

Bien vivre Seniors

Le magazine des locataires
de Sarthe Habitat



DOSSIER

**Un coup dur ?
Astrée à votre écoute**

Édito



Guy Henrion
Directeur Général
de Sarthe Habitat

J'ai le plaisir de vous faire parvenir le second numéro du magazine Bien Vivre Seniors.

Le dossier présente l'association Astrée, partenaire de Sarthe Habitat, qui vient en soutien aux personnes en situation de fragilité pour rompre leur isolement. Vous informer et vous accompagner représente pour Sarthe Habitat une préoccupation essentielle.

Bonne lecture,

03

VOUS ACCOMPAGNE

03 Faire le point sur vos besoins par une visite à domicile

04

LE DOSSIER

04 Un coup dur ?
Astrée à votre écoute

06

PROCHE DE CHEZ VOUS

10 maLOC en 1 clic,
aussi pour les seniors !

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





Germaine et Cécile, locataires à Marolles-les-Braults

Faire le point sur vos besoins par une visite à domicile

S'assurer que votre logement vous correspond

En plus de son accompagnement au quotidien, votre référent seniors vous rend visite à votre domicile tous les ans à partir de 80 ans et tous les 3 ans dès vos 60 ans pour faire le point sur votre situation. Un moment partagé pour assurer votre confort et votre sécurité :

- Vérifier la sécurité et le bon fonctionnement de vos équipements,
- Echanger sur vos conditions de vie.

Vous recevez un courrier de Sarthe Habitat vous indiquant comment prendre rendez-vous auprès de votre référent seniors.



« Nous vérifions que tout va bien sur le plan technique et nous faisons le point sur les problématiques du moment. Si besoin, nous enclenchons une adaptation (rampe, douche) ou un service avec l'un de nos partenaires. Ces visites sont des moments privilégiés d'écoute. »

Vincent, Référent senior





Un coup dur ? Astrée à votre écoute

Être accompagné par une écoute active

Certaines situations difficiles nous fragilisent et reprendre le dessus n'est pas toujours simple. Ça peut être un deuil, une séparation, un accident, une perte d'autonomie, un sentiment de solitude. Parler avec une personne respectueuse et attentive peut aider à faire face et reprendre confiance en soi.

L'accompagnement par les bénévoles d'Astrée est basé sur l'écoute active, attentive et bienveillante, pour créer un climat de confiance.

Vous vous sentez libre de vous exprimer, sans pression ni crainte de jugement. Grâce à sa technique d'écoute, le bénévole vous aide à vous exprimer sur votre situation et vous oriente pour trouver vous-même des solutions.

Des bénévoles formés

Les bénévoles sont formés à l'écoute active. Ils sont soutenus et suivis par l'association.



« Nous offrons du temps et de la bienveillance aux personnes en situation de fragilité pour restaurer les liens sociaux rompus et favoriser leur autonomie. »

Carole Choplin,
Responsable de l'antenne
Astrée du Mans

”

Qui est Astrée ?

- Une association nationale, active au Mans depuis 2020,
- 20 bénévoles disponibles sur la métropole du Mans,
- Pour tous les âges,
- Astrée et Sarthe Habitat sont partenaires depuis juin 2022,
- Un accompagnement **anonyme et gratuit**.

 **ASTRÉE**
association

Comment se passe l'accompagnement ?



Un premier entretien

Contactez Astrée au
07 68 11 09 95 ou
lemans@astree.asso.fr

Un référent vous accompagne pour définir vos attentes et vos besoins.



Une mise en relation

par le référent avec un
bénévole qualifié.

1h30

Des rencontres d'1h30 par semaine chez vous, dans un lieu de votre choix ou dans les locaux d'Astrée, au Mans.



Un suivi régulier

avec le référent de
l'association.

Vous souhaitez devenir bénévole pour Astrée ?

N'hésitez pas à contacter l'association au 07 68 11 09 95 ou à l'adresse mail :
lemans@astree.asso.fr



maLOC en 1 clic aussi pour les seniors !

maLOC est mon outil de suivi du loyer et des charges

Jean-Loup, 74 ans, vit à Saint-Ouen-de-Mimbré dans un appartement de Sarthe Habitat depuis 2001. Son espace en ligne Maloc lui permet de gérer simplement son logement.

« Pour ouvrir mon compte maLOC, j'ai suivi le guide d'utilisation paru dans le journal Bien Vivre.

Je reçois un mail de Sarthe Habitat qui m'informe quand mon loyer et mes charges sont en ligne. C'est très simple et ça évite de stocker du papier ! »

Sur le chemin de la boulangerie

« Beaucoup de locataires me disent qu'ils consultent leur compte maLOC. C'est un bon outil qui complète la proximité sur le terrain.

Les locataires viennent me voir à mon bureau à Fresnay-sur-Sarthe, en allant à la boulangerie. Ils me disent : ici on est sûr de trouver quelqu'un ! »

Aline, référente seniors
à Fresnay-sur-Sarthe

DES DIFFICULTÉS POUR REMPLIR VOS PAPIERS ?

Il existe des solutions pour vous aider
dans vos démarches administratives.

Les services à contacter près de chez vous :

- Le centre social Simone Veil 34 avenue de la Libération au Mans,
- Les maisons France Services (coordonnées disponibles dans votre mairie),
- Ou via un écrivain public local dont le métier est de vous aider à rédiger vos courriers administratifs.



ATTENTION AUX FRAUDES



Sarthe Habitat ne fait jamais venir des entreprises chez vous pour des prestations payantes !
Celles qui interviennent chez vous au nom de Sarthe Habitat le font uniquement dans le cadre d'un contrat et le coût des prestations est inclus dans vos charges.

Soyez vigilants, ne donnez pas suite aux démarchages.

A VOS CÔTÉS



Nos équipes ont fêté les 100 ans de Rolande, passionnée de point compté, en janvier 2024.
Elle est locataire d'un logement labellisé Habitat Senior Services® à Beaumont-sur-Sarthe.

RECETTE



Recette du Calimanou – Gâteau aux pommes pour 8 personnes

- 4 pommes épluchées et coupées en morceaux,
- 8 cuillères à soupe de farine,
- 2 œufs,
- 5 cuillères à soupe de sucre blanc,
- 1 sachet de levure, un peu de beurre, du lait et de la cassonade.

Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, la levure, les œufs et le lait jusqu'à ce que la pâte soit élastique.

Ajoutez vos morceaux de pommes et mélangez de nouveau avant de verser le tout dans un moule à gâteau beurré et fariné. Sur le dessus de votre pâte, ajoutez

quelques morceaux de beurre et saupoudrez de cassonade.

Enfournez à 200°C pendant 40 min.

A servir tiède ou froid.



Sarthe Habitat