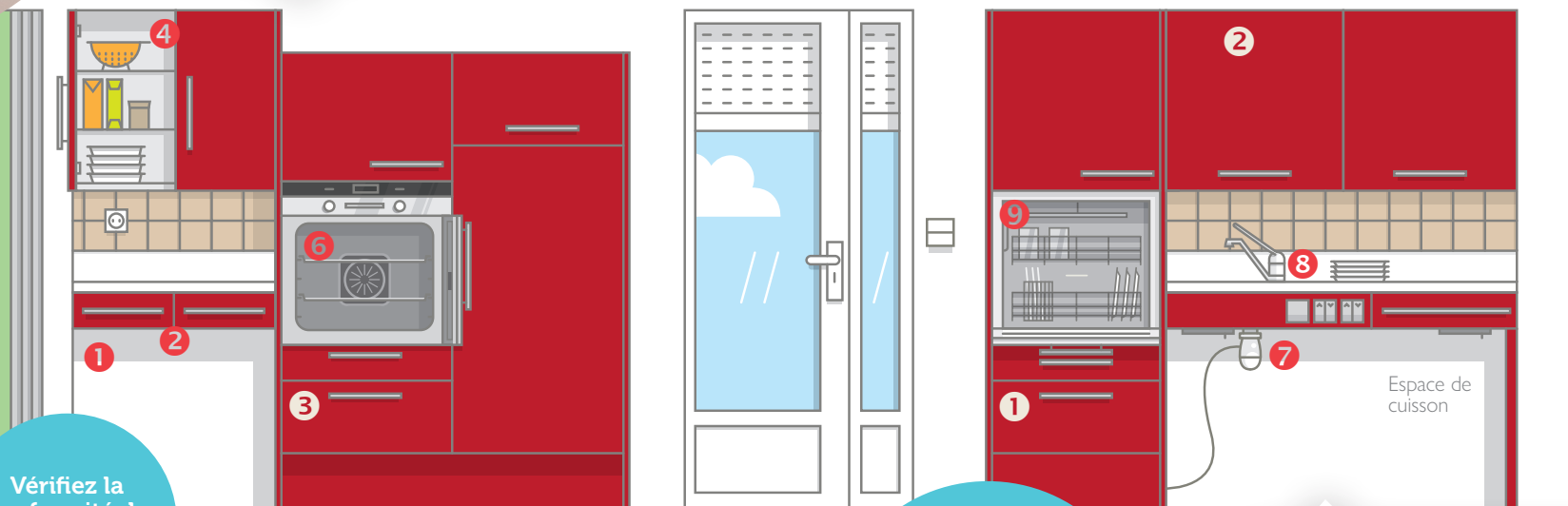
Des outils
d'aide à la
préparation et
à la prise du
repas

Préparer son repas

- Ouvre-bouteilles manuel ou automatique.
- Ouvre-boîtes manuel ou automatique.
- Planche de préparation.
- Support de poignée de casserole.

Prendre son repas

- Assiette à ventouse, à bord incurvé ou à fond antidérapant.
- Tasse avec anses amovibles.
- Verre avec découpe.
- Couverts à gros manches.
- Set anti-dérapant.



Vérifiez la
conformité de
l'installation
électrique

LA ZONE DE RANGEMENT ET LA ZONE DE PROVISION

- Meubles bas de la cuisine équipés de tiroirs à sortie totale avec système automatique d'ouverture par simple pression ③.
- Meubles hauts télécommandés à hauteur variable, qui avancent et descendent pour être à la portée directe d'une personne assise ④.

Prévoyez
l'installation de dispositifs
de verrouillage par clé
pour éviter l'utilisation
abusives, voire inappropriées
des systèmes (enfants,
sujets Alzheimer...).

Faites de
la cuisine un
espace dégagé et
bien rangé pour
éviter les chutes
(revêtement de sol,
suppression des fils
électriques
au sol...)

LA ZONE DE LAVAGE

- Évier à cuves peu profondes, installé sur un plan de travail à 110 cm pour une personne debout et 75 cm pour une personne en fauteuil.
- Espace sous la zone de lavage dégagé, avec siphon décalé ⑦.
- Évier réglable en hauteur actionné par une télécommande qui permet de l'amener à la hauteur souhaitée.
- Robinet mitigeur à levier long ⑧.
- Lave-vaisselle accessible, installé à une hauteur d'environ 50 cm ⑨.