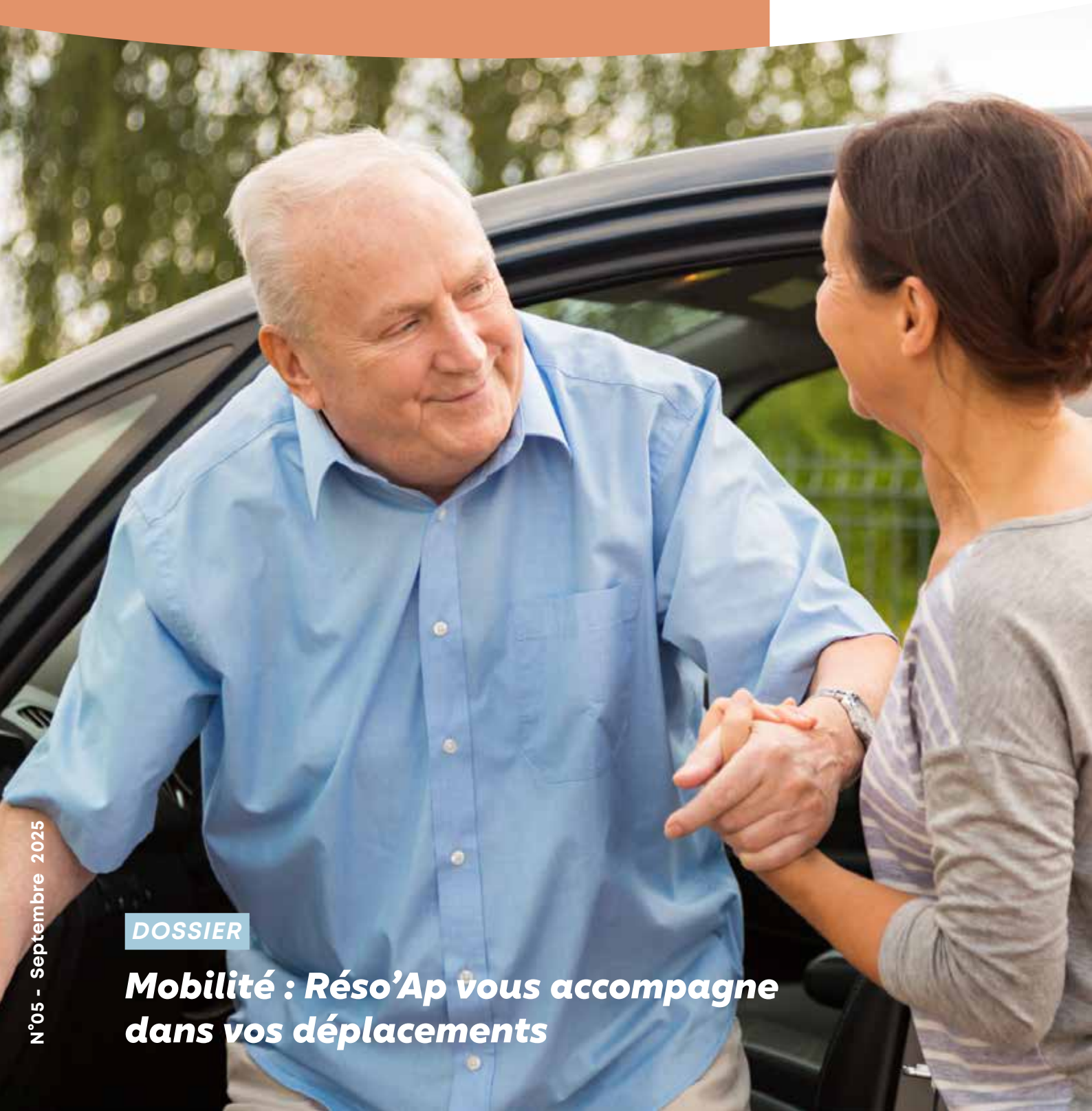
Bien vivre Seniors

Le magazine des locataires de Sarthe habitat

Sarthe habitat
bailleur & aménageur



DOSSIER

Mobilité : Réso'Ap vous accompagne dans vos déplacements

N°05 - Septembre 2025

Guy Henrion
Directeur Général
de Sarthe habitat

Édito

La mobilité est essentielle, se déplacer c'est continuer à vivre pleinement. Avec notre partenaire Reso'AP, nous offrons aux seniors bien plus qu'un moyen de transport : un accompagnement personnalisé et bienveillant. Chaque trajet est un geste d'attention, un lien précieux qui nourrit l'autonomie. Ce service illustre notre culture de service et de proximité vers les locataires seniors.

03
VOUS ACCOMPAGNE
Du peps pour nos aînés !

04
LE DOSSIER
Vous cherchez une solution pour vous déplacer ? Réso'Ap vous accompagne

06
PROCHE DE CHEZ VOUS
Le grand âge à domicile

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 : Marie Mercent Directrice Communication
Rédaction et mise en page : Service Communication // Photos : A. Houdayer, Reso'Ap, Carsat, Canva et Sarthe habitat.
Impression : Seven

Joël et Evelyne, locataires à Allonnes

Du peps pour nos aînés !

Sarthe habitat a nommé une chargée de missions Partenariats-Innovation-Services pour assurer la veille sur les besoins des locataires et des seniors en particulier.

Bien vivre au quotidien, autonomie, santé, activité physique adaptée, accompagnement ou encore le numérique : Claire Ribot-Chaliès mobilise les associations partenaires et relaie, pour vous, leurs actions sur le terrain.

De manière interactive, positive et pratique, elle recherche les idées, les associations, les aides logistiques et financières pour vous proposer des animations près de chez vous.

« Votre énergie et votre bonne humeur font pétiller chaque animation, et on en redemande ! Vous avez de nouvelles idées ? Des envies à partager ? Glissez un mot à votre correspondant de sites… On s'y met ensemble pour concocter les animations de demain ! »

Claire Ribot-Chaliès
Partenariats-Innovation-Services

Vous cherchez une solution pour vous déplacer ?

Réso'Ap vous accompagne

Vous souhaitez vous rendre à un rendez-vous médical, faire vos courses, visiter un proche ? **Réso'Ap vous met en contact avec un bénévole proche de chez vous.**

Réso'Ap est une association de transport solidaire qui vous apporte une solution d'accompagnement pour vos déplacements.

Réso'Ap
Accompagnement
Proximité & Solidarité

« Je fais appel à RESO'AP 1 à 2 fois par mois pour mes RDV médicaux ou faire des courses. Les bénévoles sont aimables et aidants et les tarifs sont intéressants.

Les deux standardistes sont très agréables, toujours à l'écoute. A mon âge, parfois ce coup de téléphone est le seul de la semaine, alors ça me fait du bien de parler. »

Marie, bénéficiaire mancelle de 82 ans

Faire appel à Réso'Ap en 4 étapes :

1- Adhérez à l'association en prenant contact avec notre équipe,

2- Contactez Réso'Ap (en respectant un délai de 3 jours),

3- Vous êtes accompagné.e.s pour votre déplacement :

- **Le bénévole vient vous chercher chez vous,**
- **Il vous accompagne,**
- **Il vous attend et vous aide si besoin,**
- **Il vous ramène chez vous.**

4- Vous êtes facturé.e.s des déplacements effectués.

Contactez Réso'Ap au 02 43 39 44 49
ou sur contact@resoap.fr

à partir de 12 €
pour moins de 10 km

ZOOM SUR ...

Vous souhaitez rejoindre le réseau de bénévoles de Réso'Ap ?

- Contactez Réso'Ap,
- Donnez vos disponibilités,
- L'association vous propose des accompagnements,
- Le jour J, vous vous rendez chez le bénéficiaire pour effectuer le trajet aller/retour,
- En fin de mois, vous envoyez le récapitulatif des kms parcourus et l'association vous défraie.

« L'association est en plein développement ! Nous sommes toujours en recherche de nouveaux bénévoles. »

Vanessa Henriques de Castro
Responsable de l'association

Rolande, locataire à Brûlon

Le grand âge à domicile

À 93 ans, Rolande rayonne de vitalité !
Installée depuis 40 ans à la résidence des Ouches à Brûlon, pas question pour elle de vivre ailleurs. Fière de son chez-elle, elle nous ouvre la porte et nous montre le soin qu'elle apporte à chaque détail. Douche adaptée et volets roulants motorisés facilitent son quotidien.
Très entourée par sa famille, elle évoque avec reconnaissance Thomas, son référent-senior :

« Toujours à l'écoute, on s'entend à merveille et j'ai entièrement confiance en lui.»

« Je rends régulièrement visite à Madame Moreau. Mon rôle est d'entretenir ce lien de proximité si précieux et de veiller aux moindres détails qui pourraient révéler un besoin ou un changement.

Ce qui me touche particulièrement, c'est cette impression d'être attendu à chaque rencontre. Pour remplir ce rôle avec justesse, je m'inspire de la relation que j'ai avec ma propre grand-mère, qui me rappelle l'importance d'écouter et d'observer.»

Thomas, Référent-senior

PROCHE DE CHEZ VOUS

l'assurance retraite
le service public engagé pour votre avenir

Tout au long de votre vie de retraité, nous sommes à vos côtés avec des services, des aides et un accompagnement personnalisé.

Vous avez besoin de conseils ? Vous cherchez des solutions pour continuer à vivre chez vous en toute sérénité ? Vous traversez une situation exceptionnelle et avez besoin d'un soutien ?

L'Assurance retraite vous apporte des réponses concrètes, adaptées à vos besoins.

Retrouvez le formulaire de demande sur **carsat-pl.fr**

Votre interlocuteur action sociale en région

Carsat Retraite & Santé au travail
Pays de la Loire

R482-carsat - Carsat Pays de la Loire - 07/2025 - photo Adobe Stock

A NE PAS MANQUER

Dès mi-octobre, nous vous accueillerons dans notre nouveau siège social, **situé au 3 rue des Sables d'Or, au Mans**.

CDOS

ACTIV' SENIORS

Une activité physique à la rentrée ?

Contactez le CDOS, des créneaux sont réservés aux seniors pour tester gratuitement une activité sportive.

Maison départementale des sports
29, blvd D. Michel – Le Mans 02 52 19 21 10
sarthe@franceolympique.com

RECETTE

Le Quatre-quarts aux reines-claudes

Nombre de personnes : 6
Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 45 min
Degré de difficulté : Facile
Coût : Bon marché

Ingédients :
- 500 g de reines-claudes
- 250 g de beurre demi-sel
- 250 g de farine
- 250 g de sucre blanc
- 50 g de sucre blond
- 5 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 3 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger

Préparation :
1. Préchauffez le four à 180 °C. Dans le bol de votre robot faites mousser le sucre avec les œufs entiers pendant 3 min. Ajoutez le beurre mou et laissez tourner encore. Enfin, ajoutez la farine, la levure et l'eau de fleur d'oranger et mélangez rapidement.
2. Versez la préparation dans un moule à cake beurré.
3. Lavez les reines-claudes, coupez-les en 2 et dénoyautez-les. Saupoudrez-les de sucre blond. Posez chaque demi-fruit côté peau sur la pâte en les serrant bien. Laissez cuire entre 45 et 50 min.