

Bulletin d'information

Avril 2018 - N° 27



ACTUALITES

CAFE ERGO 72

Un groupe "Café Ergo 72" vient de se créer en Sarthe. Il s'inspire des Cafés ergos existant dans d'autres départements. L'objectif est de réunir les différents ergothérapeutes de la Sarthe, quelle que soit la population prise en charge, afin d'échanger sur les pratiques. Une adresse-mail existe pour communiquer les dates et lieux de rendez-vous : cafeergo72@hotmail.com

Il y a également une adresse Facebook : **Café Ergo 72**

Prochaine rencontre : **9 avril, 18h30, au Café Crème**
(2 rue de la Barillerie au MANS)

ATELIERS DU CICAT

Prochainement, le CICAT vous propose les ateliers suivants :

- Aménagement du logement et prévention des chutes
- Trucs et astuces – aides techniques pratiques au quotidien
- Les aides à la marche

**Ces ateliers sont organisés en partenariat
avec la Maison de Gaston (cf. article page 4)
et avec le soutien de la Conférence des financeurs.**

Ils sont gratuits et s'adressent aux personnes de 60 ans et +

Venez nombreux !



Dans ce numéro

ACTUALITES.....p.1-2

ARTICLES.....p.3-9

- ▶ Maison Domotique pédagogique
- ▶ Maison de Gaston
- ▶ Google Home
- ▶ Systèmes pour faciliter la manipulation des volets battants
- ▶ À vélo sans âge
- ▶ Les chemins lumineux

CONSEILS POUR BIEN VIVRE CHEZ SOI
Malvoyance et habitatp.10

ZOOM PRODUITS
Horloge calendrier numérique...p.11-14

Retrouvez l'ensemble des numéros parus
sur notre site Internet : www.cicat-pdl.fr

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

Conférence et Ateliers
sur le thème
SOMMEIL ET BIEN VIEILLIR

ARNAGE – Salle LA BULLE
(derrière la mairie – bus 5 ou 21 arrêt Hôtel de Ville – accès PMR – parking)

ATELIERS PRATIQUES

- Initiation Qi Gong *
- Initiation Hypnose *
- Méthodes naturelles (phytothérapie, huiles essentielles, homéopathie)
- Impact des médicaments
- Aliments à privilégier
- Utilisation d'un agenda du sommeil
- Aménagement du domicile
- Impact des nouvelles technologies ...

SAMEDI 7 AVRIL 2018
14h Conférence médicale
15h à 18h Ateliers

Programme complet sur
www.bien-veillir-en-sarthe.org

Scannez ce code pour accéder directement à notre plateforme

ORGANISATEUR
Association Prévention Fragilité Bien Vieillir
19 bis rue de l'étoile - 72000 LE MANS
Contact : bienvieilliren-sarthe@gmail.com - ☎ 07 68 91 91 81
N° Association : W723007933 - SIRET : 820 079 564 00020

NOS SOUTIENS

Carsat
santé famille retraite services
Arnsage
CIRCEM
IRP AUTO

Et avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la Conférence des Financiers de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de la Sarthe

JOURNEE "SOMMEIL ET BIEN VIEILLIR"

Samedi 7 avril 2018
de 14h à 18h, à la Salle La Bulle
rue de l'Hôtel de Ville à Arnage
(derrière la mairie)

Organisée par l'association
Prévention Fragilité Bien Vieillir
www.bien-veillir-en-sarthe.org

Quoi de neuf pour les 50+ ?

Salon... des seniors

20 ANS

ASSOCIATIONS
MES LOISIRS
MES VOYAGES
NOUVELLES TECHNOLOGIES
PLAGE DU MARCHÉ
CULTURE
MES DROITS
MA RETRAITE
MON PATRIMOINE
ÊTRE EN FORME
TRAVAILLER APRÈS 50 ANS
MON LOGEMENT
BIEN VIVRE CHEZ MOI

JEUDE 5 | VENDREDI 6 | SAMEDI 7 | DIMANCHE 8 AVRIL 2018

PARIS • PORTE DE VERSAILLES • PAVILLON 2.2 • de 10h à 18h

70 CONFÉRENCES D'EXPERTS
60 ANIMATIONS & ATELIERS
10 VILLAGES THÉMATIQUES

PROGRAMME, INFORMATIONS PRATIQUES & INVITATION SUR :
www.salondesseniors.com

SALON DES SENIORS

5, 6, 7 et 8 avril 2018, de 10 à 18h
Parc des expositions de la Porte de Versailles
Paris 75015

« Avec près de 300 exposants et plus de 130 évènements,
tout est réuni pour séduire les plus de 50 ans ».

www.salondesseniors.com

La **Maison Domotique d'Application Pédagogique**, ou MDAP, est :

- un espace d'habitation avec des pièces de vie équipées de technologies d'aide à la personne,
- un pôle d'accueil qui comprend un amphithéâtre, équipé d'une plateforme de pilotage à distance, pouvant accueillir jusqu'à 70 personnes.

C'est un **centre de découverte pour le grand public** qui peut être utilisé comme : un outil de formation ; un outil de recherche ; un démonstrateur pour les entreprises innovantes et les professionnels de la santé, du sanitaire et du social ; un outil de promotion... Des portes-ouvertes sont organisées régulièrement afin de permettre au plus grand nombre de découvrir gratuitement ce lieu d'information. Afin d'accueillir au mieux les visiteurs, il est conseillé de réserver en amont par mail ou par téléphone.

En parallèle, la MDAP s'inscrit dans un projet global de la Silver Economie grâce à l'association **TechSap Ouest** (www.techsapouest.com). Cette association loi 1901 a pour but de regrouper les différents acteurs de la filière Silver Economie pour faciliter l'accès des entreprises à ce marché en pleine expansion. Pour cela, deux grands axes :

- Un **living lab** : permet de travailler directement avec des seniors, membres du **Club usagers**, pour améliorer certains produits (évaluation) ou en développer de nouveaux à partir de besoins (co-conception).
- Des **ateliers thématiques annuels** pour faciliter l'accès des entreprises au marché de la Silver économie

Le **Club Usager** du Living Lab de TECHSAP Ouest s'adresse également aux professionnels du secteur médical, social et des services à la personne. Il s'agit d'une véritable démarche de filière mobilisant les différents acteurs. L'objectif majeur de cette association est de permettre l'émergence et la mise en œuvre de projets collaboratifs s'appuyant sur la MDAP : « l'innovation au service de la personne ».



Contact : Flavien Hersant

Pôle Formation Saint-Gilles
Sortie 19 - Autoroute A28
CU Alençon - St Paterne
Tél. : 02 61 50 05 01

E-mail : flavien.hersant@irsap.fr
www.maisondomotique-normandie.com



LA MAISON DE GASTON

En complément de l'offre proposée par la MDAP, il existe également en Sarthe, depuis fin mars 2018, une autre Maison équipée de manière à améliorer le confort, la sécurité et l'autonomie à domicile.

Créée par l'APPAMH, **La Maison de Gaston** est un pavillon traditionnel de 120 m² sur 2 étages qui a été repensé et adapté afin de favoriser l'autonomie des personnes vivant à domicile malgré l'avancée en âge et/ou une situation de handicap.

L'objectif est de présenter aux particuliers et professionnels des exemples d'aménagements (salle de bain, cuisine, accès à l'étage, chambre, ...) et des aides techniques pratiques pour préserver sa sécurité dans son domicile et son autonomie dans les gestes et activités de la vie quotidienne.

La Maison de Gaston est donc un lieu-ressource, sans vocation commerciale, dont le but est d'informer et conseiller toute personne sur les aides existantes afin de préserver sa santé. Des ateliers sont proposés sur différentes thématiques du bien vieillir en partenariat avec des professionnels certifiés :

- **Gaston prend soin de lui** : alimentation, sommeil, stress, activité physique.
- **Gaston gère ses affaires** : questions financières, juridiques et administratives.
- **Gaston aménage son logement** : en complément des visites guidées et commentées du pavillon par Cyrielle l'animatrice, des ergothérapeutes et professionnels du logement présentent des aides techniques ou aménagements particuliers. Le CICAT animera les ateliers suivants :
 - **19 avril : Aménagement du logement et prévention des chutes**
 - **17 mai : Trucs et astuces – aides techniques pratiques au quotidien**
 - **14 juin : Les aides à la marche**
- **Gaston se détend** : activités diverses et jeux pour des moments de détente et d'échanges.
- **Le RDV des aidants** : Des rendez-vous dédiés à la relation aidants / aidés.



Contact : Cyrielle (02 43 18 81 05)

Site internet : www.lamaisondegaston.fr

Page Facebook : **LA MAISON DE GASTON**

Inscription aux ateliers :

- Sur le site Internet de la Maison de Gaston
- Par téléphone au CICAT ou à la Maison de Gaston



GOOGLE HOME

La GOOGLE HOME est une enceinte intelligente à commande vocale, composée d'un haut-parleur et de 2 micros. Le système, qui fonctionne en Wi-Fi, est synchronisé avec un compte Google et paramétré via l'application mobile sur une tablette ou un smartphone. Il s'agit d'une technologie de reconnaissance vocale et de synthèse vocale connectée aux serveurs de Google.

Compatibilité :

- Android 4.4 ou version ultérieure
- iOS 9.1 ou version ultérieure

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

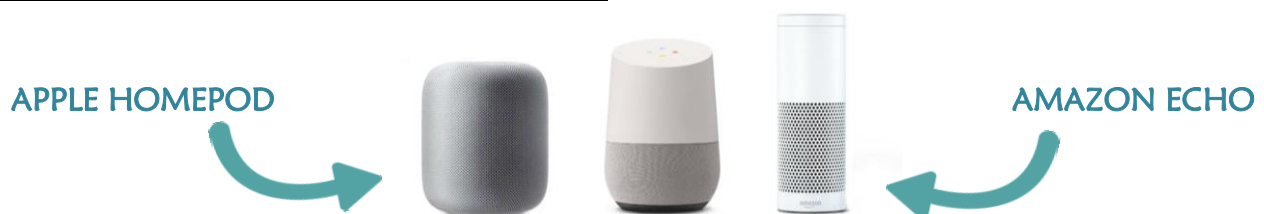
On lui dit : « OK Google » ou « Dis Google », puis on énonce la demande. Et, il répond ! Il agit ! Cela concerne de nombreux domaines :

- Questions en tout genre : accès à un dictionnaire, à une calculatrice, à des informations sportives, nutritionnelles ou financières, à une aide à la traduction et à la conversion d'unités...
- Audio : écoute de la musique, la radio, les actualités...
- Maison connectée : contrôle de l'éclairage, réglage du thermostat...
- Appareils de streaming : contrôle de la télévision et des enceintes
- Vidéos et photos : visionnage des vidéos et photos
- Jeux et divertissement : jeux de culture générale et autres divertissements (humour...)
- Simplifier sa journée : Réception d'un résumé quotidien de sa journée comprenant des informations sur la météo, son agenda, son trajet domicile-travail, des rappels et les actualités :
 - ✓ Gestion de listes d'achats
 - ✓ Gestion d'alarmes et alertes, de l'agenda et des rendez-vous.
 - ✓ Informations sur les conditions de circulation et les temps de trajet
 - ✓ Gestion des voyages (billets d'avions, train,...)
 - ✓ Recherche des lieux à proximité et trouver des informations utiles.

Voice Match permet d'associer plusieurs utilisateurs à un seul appareil Google Home (jusqu'à 6) afin que chacun puisse recevoir ses informations personnalisées.

Site de référence : https://store.google.com/product/google_home_learn#?filters=answers,manage,home

LES CONCURRENTES DE LA GOOGLE HOME :



SYSTEMES POUR FACILITER LA MANIPULATION DES VOLETS BATTANTS



Il peut arriver que la manipulation des volets battants devienne compliquée. Lorsqu'on est à l'intérieur du logement, il est parfois difficile d'atteindre le système d'arrêt pour débloquer le volet et de pouvoir ensuite le tirer vers soi pour le fermer, ce qui peut amener à devoir sortir. Pour peu qu'il y ait une tablette ou un plan de travail devant la fenêtre, la tâche peut alors devenir impossible.

QUELLES SOLUTIONS ?

LES POIGNEES DE VOLET

Matériel qui peut se trouver dans des magasins de quincaillerie de type Foussier, Castorama, Leroy Merlin... (Environ 30 à 60 €)

Ce système permet, par rotation, de bloquer les volets battants en position ouverte sans se pencher. La butée du tableau en acier et le ressort maintiennent les vantaux plaqués contre le mur. Après déverrouillage, grâce à la poignée, les volets sont refermés sans efforts.

S'adapte à toute dimension de fenêtre.



LA MANIVELLE

Matériel qui peut se trouver dans des magasins de quincaillerie de type Foussier, Castorama, Leroy Merlin... (Environ 600€ la paire)

Permet de fermer les volets battants (droit ou gauche) manuellement de l'intérieur. Cela permet en outre l'arrêt de volet en toute position.

Pose facile : aucun perçage de mur.

LA MOTORISATION

Matériel qui peut se trouver dans des magasins de type Foussier, Castorama, Leroy Merlin... (Environ 250 à 400€ l'unité)

Permet de faciliter l'ouverture et la fermeture des volets et de renforcer la protection du domicile. Pour volet roulant, battant ou coulissant. La motorisation peut être commandée à distance et programmée.



À VÉLO SANS ÂGE



« A vélo sans âge » est une association qui a pour but d'offrir aux personnes âgées, résidents en maison de retraite, des sorties à vélo à très faible coût. Installées dans un triporteur, les personnes âgées peuvent retrouver les sensations d'une balade à vélo. Cette association a été créée en 2012 au Danemark et est maintenant présente dans 28 pays avec plus de 200 antennes locales.

LES ANTENNES DANS LES PAYS DE LA LOIRE ?

- Nantes : Nicolas SALMON nicolas_salmon@yahoo.fr
- La Baule/Cap Atlantique : Clotilde IMBERT clotilde.avelosansage@gmail.com
- La Ferté Bernard : Manon LEVEQUE lev.manon.cj@gmail.com

Site Internet : <http://avelosansage.fr/>

NB : l'association recherche des bénévoles, lancez-vous !



LES CHEMINS LUMINEUX



Les chemins lumineux ont pour but de sécuriser les déplacements, notamment la nuit grâce à un éclairage adapté. Ils ont un grand intérêt pour des personnes désorientées, des personnes qui oublieraient d'éteindre la lumière mais aussi des personnes qui ne souhaiteraient pas allumer la lumière la nuit pour les déplacements car l'intensité lumineuse d'une lampe de chevet peut être trop forte.

Il existe différents moyens de créer un chemin lumineux :

LES DOUILLES A DETECTION DE MOUVEMENTS :

Pour les ampoules à douille E27 (environ 15€ par douille), permet de garder l'installation initiale, lors du choix être vigilant sur les paramètres possible notamment le temps d'éclairage. Existe aussi en plafonnier (environ 50€) *Disponible dans les magasins de bricolage et les boutiques de matériel médical*



LES VEILLEUSES SUR SECTEUR OU A COLLER A DETECTION DE MOUVEMENTS :

Permet de les placer aux endroits stratégiques de la maison (à partir de 5€ suivant le système choisi) *Disponible dans les magasins de bricolage et les boutiques de matériel médical*

LES VEILLEUSES LAMPE-TORCHE A DETECTION DE MOUVEMENTS :

Branchées sur secteur, elles s'éclairent après avoir capté un mouvement. Une fois éclairées, il est alors plus facile de la prendre et l'utiliser comme lampe torche (environ 20€) *Disponible dans les magasins de matériel médical*



LES BARRES DE LED A DETECTION DE MOUVEMENTS

Fonctionnent avec pile, permettent d'en placer à différents endroits dans la maison notamment sous le lit pour les déplacements nocturnes. (à partir de 20€). *Disponible dans les magasins de matériel médical*

LES RUBANS PHOSPHORESCENTS +/- ANTIDERAPANTS :

Permet d'aider une personne à retrouver son chemin dans le noir mais aussi induire le trajet. (à partir de 8€ le rouleau de 25m non antidérapant)



ADAPTER UNE LAMPE DE CHEVET SIMPLE EN LAMPE A ALLUMAGE PAR DETECTION DE MOUVEMENTS :

Le système **Domopack de la marque Legrand** permet une adaptation de lampe actuelle sans transformation électrique. A partir de 130€ pour l'adaptation d'une lampe. *Disponible dans les magasins de matériel médical*

POUR LES PERSONNES SE DEPLAÇANT AVEC UNE CANNE, PENSEZ AUX CANNES AVEC ECLAIRAGE INTEGRE :

A partir de 30€ la canne - *Disponible dans les magasins de matériel médical*



CONSEILS POUR BIEN VIVRE CHEZ SOI : MALVOYANCE ET HABITAT



Quelques idées :

- Créer au maximum des contrastes
- Limiter les éblouissements et les zones d'ombre et privilégier un éclairage uniforme
- Conserver le sol et le revêtement en bon état
- Limiter les obstacles
- Optimiser son organisation / rangement pour faciliter la recherche d'objets

Les déplacements dans la maison :

- contraster les nez de marche avec un repère tactile et/ou visuel (éclairer la 1ère et la dernière marche de l'escalier) et les surfaces adjacentes en général, pour une meilleure perception des éléments d'une pièce (encadrement des portes, plinthes, interrupteurs, parois vitrées, ...)
- ne pas laisser les portes entre-ouvertes

La salle de bain :

- linge de toilette de couleurs différentes des teintes de la salle de bain
- barre d'appui de couleur contrastée par rapport à celle du mur sur lequel elle est installée
- dentifrice coloré pour les brosses à dent à poils blanc, miroir grossissant, ...

La cuisine :

- vaisselle, sets de table, boîte de rangement, de couleurs contrastées
- ruban coloré sur la tranche des étagères
- repères visuels et tactiles (four, plaque de cuisson)
- ustensiles parlants (balance, bouilloire, four, ...)

La chambre :

- Rangement des vêtements par catégories selon les habitudes

Les loisirs :

- Jeux de société et cartes grossis
- Livres en gros caractères, loupes, télé/vidéo-agrandisseurs
- Télécommandes universelles simplifiées
- Ordinateurs simplifiés, claviers et logiciels adaptés
- Téléphones à grosses touches, avec photos, flash lumineux, ...

Une place pour chaque chose et chaque chose à sa place
Notamment pour les personnes ayant besoin de repères fixes

HORLOGE CALENDRIER NUMERIQUE (OU DIGITALE)

Modèle (Marque)	Descriptif	Prix
La Mémoirelle 	Ce concept se matérialise sous la forme de 3 horloges électroniques. Le fonctionnement permet de visualiser le passage du temps par un éclairage successif des jours et des moments de la journée. De plus les informations comme les moments de la journée, les jours et les mois sont écrites en toute lettre avec de gros caractères. www.lamemorielle.com	410€ (PM) 1487€ (GM)
Horloge calendrier digitale 	Luminosité non réglable Une horloge calendrier digitale très utile pour les personnes désorientées ou les déficients visuels. Elle indique clairement le jour et la date, ainsi que l'heure. Les Leds permettent une lecture facile. Fonctionne sur secteur (+ batterie CR2032 fournie). Réglage facile par 3 touches. Hauteur des lettres 2 cm Hauteur des chiffres 4 cm. Grande taille 28 x 28 cm. Epaisseur 4,2 cm. Fournisseurs : • www.identites-vpc.com/horloge-calendrier-digitale.asp • https://www.prevenchute.com/pendule-calendrier-electronique.htm • www.tousergo.com/aide-alzheimer/2436-horloge-calendrier-digitale-3661474115613.html • www.bienvivresenior.com/home/60-horloge-calendrier-digitale-grande-taille.html	90€ à 119€
Horloge calendrier digitale Ephemeris 	Ajustement luminosité automatique Pendule Grands Caractères, avec jour, date, mois et année, gestion automatique heure été/hiver • Taille des chiffres (heure et date) : 2,5 cm de hauteur • Taille des lettres (mois et jour) : 2 cm de hauteur • Dimensions de l'horloge calendrier digitale : 28 cm x 28 cm x 4.2 cm https://www.prevenchute.com/horloge-calendrier-digitale-ephemeris.htm	109€

Horloge calendrier digitale avec température 	Luminosité non réglable Existe aussi en éclairage bleu (au lieu de rouge) Une horloge calendrier digitale très utile pour les personnes désorientées ou les déficients visuels. Elle indique clairement le jour et la date, ainsi que l'heure. Les Leds permettent une lecture facile. Fonctionne sur secteur avec adaptateur fourni. Dimensions de l'horloge : 28.5 x 28.5 x 3 cm. Fournisseurs : • www.identites-vpc.com/horloge-calendrier-digitale-avec-temperature.asp • https://www.prevenchute.com/horloge-calendrier-digitale-rouge.htm • www.tousergo.com/aide-alzheimer/4592-horloge-murale-a-led-digitale.html • www.bienvivresenior.com/home/988-horloge-calendrier-digitale-red.html	99 à 119€
Horloge calendrier Timeo radio-pilotée 	Notre nouvelle horloge calendrier Timeo allie design sobre et réussi avec un affichage très complet, avec des mots non abrégés. Timeo est radio-pilotée, c'est à dire qu'elle se met à l'heure automatiquement. Vous pouvez la fixer au mur ou la poser sur un meuble. Fonction réveil. Réglage de l'affichage en 8 langues. Fonctionne avec 2 piles AA non fournies. Matière plastique laquée blanc. Hauteur de l'affichage de la date 28,2 mm. Dimensions : larg. 26 x haut. 23,5 x épais. 2,4 cm. Poids 650 gr. http://www.identites-vpc.com/horloge-calendrier-radio-pilotee-timeo.asp	54€
Horloge à date radio pilotée TIME MAX 	Affichage ultra-lisible de l'heure, jour, et date, mise à l'heure automatique • Dispose d'un mode "réveil" avec 2 alarmes réglables et activables indépendamment • Mode d'affichage de l'heure 12h/24h ou 12h AM/PM • 7 langues disponibles (Français, Anglais, Allemand, Italien, Espagnol, Hollandais, Suédois, Danois) • Dimensions de l'horloge: 25,8 cm x 21,2 cm x 3 cm d'épaisseur www.prevenchute.com/horloge-a-date-radio-pilotee-time-max.htm	60€

Horloge calendrier StimLed 	Cette horloge permet de visualiser toutes les informations en un seul coup d'oeil. Elle affiche le calendrier avec la date, le mois et l'année, l'heure précise (heure, minutes et secondes), la température ambiante, le jour et le taux d'humidité. Affichage Led très visible même dans une pièce lumineuse, à fond noir. Contour en inox brossé. Produit autostable sur un meuble. Fonctionne sur secteur. Dimensions généreuses : larg. 37,5 x haut. 22,5 x épais. 3 cm. Poids 1,1 kg. Larges chiffres 25 et 38 mm Fournisseurs : • www.identites-vpc.com/horloge-calendrier-stimled.asp • www.prevenchute.com/horloge-calendrier-stimled.htm • www.tousergo.com/aide-alzheimer/3263-horloge-calendrier-stimled-3760223832112.html • www.bienvivresenior.com/home/975-horloge-calendrier-led.html	79€ à 100€
Horloge calendrier à led 	Excellente lisibilité : hauteur des chiffres des heures : 3 cm - hauteur des chiffres du calendrier et thermomètre : 1.3 cm. Repérage aisé du jour par affichage à LED sur le jour correspondant. Fonctionne sur secteur (adaptateur fourni câble de 1,80m). Pile bouton CR2032 fournie (le mouvement continue à fonctionner même lors de coupure de courant : plus besoin de décrocher l'horloge du mur pour la remise à l'heure). S'accroche au mur ou peut se poser. www.tousergo.com/aide-alzheimer/2884-horloge-calendrier-a-led-3661474116665.html	69€
Horloge calendrier VISO 10 (Marque Geemarc) 	• Horloge avec calendrier • Réglage automatique de l'heure • Grand afficheur numérique sans abréviation • Fixation murale ou sur pied • Fonctionne avec des piles • Sans rétroéclairage pour ne pas déranger la nuit • DIMENSIONS : 28 x 10 cm www.tousergo.com/horloge-calendrier/4801-horloge-calendrier-viso-10.html	60€

Horloge calendrier ComfortClox 	Cette horloge calendrier est l'horloge senior la plus perfectionnée, et elle est conçue pour évoluer pendant les différentes phases de la démence ou de la maladie d'Alzheimer du patient. Dimensions (H x L x P): 18,8 x 27,5 x 1,5 cm - Dimensions écran : 10 pouces (diagonale de 25 cm) L'horloge calendrier ComfortClox convient également pour les malvoyants en changeant la couleur des lettres du blanc au jaune. Le contraste du jaune sur fond noir est plus lisible que les lettres blanches sur fond noir. Fournisseur : Amazon	150€
Horloge radio pilotée - XL 	Horloge XL. Affichage de la température ambiante. Fonction alarme et snooze. Dimensions : 23 x 36.8 x 3 cm. www.tousergo.com/aide-alzheimer/4183-horloge-radio-pilotee-xl-4009816024077.html#idTab1	115€
Horloge calendrier digitale XL 	Existe en LED Bleu ou Rouge L'horloge calendrier digitale XL affiche le jour, la date, le mois, l'heure et la température ambiante en grands caractères. Son grand format permet une excellente lisibilité. Eclairage par segments lumineux rouge à LED apportant une visibilité impeccable. Design moderne, finition soignée avec son cadre alu noir et sa façade avant colorée uniformément. Horloge idéale pour tous les environnements du bureau professionnel à la maison. Réglage facile grâce à 3 boutons, changement d'heure été / hiver automatique (fonction DST), se fixe au mur ou se pose partout grâce à 2 pieds amovibles. - Dimension de l'horloge : 54 x 31 x 4 cm (environ) - Hauteur des chiffres de l'heure : 4,4 cm www.bienvivresenior.com/home/989-horloge-calendrier-digitale-xl-red.html	NI