

Bien vivre Seniors

Le magazine des locataires
de Sarthe Habitat

DOSSIER

CICAT

**Des conseils
pour le quotidien**



Édito



Guy Henrion
Directeur Général
de Sarthe Habitat

Ce nouveau magazine, dédié aux seniors, veut vous apporter des conseils, astuces, contacts et solutions pour le quotidien. La parole est donnée à nos référents seniors, à nos partenaires avec lesquels nous mettons des services en œuvre, et bien sûr à vous qui ferez part de vos expériences.

Avec l'âge, des questions se posent, parfois des solutions sont à trouver. Se sentir informé et accompagné permet d'envisager l'avenir avec sérénité. Bonne lecture !

03

VOUS ACCOMPAGNE

**03 Adapter
votre logement
Sarthe Habitat
étudie votre
demande**

04

LE DOSSIER

**04 CICAT -
Des conseils
pour le quotidien**

06

PROCHE DE CHEZ VOUS

**10 Justine et
Marie-Odile : une
proximité presque
familiale**

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 recevrez ce nouveau magazine chez vous 2 fois/an.

Sa version numérique est accessible dès sa parution sur sarthe-habitat.fr



Adapter votre logement

Sarthe Habitat étudie votre demande

Comment bénéficier d'une adaptation de logement ?

Sarthe Habitat étudie les demandes au cas par cas, à partir de critères simples :

- Nous adaptons uniquement des logements T2 et T3 situés au 1er étage sans ascenseur ou à tout étage si l'immeuble est équipé d'un ascenseur,*
- Communiquez un certificat médical précisant l'adaptation nécessaire à votre situation,
- Déposez votre demande auprès de votre référent senior ou de votre lieu d'accueil le plus proche.

Compte tenu du grand nombre de demandes, la réalisation peut parfois prendre quelques mois.



« Nous cherchons systématiquement à apporter une solution technique qui améliore votre quotidien et assure votre sécurité. Nous adaptons plus de 150 logements chaque année, sans augmentation de loyer. »

Vincent Jarossay,
Responsable des adaptations
de logements



*sous réserve de la faisabilité technique après étude.



CICAT

Des conseils pour le quotidien

Conseils et accompagnement

Pour conserver votre confort et votre sécurité avec l'avancée en âge, vous pouvez être amené à repenser vos habitudes de vie pour adapter votre environnement ou votre logement à vos nouveaux besoins.

Le CICAT (Centre d'Informations et de Conseils sur les Aides

Techniques) peut vous accompagner dans votre démarche.

Sarthe Habitat s'appuie sur ses recommandations pour adapter votre logement si nécessaire. Des réunions d'informations sont aussi proposées sur toute la Sarthe, sur les « trucs et astuces pour bien vivre au quotidien ». Contactez le CICAT pour en savoir plus.



« Notre cœur de métier : trouver avec vous des solutions pour refaire des activités de la vie quotidienne ou de loisir. »

Raphaëla EGLI,
Ergothérapeute
Coordinatrice



Comment intervient le CICAT ?

L'ergothérapeute, professionnel de santé, vous rend visite à domicile gratuitement. Il vous apporte un regard nouveau sur votre environnement et vous aide à comprendre ce qui ne va plus dans vos habitudes quotidiennes.

À partir de cet échange, l'ergothérapeute vous conseille sur des changements parfois tout simples, ou sur un équipement qui va vous permettre de rester parfaitement autonome. Il vous apporte aussi des conseils de prévention.

Lorsque l'achat d'un matériel est nécessaire, l'ergothérapeute est présent à sa livraison pour vérifier l'adaptation à votre besoin. Il reprend contact avec vous quelques mois plus tard pour s'assurer que tout va bien dans l'usage de cet équipement.



Crédit photo : @B. TOPUZ pour la CNSA

Quand appeler le CICAT ?



Je n'entends plus le téléphone,



Je n'arrive plus à lire le journal,



Je n'arrive plus à éplucher les légumes,



Je n'arrive plus à lever ou à tenir mes couverts,



Je n'arrive plus à entrer dans ma baignoire mais je souhaite la garder.

CICAT

1, rue des Maillets au Mans.
Accueil téléphonique du lundi au vendredi et visites à domicile sur RDV.

Contact : 02 44 02 40 00 ou
contact@cicat-pdl.fr



Une équipe de 6 ergothérapeutes intervient gratuitement à votre domicile, sur toute la Sarthe.



Le CICAT vous accompagne pour la recherche de financements si l'achat d'un équipement est nécessaire.



Justine et Marie-Odile : Une proximité presque familiale

Marie-Odile occupe un des 5 logements labellisés Habitat Senior Services (HSS®) récemment mis en location au centre de Bouloire.

Justine, sa référente senior, s'adapte aux besoins de Marie-Odile avec une attention qui la rassure autant que sa famille.

Un lien de valeur

« Je règle les problèmes techniques et parfois des tracasseries administratives. La réactivité est importante pour ne jamais laisser place à l'inquiétude.

Nous bavardons aussi sur sa vie d'avant. Le lien que l'on créé est d'une grande valeur. J'aime ce rôle. »

Justine, référente seniors

Tranquille et rassurée

« Ma maison est jolie et agréable à vivre, à côté des commerces, des services, et d'un arrêt de bus. Je suis au centre du village mais je n'entends que les oiseaux et le clocher!

Justine passe environ tous les 15 jours. Ça me rassure beaucoup.»

Marie-Odile, locataire à Bouloire

VOUS AIDEZ un proche ? Et vous, qui vous soutient ?

Sarthe
Le Département



« Ce n'est pas facile tous les jours... j'ai besoin d'en parler »

« Je me sens parfois seul, isolé... vers qui me tourner ? »



APPELEZ SARTH'ECOUTE !

**La 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

numéro gratuit et anonyme - ouvert 7/7j de 8h à 22h

À VOS CÔTÉS



Nos équipes se mobilisent pour partager aussi les bons moments avec vous. A la Flèche, nous avons fêté les 100 ans de Jeanne, résidente de 1966 à 2023 chez Sarthe Habitat.

Merci à elle et à sa fille pour leur accueil !

PARTENAIRE



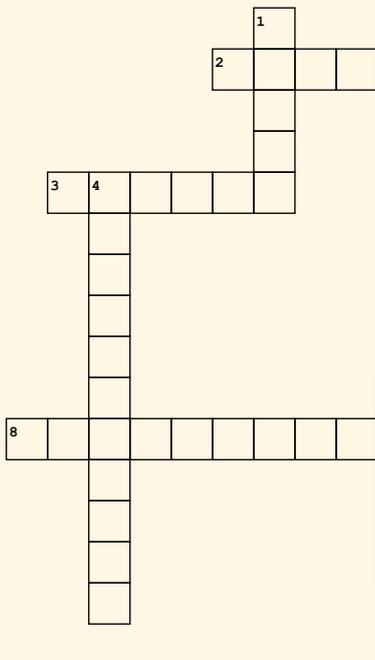
Un sentiment de solitude ?

L'association Astrée et son réseau de bénévoles peut vous soutenir pour rompre cette sensation d'isolement. Un accompagnement gratuit, pour tous les âges et sur toute la Sarthe.

Contact : 07 68 11 09 95

Astrée est un partenaire de Sarthe Habitat

LES MOTS CROISÉS



Horizontal

2. Présentateur de C'est Pas Sorcier, 3. Sergent de police dans Zorro, 8. Série dans laquelle Chuck Norris incarne un ranger champion d'arts martiaux, 9. Publicité dans laquelle figure un trio de Bigoudènes.

Vertical

1. Publicité pour une boisson à base d'orange dans laquelle apparaissait un petit singe, 4. Personnage de fiction français qui changeait d'identité pour désigner des délits, 5. Inspecteur de police allemand, 6. Restauratrice landaise bonne vivante qui animait plusieurs émissions télévisées, 7. Célèbre famille dans La Petite Maison dans la Prairie.

Réponses : 1. Banga, 2. Jamy, 3. Garcia, 4. Arsène Lupin, 5. Derrick, 6. Maïté, 7. Ingalls, 8. Walker Texas Ranger, 9. Tiplak. @ Labora-toires de mots croisés

