

Bien vivre Seniors

Le magazine des locataires
de Sarthe habitat

Sarthe
habitat
bailleur & aménageur

DOSSIER

Le département de la Sarthe au service des seniors





Guy Henrion
Directeur Général
de Sarthe habitat

Édito

Sarthe Habitat et le Département, partenaires sur le territoire de la Sarthe, œuvrent ensemble pour le bien vieillir. Avec le maintien à domicile comme priorité, nous vous présentons dans ce magazine les services disponibles pour répondre à vos besoins selon la situation que vous rencontrez, vous ou vos proches.

03

VOUS ACCOMPAGNE

Vous mettre en lien avec des ergothérapeutes

04

LE DOSSIER

Le Département de la Sarthe au service des seniors

06

PROCHE DE CHEZ VOUS

Des logements adaptés au cœur de Coulaines

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 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.
Impression : Seven



Arlette, locataire à Bouloire | Prise de vue : @D.Breugnot

Vous mettre en lien avec des ergothérapeutes

Vous rencontrez un besoin d'adaptation de votre logement ? Deux possibilités s'offrent à vous :

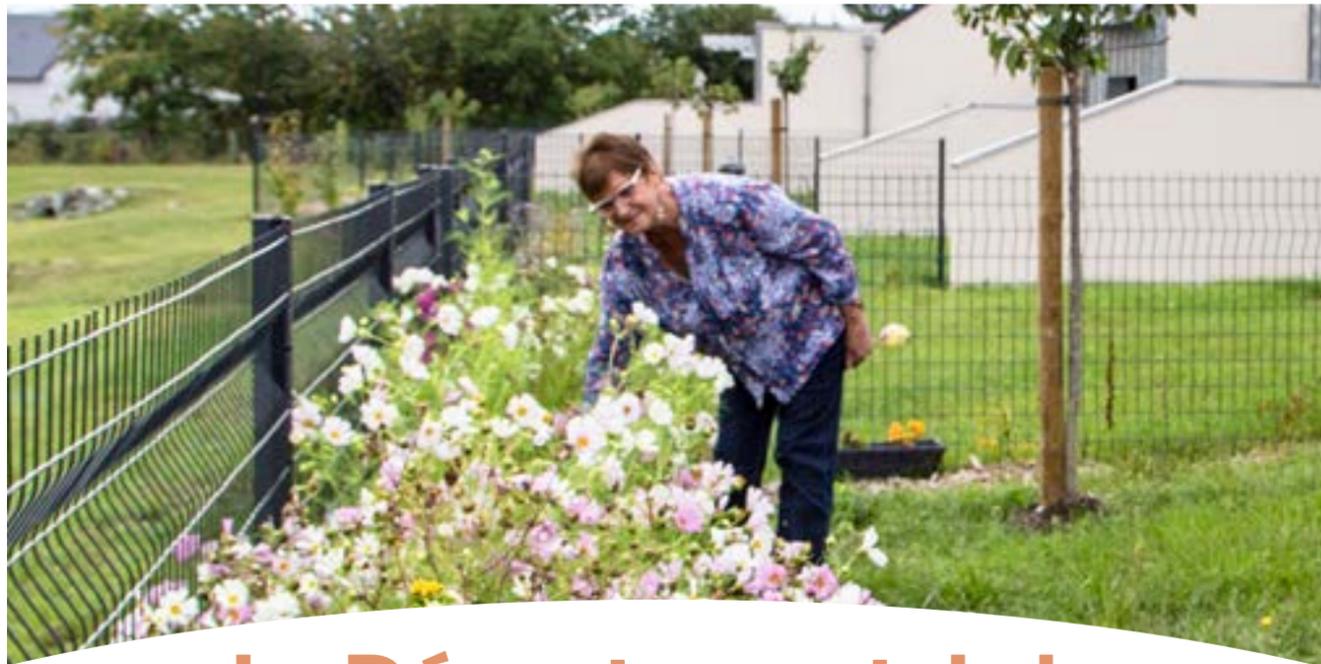
- Vous appelez le CICAT pour une évaluation de vos besoins à votre domicile. Vous envoyez les préconisations du CICAT à Sarthe habitat. Votre référent sénior étudie la faisabilité et lance les travaux.
- Vous informez votre référent sénior de vos difficultés. Il fait appel au CICAT pour prendre l'avis d'un ergothérapeute qui a une vision à long terme des pathologies dues au vieillissement.



« Le CICAT nous aide à être précis dans la réponse à votre besoin d'adaptation. Les ergothérapeutes et les agents techniques de Sarthe habitat sont complémentaires »

Séverine Chadaigne,
Responsable de l'adaptation des logements

1, rue des Maillets, Le Mans
02 44 02 40 00
contact@cicat-pdl.fr



Giséle, locataire à Sougé-le-Ganelon | Prise de vue : @A Houdayer

Le Département de la Sarthe au service des seniors

Plusieurs services peuvent intervenir en fonction de vos besoins. Les professionnels du Département sont présents à chaque moment clé : vous aider dans l'accès à vos droits, vous accompagner lors d'une perte d'autonomie, sans oublier l'aide aux aidants.

Aide administrative et accès aux droits

Les travailleurs sociaux vous accueillent au sein des relais Sarthe Solidarités pour vous accompagner dans vos démarches administratives et vous informer sur vos droits. Pour connaître le relai le plus proche : 02 43 54 72 72.

Risque ou perte d'autonomie

Les coordonnateurs de parcours vous accompagnent en cas de risque ou de perte d'autonomie. Sur rendez-vous au bureau ou lors d'une visite à votre domicile, ils vous informent sur tous les services favorisant le maintien à domicile. Ils vous accompagnent dans les démarches pour leur mise en place et leur financement. Ils vous renseignent également sur les établissements d'hébergement dédiés aux personnes âgées et les aides financières possibles.

Sarth'Ecoute !

Cellule d'écoute pour les aidants d'un proche fragilisé par la maladie, le handicap et/ou la perte d'autonomie :

02 52 84 84 84

Gratuit et anonyme, 7/7j, 8h à 22h

Bien vieillir en Sarthe La prévention pour votre bien-être



La Commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de la Sarthe vous propose de bénéficier gratuitement d'actions de prévention qui vous aideront à bien vieillir. Ces activités sont également des opportunités de rencontres et d'échanges. Selon vos centres d'intérêt, vous pouvez vous inscrire directement auprès de nos partenaires.

Vous pouvez retrouver le livret avec les actions sur :

<https://www.sarthe.fr/solidarite-autonomie/personnes-agees>



Agnès Maillard,
Directrice Sarthe Autonomie
« De la prévention à l'accompagnement de la perte d'autonomie, les professionnels du Département sont présents au plus proche de chez vous ».

Joindre les coordonnateurs de parcours

- Fresnay-sur-Sarthe, Conlie, Ballon-Saint-Mars : **02 43 33 33 60**
- Mamers : **02 43 31 13 20**
- Bonnétable : **02 43 29 00 01**
- Connerré : **02 43 89 50 29**
- La Ferté-Bernard : **02 43 60 79 30**
- Saint-Calais : **02 43 35 91 16**
- Montval-sur-Loir : **02 43 79 44 77**
- Pontvallain : **02 43 79 23 10**
- Le Grand-Lucé : **02 43 61 03 49**
- La Flèche : **02 43 94 09 94**
- La Suze-sur-Sarthe : **02 43 77 23 90**
- Sablé-sur-Sarthe : **02 43 62 47 22**
- Loué : **02 43 88 24 45**
- Allonnes : **02 43 14 33 60**
- Le Mans : **02 43 81 40 40**
- Coulaines : **02 43 74 11 10**



Laura et Annick, locataire à Coulainnes | Prise de vue : @Sarthe habitat

Des logements adaptés au cœur de Coulainnes

La tour des Sables à Coulainnes fait peau neuve avec une réhabilitation thermique. La tour compte 26 logements labellisés Habitat Senior Services (HSS®).

Annick, 81 ans, y habite depuis 29 ans :

« Ici j'ai tous mes souvenirs de famille. Mon appartement est parfaitement adapté à mon âge. J'ai un petit jardin de ville avec des poules ! Je suis bénévole aux Maisons pour Tous de Coulainnes, cela me fait sortir tous les jours. La présence de Laura me sécurise beaucoup ».



« Pour certains locataires, le logement adapté est un confort en plus. Pour d'autres c'est totalement nécessaire pour habiter en ville et rester autonome. Je suis le renfort de la famille, avec des conseils, des solutions et des coups de main sur tous les sujets ».

Laura, référente seniors à Coulainnes

Zoom sur un de nos partenaires :



Quand les jeunes s'engagent au service des aînés !

UnisCité

Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://www.uniscite.fr/antenne/allonnes/>



100 ANS ET TOUJOURS CHEZ SOI !



Prise de vue : @Sarthe habitat

Sarthe habitat fête les 100 ans d'Esther, locataire à Connerré depuis plus de 50 ans !
Esther profite toujours de son logement, entourée de ses souvenirs et de ses voisins !

NOUVEAU



Une boîte, deux usages ! Rendez-vous dans votre agence ou bureau d'accueil pour récupérer une boîte de bonbons à la menthe.

Une fois vide, cette boîte se transforme en cendrier de poche pratique, idéal pour un geste respectueux de l'environnement.

RECETTE

Pâte à crêpes pour un instant de partage en famille ou entre amis

Ingredients

3 oeufs	300 g de farine
50 g de beurre fondu	2 cuillères à soupe d'huile
60 cl de lait	3 cuillères à soupe de sucre

Préparation

1. Mettre la farine dans une terrine et former un puits.
2. Y déposer les oeufs entiers, le sucre, l'huile et le beurre.
3. Mélanger délicatement avec un fouet en ajoutant au fur et à mesure le lait. La pâte ainsi obtenue doit avoir une consistance d'un liquide légèrement épais.
4. Faire chauffer une poêle antiadhésive et la huiler très légèrement à l'aide d'un papier Essuie-tout. Y verser une louche de pâte, la répartir dans la poêle puis attendre qu'elle soit cuite d'un côté avant de la retourner. Cuire ainsi toutes les crêpes à feu doux.

Dégustez !