



DÉCEMBRE
2023

Journal d'information

Le petit **Journal**
du Foyer Stéphanois

groupe
Arcade
vyv

EDITION
SPÉCIALE

LOGEMENT SANTÉ

DES SERVICES POUR VOUS ACCOMPAGNER

A lire en page 2.

**Assurance, Ecoute santé,
partenariat Harmonie
Médical Service,
logement..**



LE LOGEMENT SANTÉ

INAUGURATION
DE LA RÉSIDENCE SIMONE VEIL
À AMFREVILLE-LA-MIVOIE



L'ALBUM DE L'ÉTÉ !

Rétrospective au dos

ATELIER FABRICATION DE PAIN

PARC EUGÉNIE COTTON - SAINT ETIENNE DU ROUVRAY



Plus d'infos : www.lefoyerstephanais.fr



INAUGURATION Résidence Simone Veil Amfreville-la-Mivoie



MON LOGEMENT SANTÉ

JEUDI 26 OCTOBRE 2023 Le Foyer Stéphanaïis en présence de ses partenaires, a inauguré la résidence intergénérationnelle Simone Veil à Amfreville la Mivoie, premier projet labellisé Mon Logement Santé en Normandie. 19 logements locatifs (16 collectifs et 3 individuels) ont été mis en location cet été.

Le **label Mon Logement Santé du groupe Arcade VVV** permet de répondre à des engagements au service du mieux vivre sur les thématiques suivantes :

- **La Qualité d'Air Intérieur** : avec un système global (capteurs et filtration) de traitement double flux ALDES
- **La domotique** avec l'installation de capteurs connectés dans les logements notamment en lien avec le contrôle des consommations de fluides.
- **Le logement inclusif** : la conception intègre les thématiques du vieillissement et du handicap. Un appartement en rez de chaussée de type 4 est prévu pour une colocation en habitat inclusif grâce à un partenariat avec l'association AMER (Association Médico-Educative Rouennaise) qui accompagne les personnes handicapées.
- **Le lien social** avec des animations organisées et une salle commune pour la convivialité.
- **L'alimentation et les espaces verts** : verger, promenade, carrés potagers et futur parcours santé, propices à l'exercice physique.
- **Les services** : Ecoute santé, matériel médical à tarif réduit avec Harmonie Médical Services, atelier numérique.



Ce beau projet intergénérationnel est animé par les associations **Nous Tous** et **Interm'aide Emploi**.

Ce programme a été réalisé avec le concours des services de l'État, de la Métropole de Rouen, de la Caisse des Dépôts et Consignations et d'Action Logement. Un partenariat inédit avec Habitat 76 sur l'aspect technique et la maquette numérique BIM a accompagné la réalisation du chantier.

L'OCCASION POUR LE FOYER STÉPHANAÏIS ET ARCADE VVV DE DÉMONTRER QUE **LE LOGEMENT EST UN VÉRITABLE VECTEUR DE SANTÉ TANT AU NIVEAU TECHNIQUE QU'ENVIRONNEMENTAL.**

DES SERVICES POUR VOUS ACCOMPAGNER

Parce que le logement est un déterminant de la santé, le Foyer Stéphanois et le Groupe Arcade VYV développent des services afin de favoriser le bien-être et la santé de ses locataires.

Le Foyer Stéphanois vous propose aujourd'hui un bouquet de nouveaux services et d'offres partenaires : assurance habitation, réduction sur du matériel médical, service gratuit d'information et d'écoute, soutien aux initiatives locales, retrouvez toutes nos solutions à votre disposition en fonction de votre situation.

UNE ASSURANCE POUR VOTRE LOGEMENT

En tant que locataire du Foyer Stéphanois, vous pouvez bénéficier de l'offre **Assurance Habitation Solidaire de VYV Conseil**.

Une assurance simple, complète et à tarif préférentiel pour protéger votre logement et couvrir votre famille.



+ Des démarches simplifiées

- ✓ Résiliation par nos soins de votre contrat d'assurance actuel.
- ✓ Souscription sans pièce justificative.
- ✓ Pas de frais de dossier.
- ✓ Attestation d'assurance envoyée automatiquement à votre bailleur.
- ✓ Espace de stockage numérique pour conserver factures, photos et vidéos.

BON À SAVOIR

Depuis 2015, toute assurance habitation peut être résiliée à tout moment passée la 1^{ère} année.

Pour en savoir plus et demander un devis, appelez VYV Conseil au 04 26 31 69 73 / vyv-conseil.fr

Un tarif préférentiel basé sur le nombre de pièces principales de votre logement



Appartement



Maison

TARIFS TTC MENSUELS

1 pièce :	7,40 €	8,51 €
2 pièces :	9,61 €	11,05 €
3 pièces :	11,32 €	13,02 €
4 pièces :	12,02 €	13,82 €
5 pièces et + :	13,13 €	15,10 €



UN PARTENARIAT SANTÉ AVEC HARMONIE MÉDICAL SERVICE



En tant que locataire du Foyer Stéphanois, vous pouvez bénéficier d'offres et de conseils pour vous équiper en matériel médical et produits paramédicaux :

10%* de réduction sur les produits proposés par notre partenaire Harmonie Médical Service.

*Remise de 10% applicable sur le reste à charge dans la limite de 150 euros de remise, non cumulable

COMMENT BÉNÉFICIER DE VOS AVANTAGES :

> EN AGENCE

- 447 rue Irène Joliot Curie au Havre
- 1 avenue de la Libération à Rouen

> PAR INTERNET

www.harmonie-medical-service.fr

> PAR TÉLÉPHONE au 05 86 30 06 72

N'oubliez pas de mentionner votre code de réduction LE FOYER STEPHANAIS-ARCADE VYV



UNE SOLUTION POUR VOS PROBLÈMES AU QUOTIDIEN



écoute santé

UNE SOLUTION DU GROUPE **vyv**

Qu'il s'agisse d'un évènement familial, professionnel, économique ou de santé, vous pouvez avoir des réponses à vos questions avec notre service d'écoute et de conseils.

> INFORMATIONS SANTÉ, PRÉVENTION, HANDICAP

Mise en relation avec des associations et des prestataires de proximité

> INFORMATIONS JURIDIQUES ET PRATIQUES

- Sur vos droits : défense et recours, vie professionnelle, Allocations, retraites, logement, impôts, famille,
- Informations pratiques sur la consommation, les vacances et les loisirs,

> CONSEIL MÉDICAL DÉLIVRÉ PAR DES MÉDECINS DISPONIBLES À TOUT MOMENT.

Ce service ne peut en aucun cas remplacer le médecin traitant ni donner lieu à une prescription médicale.

En cas d'urgence : prendre contact avec le SAMU en appelant le 15. Numéro d'urgence pour les personnes sourdes et malentendantes : le 114

> SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

> APPELS DE CONVIVIALITÉ

Un conseiller discute en toute simplicité avec vous.

LES AVANTAGES

- Service confidentiel,
- Intégralement pris en charge par le Foyer Stéphanaï,
- Une équipe de professionnels pour répondre à vos questions,
- Un large réseau d'acteurs de services à la personne pour une réponse de proximité.

Contactez le service par téléphone

 **N°Cristal** 09 72 72 39 23

APPEL NON SURTAXE



UN LOGEMENT ADAPTÉ À VOS BESOINS

Le Foyer Stéphanaï met en place une démarche d'accompagnement pour les locataires âgés de plus de 75 ans.

Cette démarche a pour objectif de favoriser le maintien à domicile de nos séniors. Elle s'inscrit dans la volonté de l'Etat d'accompagner le vieillissement à domicile.

Le Foyer Stéphanaï a désigné dans le cadre d'un marché national, une société spécialisée dans la prévention santé en faveur du bien vieillir à domicile, pour réaliser des **diagnostics d'ergothérapie** chez ses locataires.

Pour en bénéficier, vous devez en faire la demande par courrier à destination du service technique. A partir de la réception de votre courrier, nous transmettons votre souhait à notre prestataire qui vous contactera.

Ce diagnostic d'ergothérapie permet d'identifier vos besoins pour un maintien à domicile le plus longtemps possible et pour votre autonomie. Sur la base des préconisations du rapport de l'ergothérapeute et sous réserve du diagnostic technique, le Foyer Stéphanaï pourra réaliser des travaux d'adaptation du logement et mettre à votre disposition les aides et services adaptés.

**24/24
HEURES**

**7/7
JOURS**

**SANS INTERRUPTION,
pour l'écoute, l'information
santé et le conseil médical**

**Du lundi au vendredi de 8H À 18H30
pour le soutien psychologique**

**Du lundi au vendredi de 9H À 17H45
pour l'information juridique**

**Ou sur votre espace locataire
www.lefoyerstephanais.fr**

LES RÉFLEXES

SANTÉ 12 bonnes idées pour prendre soin de soi

Commencez par adapter ou renforcer dans votre quotidien les bonnes pratiques qui vous semblent les plus faciles à mettre en place.

> Retrouvez les informations santé sur notre rubrique info santé sur www.lefoyerstephanais.fr

LA MISSION SOLIDARITÉ DU FOYER STÉPHANAIS



Le Foyer Stéphanois met en place un service de vigilance et d'écoute pour les personnes seniors :

Le Foyer Stéphanois appelle régulièrement les locataires de plus de 75 ans qui le souhaitent pour prendre des nouvelles, envisager de leur apporter une aide, leur proposer des solutions techniques ou un accompagnement.

ENSEMBLE, ENTRETENONS LE LIEN.

NOTRE CORPS A BESOIN DE BOUGER 30 MINUTES PAR JOUR.



Je prends les escaliers au lieu de l'ascenseur.

Pratiquer une activité physique régulière, quelle qu'elle soit, diminue le risque de surpoids et de développement de maladies cardiovasculaires. Autres bénéfices santé : force musculaire améliorée, capacités respiratoires développées, qualité de sommeil optimisée, fatigue et anxiété diminuées !

AUJOURD'HUI, UNE PERSONNE ÂGÉE SUR 4 EST ISOLÉE. 7 MILLIONS DE FRANÇAIS SONT CONFRONTÉS À LA SOLITUDE.



J'enrichis mes relations sociales.

Je saisis toutes les occasions de parler, d'échanger, de rencontrer de nouvelles personnes, de renforcer les liens avec mes amis, mes proches, même à distance.

80 % DES MICROBES SE TRANSMETTENT PAR LES MAINS LORS D'UN CONTACT AVEC UNE PERSONNE MALADE OU UN OBJET CONTAMINÉ.



Je me savonne les mains pendant 30 secondes.

Se laver les mains avec du savon constitue le premier geste de protection pour soi et les autres : microbes et virus sont éliminés, la contamination réduite. À faire systématiquement avant le repas ou de s'occuper des enfants, après s'être mouché, être allé aux toilettes ou avoir été en contact avec une personne malade.

65 % DES SALARIÉS FRANÇAIS SE SENTENT TRÈS EXPOSÉS AU STRESS.



Je pratique la respiration abdominale.

Dans une situation de stress, on cherche son souffle et on manque d'air, car la respiration guide nos émotions. À chaque occasion, la respiration abdominale en gonflant le ventre permet de se détendre : on inspire par le nez et on souffle lentement par la bouche en rentrant le ventre.

EN MOYENNE, NOTRE CORPS A BESOIN DE 8 H DE SOMMEIL PAR JOUR POUR BIEN RÉCUPÉRER.



Je vais au lit, le soir, dès les premiers signes de fatigue.

Le sommeil est indispensable au fonctionnement du corps et de l'esprit. Il permet la récupération physique : le renouvellement des cellules, la protection immunitaire, la régulation de l'appétit. Il est essentiel pour la concentration, la vigilance, la mémoire, l'élimination des tensions et la résistance au stress.

5 MILLIONS DE FRANÇAIS, DONT 2 MILLIONS DE MOINS DE 55 ANS, ONT DES PROBLÈMES D'AUDITION.



Je baisse le son et limite le temps d'écoute au casque.

L'ouïe permet de communiquer, de percevoir les informations de notre environnement et d'être prévenu d'éventuels dangers. Or, la perte d'audition est irréversible. Pour conserver ses capacités auditives, il faut protéger ses oreilles d'un vieillissement accéléré causé par l'intensité et la durée d'écoute.

NOUS PASSONS EN MOYENNE 14 H PAR JOUR DANS DES INTÉRIEURS OÙ L'AIR EST 2 À 5 FOIS PLUS POLLUÉ QUE L'AIR EXTÉRIEUR.



J'aère mon logement pendant 15 minutes 2 fois par jour.

Aérer permet de renouveler l'air, de chasser les polluants intérieurs et d'évacuer l'humidité excessive. Cela réduit les risques d'allergie respiratoire, de rhinite chronique et d'asthme. Penser aussi à aérer systématiquement pendant et après le ménage, le bricolage, les travaux, la cuisine.

NOTRE CORPS A BESOIN DE 3 REPAS PAR JOUR, VARIÉS ET ÉQUILIBRÉS.



Je mange 5 fruits et légumes par jour.

Les fruits et légumes sont riches en vitamines, minéraux, fibres, et leur effet favorable sur la santé a été démontré : ils ont un rôle protecteur dans la prévention de maladies (cancers, maladies cardiovasculaires, obésité, diabète). Enfin et surtout, ils offrent une incroyable variété de saveurs, tout pour conjuguer santé et plaisir.

EN MOYENNE, LES FRANÇAIS SE BROSSENT LES DENTS PENDANT 43 SECONDES.



Je me brosse les dents 2 fois par jour pendant 2 minutes.

Un brossage 2 fois par jour, matin et soir, permet d'éliminer la plaque dentaire et de limiter ainsi le nombre de bactéries dans la bouche. Des dents saines, de bonnes gencives et une haleine fraîche sont des atouts pour sourire aux autres et à la vie !

EN FRANCE, LA MOITIÉ DE LA POPULATION SOUFFRE D'HYPERTENSION.



Je réduis les quantités de sel de mes plats.

Manger trop de sel favorise l'hypertension artérielle. 80 % du sel vient des aliments et 20 % est ajouté dans l'eau de cuisson ou à table. Entretenir son cœur, c'est aussi goûter les plats avant de resaler, remplacer le sel par des herbes aromatiques ou des épices et être attentif aux étiquettes des aliments.

9 FRANÇAIS SUR 10 DÉCLARENT RAPPORTER LEURS MÉDICAMENTS NON UTILISÉS EN PHARMACIE.



Je rapporte tous mes médicaments non utilisés à mon pharmacien.

Les emballages en carton vides et les notices en papier sont déposés dans le tri sélectif. Tous les médicaments non utilisés, périmés ou non, sont rapportés en pharmacie. Ils suivent le circuit de traitement sécurisé géré par Cyclamed : la valorisation énergétique chauffe et éclaire des logements, les sols et nappes d'eau sont préservés.

86 MILLIARDS DE NEURONES AU MEILLEUR DE NOTRE FORME. ON EN PERD EN MOYENNE 85 000 PAR JOUR.



Je stimule ma mémoire.

La mémoire et la plasticité cérébrale (c'est-à-dire la connexion entre les neurones) s'entretiennent grâce à des apprentissages réguliers, une stimulation intellectuelle tout au long de la vie, la qualité des relations sociales, la qualité de l'alimentation, la qualité du sommeil.



Vous avez un projet pour améliorer le cadre de vie, la convivialité ou la solidarité de votre résidence : LE FONDS D'INITIATIVES DU FOYER STÉPHANAIS PEUT VOUS AIDER POUR RÉALISER VOTRE PROJET (aide logistique ou financement)

> MODALITÉS DE PARTICIPATION

Faire un courrier au Foyer Stéphanois, 42 Bis Avenue Ambroise Croizat, BP 20, 76801 SAINT ETIENNE DU ROUVRAY

> OU CONTACTER PAR MAIL src@foyer-stephanois.fr



INITIATION AU COMPOSTAGE AVEC LABNORMANDIE VAL DE REUIL

QUARTIERS D'ÉTÉ 2023



ATELIER PÂTISSERIE AVEC L'ASSOCIATION CONSTRUIRE ENSEMBLE À OISSEL



LA SEMAINE BLEUE À VAL DE REUIL



JEUX DE SOCIÉTÉ AVEC L'ASSOCIATION LE SILLAGE À CLÉON LES FLEURS

LA FERME DU MATHOU PARC EUGÉNIE COTTON SAINT ETIENNE DU ROUVRAY



Plus d'infos : www.lefoyerstephanois.fr

Suggestions, idées, réactions... pour faire vivre votre quartier ou votre commune.

Ce journal est aussi le vôtre.

Écrivez-nous !

42 bis, Avenue Ambroise Croizat - BP 20
76801 Saint Etienne du Rouvray Cedex
Tél. 02 32 91 93 20



LE TRI FACILE

PROSPERUS

