

Bien vivre Seniors

Le magazine des locataires
de Sarthe habitat

Sarthe
habitat
bailleur & aménageur

DOSSIER

Pratiquer une activité physique adaptée





Guy Henrion
Directeur Général
de Sarthe Habitat

Édito

Nous sommes fiers du renouvellement de notre label Habitat Senior Services® (HSS®) avec mention « Excellence ».

Il démontre notre engagement pour répondre à vos besoins et toute l'énergie que nous y consacrons.

Ce numéro se concentre sur l'activité physique adaptée, en partenariat avec Assensia. Profitez de ces initiatives pour maintenir votre bien-être et rester actif en toute sérénité.

03

**VOUS
ACCOMPAGNE**

*Votre référent
seniors vous rend
service*

04

LE DOSSIER

*Pratiquer
une activité physique
adaptée*

06

**PROCHE
DE CHEZ VOUS**

*Habiter en cœur
de bourg*

Ce magazine est destiné à nos locataires de plus de 60 ans. Pour faciliter l'accessibilité visuelle, les textes sont écrits en plus gros caractères. Vous recevez ce nouveau magazine chez vous 2 fois/an. Sa version numérique est accessible dès sa parution sur sarthe-habitat.fr

Sarthe habitat Office Public de l'Habitat - 158, avenue Bollée - CS 81933 - 72109 LE MANS Cedex 2 www.sarthe-habitat.fr
02.43.43.72.72 // Directrice de publication Fabienne Labrette-Ménager Présidente de Sarthe habitat
Rédaction et mise en page : Service Communication // Photos : A. Houdayer, D. Breugnot, Assensia, Siel Bleu, Canva et Sarthe habitat.





Arlette, locataire à Bouloire

Votre référent.e seniors vous rend service

Vous pouvez parfois avoir besoin d'un « coup de main » pour de petites bricoles du quotidien, comme le réglage des chaînes de télévision, le remplacement des ampoules ou des piles de télécommande. A votre demande, votre référent.e seniors peut effectuer pour vous ces petits services. Il peut aussi vous aider dans les démarches administratives qui concernent votre logement comme la prise de rendez-vous avec les entreprises qui doivent intervenir pour l'entretien de votre logement.

Votre référent.e seniors est attentif et répond à toutes vos interrogations. N'hésitez pas à lui poser vos questions.



« Il ne faut surtout pas hésiter à nous solliciter pour ce type de services et ne pas attendre d'être en difficulté. Moi, je le fais avec plaisir et je prends toujours le temps qu'il faut, pour bavarder, apprendre à se connaître, tisser un lien de proximité. »

Sophia, Référente seniors à Allonnes



Pratiquer une activité physique adaptée

L'activité physique adaptée vous aide à maintenir ou à améliorer votre santé et votre autonomie dans votre vie quotidienne. Comment la pratiquer en toute sécurité et quels sont ses bienfaits ?

Assensia, partenaire de Sarthe habitat, propose deux formules : des ateliers collectifs et des interventions à domicile. Son mode d'action est de rendre l'activité physique joyeuse et plaisante, en établissant un programme d'activités selon vos besoins et vos envies. Un bilan individualisé est réalisé avant chaque prise en charge, avec des tests réguliers pour mesurer l'évolution.

Réduire le risque de chute, renforcer l'équilibre psychologique, développer ses capacités physiques, améliorer la qualité du sommeil et créer des liens sont autant de bénéfices ressentis par les participants.

Le programme des ateliers

- Evaluation de la condition physique,
- Activité physique adaptée,
- Prévention des chutes,
- Conseils en nutrition,
- Petites marches en groupe pour discuter, créer des liens.

Des intervenant.e.s à la pointe

Deux intervenantes qualifiées, à la pointe des avancées médicales sur les pathologies seniors, mènent les ateliers en petits groupes de 4 personnes ou en séances à domicile. Elles proposent des activités qui associent le jeu, des exercices sur la mémoire, des activités physiques, complétées par un volet nutrition.

A qui s'adresse Assensia ?

- Aux personnes à partir de 60 ans,
- De septembre à septembre,
- Cycle de 10 séances, individuelles ou collectives,
- Gratuit.

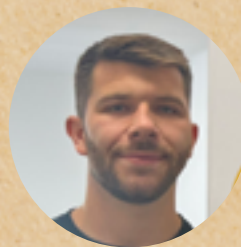
Pour contacter Assensia :

6, rue Pierre Piffault - Le Mans
06 13 24 97 31 - 02 43 81 00 61
sante@assensia.fr
Un dispositif de Sarthe Autonomie



« Merci au partenariat Sarthe habitat / Assensia : les retraités maintiennent leur forme dans une ambiance détendue grâce à Aurélie, Antoine et Léa. »

Evelyne et Jeanine



« Nous mettons notre compétence et notre bienveillance au service des seniors pour leur donner le gout de l'activité physique, dans une salle bien équipée. On travaille avec elles de façon ludique. »

*Aurélie et Antoine,
intervenant.e.s*



Habiter en cœur de bourg

Une nouvelle offre de logements vient d'être inaugurée à Yvré-l'Évêque, composée de 4 logements labellisés Habitat Senior Services®.

« L'appartement est de plain-pied, avec une grande salle de bain, un petit terrain et une isolation parfaite. Il y a des prises partout et des petits voyants pour avoir un chemin lumineux la nuit. C'est épatant ! On est vraiment tranquille, il n'y a aucun bruit. On a le huit à huit qui se trouve à 300 mètres, le boulanger aussi ! »

Guy, nouveau locataire à Yvré-l'Évêque



« Ma priorité est d'assurer une proximité authentique avec tous les locataires, plus en encore avec les seniors. J'essaie de créer un lien de confiance durable.

Qu'il s'agisse de conseils, de réparations, ou tout simplement de prendre le temps de discuter, je m'arrange pour être disponible, un peu comme une voisine de confiance sur laquelle on peut toujours compter ! »

Laura, référente seniors à Yvré-l'Évêque

Zoom sur un de nos partenaires :

PAULETTE,
MÉDAILLE D'OR
= DU 30M
COULOIR

LES GRANDES
VICTOIRES
SONT
FAITES
DE
PÉTITS
PAS.

 Permettre à chacun
de bouger pour sa santé


www.petitspas.org

Pauline Prudhomme - Responsable départementale Sarthe
Téléphone : 06 99 55 59 94 - E-mail : pauline.prudhomme@sielbleu.org

EN CAS D'URGENCE

NOUVEAU
Demander votre magnet
à votre correspondant de sites !



En cas d'urgence, le soir, la nuit ou le week-end
contacter le **02 43 24 97 97**

PARTENAIRE

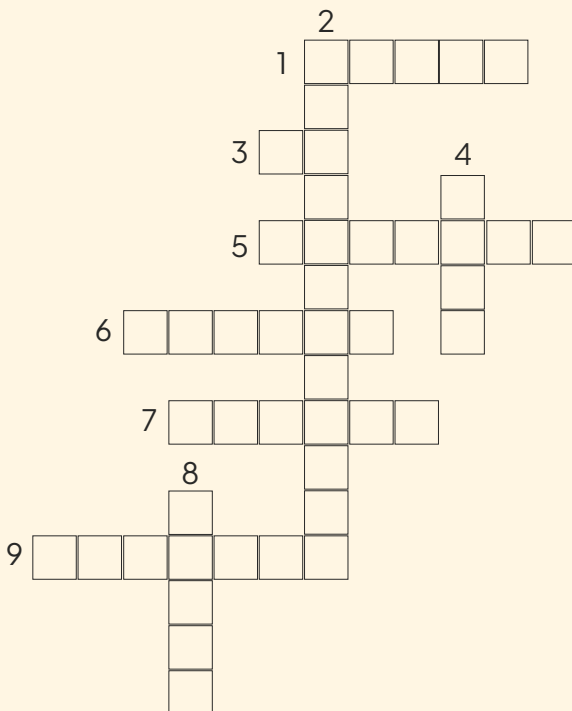


La maison de Gaston

Lieu ressource
pour des ateliers,
aménagements et de
multiples accessoires
autour du vieillesse-
ment et du maintien à
domicile.

02 43 18 81 05

MOTS CROISÉS



Horizontal

1. Ville où se déroulent les J.O. 2024, 3.
Médaille du vainqueur, 5. Plante utilisée
pour la couronne, 6. Elle est allumée à
Olympie, 7. Plus vite - Plus haut - Plus fort,
9. Mascotte des J.O. 2024.

Vertical

2. Nom des J.O. pour les personnes en
situation d'handicap, 4. Nombre d'anneaux
sur le drapeau olympique, 8. Il est joué à
la cérémonie d'ouverture.