

Bien vivre Le magazine des locataires de Sarthe habitat *Seniors*

Sarthe
habitat
bailleur & aménageur

DOSSIER

***Des coups de pouce
pour mieux maîtriser
son budget***





Guy Henrion
Directeur Général
de Sarthe habitat

Édito

Face à la hausse du coût de la vie, préserver le pouvoir d'achat est une priorité pour les seniors.

Sarthe habitat agit à vos côtés en développant des partenariats et des services adaptés : des solutions concrètes pour alléger les dépenses, faciliter le quotidien et permettre à chacun de vivre sereinement dans son logement.

03

VOUS ACCOMPAGNE

*Des aménagements
pour vivre chez vous
en toute sécurité*

04

LE DOSSIER

*Des coups de pouce
pour mieux maîtriser
son budget*

06

PROCHE DE CHEZ VOUS

*Je ne donnerais
ma place
pour rien au
monde !*

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 - 3 rue des Sables d'Or - 72000 LE MANS - www.sarthe-habitat.fr

02.43.43.72.72 // Directrice de publication : Marie Mercet Directrice Communication

Merci aux collaborateurs qui ont contribué à la préparation de ce magazine

Rédaction et mise en page : Service Communication // Photos : A. Houdayer, D. Breugnot, Canva et Sarthe habitat.

Impression : Seven // Certains contenus rédactionnels ont pu être assistés par l'IA. Les images portant ce pictogramme ont été générées ou modifiées avec l'IA.





Des aménagements pour vivre chez vous en toute sécurité

Bien vivre chez soi, c'est aussi pouvoir se déplacer facilement et en toute sécurité. Pour vous accompagner au mieux, Sarthe habitat travaille avec les ergothérapeutes du CICAT. Ils évaluent vos besoins et proposent des aménagements adaptés à votre situation et à votre niveau d'autonomie.

Chaque détail compte : hauteur des prises et des interrupteurs, barres d'appui, largeur des passages, accessibilité des équipements... Les revêtements de sol sont également contrôlés pour assurer des déplacements plus sûrs.

Dans la salle de bains, des aménagements spécifiques peuvent sécuriser l'entrée et la sortie de la douche.

Vous souhaitez adapter votre logement à vos besoins ? Adressez une demande écrite à Sarthe habitat ou contactez votre référent seniors. Compte tenu du grand nombre de demandes, la réalisation peut parfois prendre quelques mois.





Klaro

Déjà près de 255 000 €
d'aides obtenues
pour 1 300 locataires inscrits

Des coups de pouce pour mieux maîtriser son budget

Sarthe habitat offre à tous ses locataires un accès gratuit au site Klaro pour connaître les aides financières disponibles. Pour les seniors, plusieurs thématiques sont proposées : santé (accueil de jour, maintien à domicile), loisirs (seniors en vacances) ou réparations (bonus réparations, garages solidaires...).

Inscrivez-vous via le QR code pour connaître les aides auxquelles vous avez droit.



Une fois votre profil créé sur Klaro, un « pas à pas » vous explique les étapes pour faire votre demande d'aides. Des conseillers sont joignables par téléphone ou directement sur le site pour vous aider.

« La plateforme est claire et compréhensible pour tout le monde. »

« L'accès à la conseillère est direct, ses réponses étaient très claires et rapides. Je n'ai pas eu le sentiment de perdre mon temps. »

Savez-vous qu'en moyenne

1 Français sur 3

ne demande pas les aides auxquelles il a droit ?

- Jusqu'à 10 % d'économies sur vos contrats de gaz et d'électricité grâce à la comparaison des offres du marché.
- Un comparateur indépendant : résultats objectifs, sans commission ni fournisseur favorisé.
- Vos données restent confidentielles : aucune transmission à Sarthe habitat ni aux fournisseurs.

RÉGULARISATION DES CHARGES 2025

Un reste à payer peut parfois mettre votre budget en difficulté. Si c'est votre cas, contactez rapidement votre agence.



Visitez l'appart'éco malin du Gleam pour apprendre à mieux gérer vos consommations d'énergie et d'eau au quotidien

- **Allonnes** - Quartier Chaoué le 18/11/26 (de 15h à 18h),
- **Bonnétable** - Parking des Borderlières le 01/12/26 (de 10h à 12h30),
- **Coulaines** - Rue de Moscou le 03/11/26 (de 15h à 18h),
- **La Ferté Bernard** - Rue A. Lenotre le 02/10/26 (de 10h à 13h)
- **Le Mans** - Rue P. Courboulay le 03/11/26 (de 10h à 13h),
- **Mamers** - Résidence du Stade le 01/12/26 (15h à 17h30),
- **Montval s/ Loir** - Rue L. Proust le 15/12/26 (de 10h à 13h),
- **Sablé s/ Sarthe** - Quartier de Montreux le 04/09/26 (de 15h à 18h),
- **St Calais** - 113 rue V. Van Gogh le 02/10/26 (de 15h à 18h).



«Je ne donnerais ma place pour rien au monde !»

Des logements adaptés aux séniors à Thorigné-sur-Dué.

« Mon logement est sans danger, tout est à portée de main. Je n'ai aucune appréhension pour la douche, les toilettes sont spacieuses et la chambre aussi. Je peux tourner autour du lit sans difficulté. Comme je ne sors plus beaucoup, l'accès à mon petit jardin ajoute du plaisir au confort. C'est agréable d'être là et je sais l'apprécier. »

Micheline, 90 ans

« Cette visite est pour vérifier que tous les équipements sont adaptés au locataire senior et de procéder aux ajustements si c'est nécessaire. Sarthe habitat étudie le besoin technique, joue un rôle de conseil et réalise les travaux. Le référent seniors rend visite régulièrement et a minima tous les ans, aux personnes de 75 ans et plus. »

Alexandra, Chargée d'Entretien Technique

**SALLE DES FÊTES
VOUVRAY SUR LOIR**

Prévention

Loisirs

Droits à la retraite

Logement

Maintien à l'autonomie

Santé

**Vieillir
SUR MON
territoire**

**VENDREDI
09 OCTOBRE 2026
10H00 - 18H00**

**FORUM
RENCONTRES
STANDS
INITIATIONS
INFORMATIONS**

**GRATUIT
OUVERT À TOUS**



Julie Fortin :
07 76 39 23 81 - seniors.cs1b@gmail.com
AGORA Loir et Bercé
02 43 44 67 67 - cs1b2@wanadoo.fr
2 place Clémenceau -
Chateau-du-Loir 72500 Montval-sur-Loir



UN GESTE UTILE POUR RESTER EN SÉCURITÉ

Canicule, épisode de grand froid, crise sanitaire... En cas de situation exceptionnelle, les communes peuvent apporter une attention particulière aux personnes les plus fragiles. **Pour en bénéficier, il est recommandé de s'inscrire sur le registre communal des personnes vulnérables.**

Cette inscription, **gratuite et entièrement volontaire**, s'adresse notamment aux personnes de 65 ans et plus vivant à leur domicile.

Elle permet aux services de la mairie ou du Centre communal d'action sociale (CCAS) de prendre contact avec les personnes inscrites afin de s'assurer de leur bien-être et de leur proposer une aide si nécessaire.

Pour vous inscrire, il suffit de contacter votre mairie ou votre CCAS.

Une démarche simple qui peut faire toute la différence lorsque survient un événement exceptionnel.

RECETTE : LE VELOUTÉ DE POTIMARRON

Une soupe douce et réconfortante pour les journées d'automne.

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min

Ingrédients :

- 1 potimarron
- 1 oignon
- 1 pomme de terre
- 75 cl de bouillon de légumes
- 10 cl de crème
- Sel, poivre



Préparation :

Épluchez et coupez le potimarron et la pomme de terre en morceaux. Émincez l'oignon. Faites revenir l'oignon quelques minutes dans un peu d'huile.

Ajoutez les légumes et le bouillon. Couvrez et laissez cuire 25 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Mixez jusqu'à obtenir un velouté. Ajoutez la crème, salez et poivrez selon votre goût.

Astuce : servez bien chaud avec quelques graines de courge grillées.