

## Locataire senior

**3F est soucieux du bien-être de ses locataires seniors. Nous récapitulons dans cette page les services, les aides et les partenariats que les sociétés 3F vous proposent.**

**D'accès gratuit ou sur abonnement, ces services concernent directement votre logement mais aussi tous les aspects de la vie quotidienne dans votre résidence.**

### LE CONTRAT COUP DE POUCE SENIOR



**Locataires d'Île-de-France**, Immobilière 3F et 3F Seine-et-Marne vous proposent le « **Coup de pouce senior** » qui vous permet de réaliser des prestations d'**entretien**, de **réparation** et de **petit bricolage** dans votre logement.

Âge de souscription : **70** ans et +

- Une simplification de l'**entretien** de votre logement et des travaux de **petit bricolage** pour limiter les tracas du quotidien, tout en gagnant en tranquillité.
- **Sur simple appel téléphonique, une intervention rapide** chez vous par un prestataire spécialisé pour un dépannage, une réparation ou un remplacement d'équipement.
- Un nombre illimité d'interventions pour un **montant forfaitaire mensuel payé avec votre loyer** (actuellement pour moins de dix euros par mois, prix révisable au 1<sup>er</sup> janvier de chaque année).

- Une vérification du **bon fonctionnement de vos équipements** lors de la souscription du contrat, puis une fois par an.
- Une garantie de qualité et de fiabilité du prestataire choisi par 3F.
- Une partie du coût du contrat prise en charge par 3F.

Vous souhaitez plus d'informations ? [Visualisez la plaquette ici](#)

**Parlez-en à votre gardien ou gardienne**

## LES ATELIERS PRÉVENTION RETRAITE ÎLE-DE-FRANCE (PRIF)



La retraite, c'est une nouvelle étape de la vie : pour la vivre pleinement au quotidien, les organismes d'assurance retraite ont mis en place les ateliers Prévention Retraite Île-de-France (Prif).

**Vous êtes retraitées (quelle que soit votre caisse de retraite) ? Le Prif vous propose des ateliers pratiques, gratuits et près de chez vous.**

Ces activités sont en effet intégralement financées par le Prif, les départements et leurs partenaires. Aucune participation financière ne vous sera demandée.

Moments d'échange et de convivialité autour d'un intervenant **professionnel**, ces ateliers permettent d'adopter les bons réflexes, de gagner en confiance.

Ils sont aussi l'occasion de bénéficier de **conseils personnalisés**.

Ces ateliers de prévention recouvrent de nombreuses thématiques ; vous pouvez vous inscrire à un ou plusieurs d'entre eux.

- **Les ateliers Bien chez soi**

Les clés d'un logement confortable. Vivre dans un environnement sûr et confortable est indispensable pour une retraite sereine.

Les aides financières possibles et les professionnels du secteur seront présentés.

Vous découvrirez également le [site du Prif](#).

#### • **Les ateliers Tremplin**

Prenez de l'élan ! Les ateliers Tremplin s'adressent aux personnes retraitées depuis moins d'un an. Ils proposent un temps de réflexion, d'information et d'échanges sur cette nouvelle vie.

Au programme : le projet de vie, l'engagement associatif, la santé, l'habitat, le lien social, les loisirs, l'activité physique.

#### • **Les ateliers Mémoire**

Stimuler sa mémoire est essentiel à tout âge !

#### • **Les ateliers du Bien-vieillir**

Préserver sa santé est essentiel pour bien-vieillir !

Au programme, des conseils pour développer les bons comportements et tout savoir sur la forme et l'activité physique, l'alimentation, l'équilibre, le maintien du capital osseux, le sommeil, le bon usage des médicaments...

#### • **Les ateliers l'Équilibre en mouvement**

Des exercices simples vous seront proposés, ainsi que des conseils et des recommandations pour garder une activité physique adaptée à sa vie quotidienne.

#### • **Les ateliers + de pas**

Marcher, c'est le pied ! Marcher, c'est bon pour la santé et pour le moral.

Des outils (podomètre, guide pédagogique, espace internet personnel) vous seront proposés pour progresser... pas à pas !

#### • **Les ateliers Bien dans son assiette**

Vous allez y prendre goût ! Concilier alimentation saine et plaisir, c'est possible !

Ces ateliers vous donnent les clés pour avoir les bons réflexes tout en conjuguant équilibre, santé, plaisir et porte-monnaie.

#### • **Les ateliers Bien sur internet**

S'approprier les outils informatiques et internet est possible à tous les âges.

Grâce à des exercices pratiques et un rythme adapté, vous serez accompagné pas à pas dans l'apprentissage des usages d'un ordinateur, d'une tablette et du web.

**Vous souhaitez vous inscrire à un atelier du Prif ?**

Rendez-vous sur [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)

**Vous souhaitez connaître le programme de conférences**

« **Parcours 60+ IDF : les rendez-vous du bien vieillir** » ?

Rendez-vous sur <https://prif.fr/parcours60/>

ou [téléchargez ici le calendrier avec les adresses d'inscription](#) - pour celles et ceux qui maîtrisent les fichiers Excel

ou écrivez à [contact.prif@prif.fr](mailto:contact.prif@prif.fr)

**Visualisez [la plaquette de présentation](#)**

## CHANGER DE LOGEMENT

Votre situation a changé et votre logement est devenu trop grand ou trop cher ? Votre logement situé en étage devient difficilement accessible ?

**Comment changer de logement ?**

Plusieurs solutions existent :

- les bourses d'**échange** de logement, entre toutes les sociétés Hlm d'Île-de-France, mais aussi entre les sociétés 3F à travers toute la France ;
- les demandes de **mutation**, à effectuer auprès des services de 3F.

Sachez qu'être âgé de **70 ans** ou plus est un **motif de priorité** pour l'attribution d'un logement Hlm, de même que le handicap, les ennuis graves de santé, les situations de difficultés financières, les situations de sur ou sous-occupation de votre logement Hlm actuel.

Retrouvez le détail de ces conditions [ici dans les pages consacrées au changement de logement](#)

## LA COHABITATION INTERGÉNÉRATIONNELLE SOLIDAIRE

Le principe est simple et la pratique a sans doute toujours existé ; depuis 2015 elle repose sur une définition juridique plus précise et donne lieu à un contrat, le **contrat de cohabitation intergénérationnel solidaire (CIS)** et à un accompagnement par une association spécialisée.

### • **La cohabitation intergénérationnelle solidaire : qu'est ce que c'est ?**

Une définition légale existe, qui précise que l'objectif est d'abord le renforcement du lien social.

"La cohabitation intergénérationnelle solidaire repose sur deux constats : la difficulté pour certains jeunes de se loger, l'isolement et la solitude de certaines personnes âgées.

La cohabitation intergénérationnelle solidaire se définit comme **l'accueil** par des personnes âgées de **60 ans et plus**, propriétaires ou locataires, dans leur logement, d'un ou plusieurs **jeunes de moins de 30 ans**, en **échange** d'une contrepartie financière modeste ainsi que, le cas échéant, de la réalisation

sans but lucratif pour aucune des parties de menus services par le jeune de moins de trente ans."

- **Comment faire ?**

- Contacter une **association spécialisée**, qui vous accompagnera, selon les besoins, dans la recherche d'un jeune candidat, dans la mise en place et la signature d'un contrat, et assurera un suivi : réponse à vos questions, vérification régulière du respect de la charte et du bon déroulé de la cohabitation, médiation en cas de besoin...

- Établir et signer le **contrat**.

- **Informé** au préalable **3F** de votre intention de **sous-louer** une partie de votre logement à un jeune de moins de trente ans dans le cadre d'un contrat de cohabitation intergénérationnel solidaire.

### **Contacté une association**

- [Cohabilis](#)

- [Le Pari solidaire](#)

## **AIDE ET ACCOMPAGNEMENT SOCIAL**

**Soutien, aide, conseil, accompagnement** : parce que chacun d'entre nous, quelle que soit sa situation, quel que soit son âge, peut un jour être confronté à des difficultés ou avoir besoin de soutien..

Des dispositifs d'information et d'accompagnement destinés aux personnes âgées existent.

N'hésitez pas à vous renseigner :

- **Après de votre caisse de retraite :**

Après une hospitalisation, ou en situation de rupture, en cas de situation exceptionnelle, vérifiez ce que propose [votre caisse de retraite](#), qu'il s'agisse d'aides financières ou d'accompagnement, médical ou social, ainsi que [votre caisse de retraite complémentaire](#), le cas échéant.

- **Après des services de 3F**

Nos équipes de proximité comprennent des [chargés d'accompagnement social](#), qui peuvent entendre vos besoins ou vos difficultés, ponctuelles ou durables, et rechercher avec vous des solutions. N'hésitez pas à solliciter votre **gardien** ou le **service clientèle** de 3F qui pourront vous guider.

- **Besoin d'information près de chez vous ?**

Les **Centres Locaux d'Information et de Coordination** (CLIC), destinés aux personnes âgées et à leurs proches aidants.

Ils renseignent sur les démarches à accomplir en fonction du besoin et sur l'offre de service disponible localement.

L'annuaire disponible ci-après : [Annuaire des points d'information](#)

- **Vous êtes en situation d'aidant** auprès de votre conjoint, de votre parent, de votre enfant ?  
Vous aidez régulièrement un proche en situation de handicap, en perte d'autonomie en raison de l'âge ou d'une maladie ?

Pour répondre à vos difficultés au quotidien, 17 nouvelles fiches présentent les principales **solutions de répit** existant actuellement.

Télécharger le [Guide des solutions](#).

## AGIR CONTRE LA MALTRAITANCE

**Vous soupçonnez une situation de maltraitance, vous en êtes la victime ou le témoin**: il est essentiel de ne pas rester seul face à cette situation.

### Qu'est ce que la maltraitance ? Que faire en cas de maltraitance ?

Consultez le [portail national d'information pour les personnes âgées et leurs proches](#)



Le **3977** est le numéro national dédié à **lutter contre les maltraitements envers les personnes âgées et les adultes en situation de handicap**.

Ce numéro est accessible du lundi au vendredi de 9h à 19h et le samedi et dimanche de 9h à 13h et de 14h à 19h.

L'appel est **gratuit** et **confidentiel**.