

Jeanne, Louis et vous

LE MAGAZINE DU RÉSEAU ASSOCIATIF
DÉPARTEMENTAL LA CROISÉE DES SERVICES



DOSSIER

Passez un hiver bien au chaud !

ENTREtenir VOTRE
DOMICILE

**Préparez l'hiver :
conseils d'un jardinier**

PAGE 4

PRENDRE SOIN DE VOUS
ET DE VOS PROCHES

**Être soigné
chez soi**

PAGE 7

SORTIR,
SE DIVERTIR

**Retour sur le
Noël d'antan**

PAGE 10

www.airadomicile.com

air à domicile

Le matériel médical dont vous avez besoin

Livraison-installation du matériel et des produits d'incontinence à domicile

MULHOUSE Parc des collines 03 89 60 70 60
COLMAR Face hôpital Pasteur 03 89 30 13 13
MORSCHWILLER À côté de Leroy Merlin 03 89 44 05 66

GARAGE Guy FREY

Agent Renault

Réparation toutes marques

www.garage-frey.fr

GARAGE Guy FREY
 65, rue Lavoisier - MULHOUSE
 Tél. 03 89 42 26 57

Curateur ou tuteur ?

La Caisse d'Épargne d'Alsace est là pour vous accompagner dans votre mission

« Avec un réel savoir faire auprès des personnes sous protection juridique, la Caisse d'Épargne d'Alsace vous accompagne dans les étapes clés de votre mission de représentant d'une personne protégée. »

Pour tous renseignements complémentaires, contactez nos spécialistes

Mireille COLLET : 03 89 20 35 20
 Marlon FREY : 03 88 52 54 44

CAISSE D'ÉPARGNE
 Et si une banque vous aidait à vivre mieux ?
www.caisse-epargne.fr

Opération SOLIDARITÉ SENIORS

Jusqu'au 30 novembre 2009

Vente au profit des personnes âgées et des personnes en situation de handicap

Ensemble, aidons celles et ceux qui en ont besoin !

Pour commander, il suffit de retourner votre bon de commande ci-joint, à APALIB' - 75, allée Gluck - BP 2147 - 68060 MULHOUSE Cedex

Édito

Prendre soin de soi

Notre pensée se nourrit du terreau de notre esprit. Nous sommes des êtres parlants : les mots qui nous habitent définissent notre rapport au monde. Un vieux texte, "l'Écclésiaste", écrit par Salomon dit-on, attire notre attention sur le fait qu'il y a "un temps pour tout". Le rapport des êtres humains aux temps de la vie est très différent : certains acceptent les changements, d'autres pas ! Or il faut bien nous adapter quand la vieillesse frappe à la porte. Nous ne sommes pas programmés par l'instinct comme les bêtes : nous disposons d'une certaine liberté intérieure. Et cette liberté nous rend responsables... En vérité, l'esprit et le corps exigent de l'attention et des soins : les soins administrés au corps nous permettent de rester dans la grande caravane humaine. Ceux qui concernent le travail de l'esprit nous obligent à savoir renoncer à des habitudes, à faire des deuils, pour continuer à désirer. L'important c'est que "la joie demeure"... Il est vrai qu'il nous faut pour cela des interlocuteurs au visage souriant et bienveillant, des interlocuteurs qui comptent pour nous, afin que restent disponibles les plus nobles des spécificités humaines : la capacité de rire et celle d'être ému ! À 80 ans, Freud écrivait à une amie : "La vie à mon âge n'est pas facile mais le printemps est magnifique et tel est l'amour" !

Charlotte Herfray
 Psychanalyste et écrivain

Elsasser

Jeanne, Louis... et VOUS

Wie gfällt eich da Jeanne et Louis em neja Klaid ? Ich fend ass's Zitt g'seh esch ass'r a bessla moderner un frendlicher üsseht, un ich gloib dass da Jeanne, Louis et Vous Erfolg wurd hah. Awer : wer esch "et Vous" ? Das senn Ehr, mér, alli die wu zu d'r gross Famélie vu d'r APA kehra oder wu's a mol wara, un oj die wu irgend a Problém hann. Wie bis jetz, d'APA - jetz APALIB' - APAMAD - FE 68 - DSHA - fend emmer a Lésung, fer alt un jung. Die wu unseri Muettersproch noch beherrscha senn net vergassa en dara nej Fassung. M'r wella en Züekunft wedder met à bessla Humor bewiesa ass d'r Elsasser optimischt bliet oj wann's em oj manich mol drackig geht ! Also bis zum nachshta mol.

Salü binander Bertrand

Directeur de la Publication : Bertrand Flickinger - Équipe de rédaction : A. Altheimer, H. Lichtenberger, C. Peton, C. Schaffner, P. Tasseti, M. Vichier. Conception Graphique : www.agence-epsilon.com - Crédit Photos : APALIB' - Impression : Europ' Imprim - Tirage trimestriel à 21 000 exemplaires • ISSN 1268-1148 • La Croisée des Services : APALIB', APAMAD (Association Pour l'Accompagnement et le Maintien à Domicile), DSHA (Domicile Services Haute Alsace) et Famli Emploi 68 • 75, allée Gluck • BP 2147 • 68060 Mulhouse Cedex • Tél. 03 89 32 78 78 • Fax 03 89 43 50 17 • Internet : www.lcds.fr

Sommaire

ENTRETIEN VOTRE DOMICILE

4 Préparez l'hiver : conseils d'un jardinier

5 Facilitez-vous le quotidien avec les services à la personne

PRENDRE SOIN DE VOUS ET DE VOS PROCHES

6 La maltraitance, parlons-en !

6 Alzheimer : un meilleur accompagnement

7 Être soigné chez soi

SORTIR, SE DIVERTIR

8 Faites le plein d'activités pour la rentrée

9 Informez-vous grâce aux conférences-débats

9 Nouveau : Mobilib' roule pour vous !

10 Retour sur le Noël d'antan

EN SAVOIR PLUS

11 Protection Juridique des Majeurs : le service d'APAMAD aide aussi les jeunes

LE DOSSIER

12 Passez un hiver bien au chaud !

LE RÉSEAU S'ENGAGE POUR VOUS

14 Le bénévolat, la force de nos associations

vous êtes satisfait de nos services ?

DEVENEZ PARRAIN

Devenez parrain en 3 étapes :

- Remplissez ce bon avec un de vos proches qui souhaite bénéficier de nos services (ménage, jardinage, repas...)
- Votre proche (filleul) nous contacte au 03 89 32 78 78 pour mettre en place le service et nous remet le bon de parrainage.
- En remerciement, nous vous offrons 10€ sur votre prochaine facture et sur celle de votre filleul !

→ Faites découvrir à vos proches comment se faciliter le quotidien

→ Bénéficiez d'une réduction de facture

→ Participez à la création d'emplois

→ Soutenez des associations à but non lucratif, socialement engagées

Pour tout renseignement : 03 89 32 78 78

BON DE PARRAINAGE d'une valeur de 10 € pour le parrain et pour le filleul

PARRAIN (VOUS)	FILLEUL (VOTRE AMI)
NOM :	NOM :
PRÉNOM :	PRÉNOM :
ADRESSE :	ADRESSE :
CP :	CP :
VILLE :	VILLE :
TÉL :	TÉL :

FAIT À :, LE : .. / .. / ..

SIGNATURES DU PARRAIN ET DU FILLEUL :

Préparez l'hiver : conseils d'un jardinier

Protégez vos plantes et arbres dès maintenant pour les préserver du froid

Quand elle voit Louis essayer de tailler son arbre japonais préféré, Jeanne a raison de croiser les doigts pour avoir un jardin encore vivant au printemps prochain ! Pas de panique Jeanne, nous sommes allés à la rencontre de Charles, Patricia et Alain, jardiniers d'APALIB', en intervention chez Monsieur G. pour avoir quelques conseils.

Que faut-il faire pour bien protéger son jardin du froid de l'hiver ?

Il est très important de désherber, aérer et labourer la terre pour la régénérer : tout ce que le sol retenait en surface va être enfoui pour nourrir à nouveau la terre. Il faut également profiter de l'automne pour traiter les plantations et arbres fruitiers contre les maladies, avec de la bouillie bordelaise par exemple (fongicide vendu dans le commerce sous forme de poudre à diluer et à pulvériser). Dans l'équipe, nous sommes très attachés à utiliser et conseiller des produits bio.

Et comment fait-on pour la taille des arbres et arbustes ?

On peut déjà commencer par enlever des haies (cyprès, thuyas...) les arbustes malades et les remplacer. C'est en fait lorsque les plantes sont dans leur sommeil hivernal qu'on peut les manipuler le mieux, parce qu'elles vivent



au ralenti, et ancrent doucement mais solidement leurs racines dans le sol.

À partir de novembre, lorsqu'il n'y a plus de sève qui circule, il faut tailler les arbres fruitiers pour qu'ils gardent leur vigueur. C'est vraiment tout un art ! Il ne faut pas toucher aux branches porteuses mais couper les gourmands*. Pour les rosiers buissons surtout, il vaut mieux procéder à 2 tailles : une taille haute en novembre pour que le gel n'atteigne pas les racines et une basse au printemps pour régénérer le rosier.

Y a-t-il d'autres précautions à prendre ?

Oui, on peut également pailler les pieds de certains massifs de fleurs, comme les dahlias ou les rosiers buissons. Mais le mieux quand on le peut, c'est de rentrer les plantes fragiles.

Tout cela a l'air complexe... et long pour ceux qui ont un grand jardin ! Comment faire pour avoir un petit coup de pouce de votre part ?

Pour tous les travaux d'automne, de préparation du jardin avant l'hiver, les lecteurs peuvent nous appeler. Bien sûr, nous faisons toujours un devis avant toute intervention. En plus, avec l'équipe, nous avons fait plusieurs formations pour être vraiment au top. On en fera d'ailleurs une cet hiver pour nous perfectionner dans les techniques bio !

■ 03 89 32 78 78 ou www.apalib.fr



À savoir

* Les gourmands sont des branches "à bois" qu'on cherche à éliminer au profit des branches fruitières, car ils détournent la sève et détruisent l'équilibre de l'arbre.

L'astuce de Charles



Pour lutter contre les pucerons, pulvérisez un purin d'orties pur bien filtré, préparé avec

des orties et de l'eau de pluie qu'on laisse fermenter. Autre astuce avec les orties : Plantez-en aux pieds des tomates pour les rendre plus résistantes !

Zoom

À noter

Lorsque vous coupez des parties malades de vos plantes, ne les mettez pas dans votre compost, car les déchets peuvent continuer à porter la maladie !

Facilitez-vous le quotidien avec les services à la personne

Qui n'a jamais rêvé d'un coup de main ?

Consacrer plus de temps à votre famille ou à vos amis, faire du sport ou des activités ou tout simplement souffler et ne rien faire, avec les services à la personne c'est possible !

Depuis longtemps Jeanne veut faire appel à une aide à domicile pour faire les vitres et de temps en temps le "grand" ménage. Louis pense plutôt à un coup de main pour retourner le jardin et ramasser toutes les feuilles qui sont tombées avec l'arrivée de l'automne. Leur fille, elle, voudrait une garde d'enfants pour chercher Baptiste et Elodie à la sortie de l'école et leur faire faire leurs devoirs avant qu'elle ne rentre du travail... Qui n'a jamais rêvé d'un coup de main pour l'aider dans son quotidien ? Éclairage sur la solution des services à la personne.

Des services pour tous

Les services à la personne regroupent l'ensemble des services contribuant au mieux-être des citoyens à leur domicile. Il s'organise autour de trois grands domaines :

→ les services à la famille :

garde d'enfants, cours à domicile, garde-malade, ...

→ les services à la vie quotidienne :

travaux ménagers, livraison ou préparation des repas, petits travaux, gardiennage, ...

→ les services aux personnes

dépendantes : aide à la mobilité et au transport, aide à la personne dans les actes de la vie courante, ...

Autant de services qui s'adressent aujourd'hui à chacun de nous, quels que soient notre âge et nos besoins. Mais qu'en est-il de l'accessibilité aux services à la personne ?

Des aides et des avantages existent

Tout d'abord, la plupart des services à la personne vous permettent de bénéficier d'une réduction ou crédit d'impôt à hauteur de 50% des sommes dépensées.

■ PLUS D'INFOS : www.servicessalapersonne.gouv.fr

Allocation Personnalisée d'Autonomie, Prestation de Compensation du Handicap, Allocation de Solidarité aux Personnes Agées, ... certaines personnes peuvent en plus bénéficier d'aides et de services particuliers en raison de leurs spécificités : parents de jeunes enfants, personnes âgées, personnes handicapées, personnes dépendantes, familles fragiles...

Vous pouvez aussi payer en Cesu (Chèque Emploi Service Universel) préfinancés, que vous passiez par un organisme agréé ou que vous employiez directement un salarié. Les Cesu peuvent vous être donnés par votre employeur, votre mutuelle, votre caisse de retraite, ... Si vous employez directement quelqu'un à domicile, vous pouvez utiliser le Cesu déclaratif. Il vous permettra de déclarer votre salarié et de faire établir ses bulletins de paie en toute simplicité.

Des emplois de proximité non délocalisables

Les services à la personne emploient aujourd'hui plus de 1,9 million de personnes en France, dont 8400 à temps partiel dans le Haut-Rhin. C'est le secteur de l'économie française dont la croissance a été la plus forte au cours des quinze dernières années en termes de création d'emplois. Il regroupe notamment 135 structures dans notre département. Ce dynamisme mérite d'être souligné, quand la majeure partie des emplois ainsi créés sont des emplois de proximité non délocalisables, nécessitant la mise en place de relations de confiance.

Les services à la personne, c'est la solution pour vous faciliter le quotidien et assurer un emploi à de nombreuses personnes...



À savoir

Trucs & astuces

Le vinaigre blanc

Le "vinaigre blanc", "vinaigre de cristal" ou "vinaigre d'alcool" est un acide assez puissant (selon son taux de concentration) et réagit avec bon nombre de matières organiques et peut donc être utilisé comme produit nettoyant écologique.

→ Pour nettoyer le calcaire au niveau des joints de robinet, ou pour toute trace de calcaire dans une casserole, ou ailleurs : déposez le vinaigre, attendez qu'il agisse, et rincez à l'eau.

→ Pour nettoyer les vitres : cela les fait briller et ne laisse pas de traces. De plus le vinaigre dégraisse parfaitement.



→ À la place du liquide de rinçage dans votre lave-vaisselle : vous aurez des verres éclatants (plus qu'avec le liquide de rinçage et surtout 10 fois moins cher !).

La maltraitance : parlons-en !

La maltraitance des personnes âgées ou en situation de handicap s'observe au domicile dans plus de deux tiers des cas identifiés, sinon en établissement.

On estime repérer seulement une situation sur six. **La maltraitance dont sont victimes les personnes, qu'elles soient âgées ou en situation de handicap, est donc un phénomène encore sous-estimé** car il existe très peu de données chiffrées que ce soit au sein des établissements d'accueil ou en famille.

La maltraitance de ce public fragile n'a pas forcément le visage de la violence ordinaire : elle peut être morale, financière, médicamenteuse, ou s'exprimer à travers de petites négligences ou humiliations, un manque d'attention ou même d'amour. Certaines victimes préfèrent souffrir en silence, parce que "ce sont des histoires de famille" ou parce que, en institution, on craint une réaction de rejet.

■ **NUMÉRO NATIONAL : 3977**

■ **ANTENNE LOCALE : ALMA Alsace 03 89 43 40 80**

Permanences téléphoniques : mardi 14h-17h et vendredi 9h-17h

Un réseau d'écoute

Créée en 1995, l'antenne locale d'ALMA (Allô MALtraitance des personnes âgées) a pour vocation de prévenir et de lutter contre la maltraitance des personnes âgées et, depuis le 1^{er} janvier 2008, des personnes en situation de handicap, quel que soit leur âge.

À ce jour, plus de 50 départements sont pourvus d'une antenne d'écoute. Celle gérée par APALIB' couvre toute la région Alsace depuis 2008.

Alors si vous estimez qu'une personne âgée ou en situation de handicap de votre entourage est maltraitée, ou si vous vous sentez concerné, ne restez pas sans réagir ! ALMA Alsace est à votre écoute.



En France, la maltraitance des personnes âgées varie de 2 à 10 % en fonction des études.

Zoom

Le 3977

Ouvert 7 jours sur 7, ce numéro national est un espace de parole neutre pour témoigner de situations de maltraitance. Les signalements provenant du territoire alsacien sont directement transmis et traités par ALMA Alsace.

Alzheimer : un meilleur accompagnement

MAIA, c'est :

- un dispositif facilitant l'organisation de l'offre de soins et des services à la personne
- un service de proximité offrant la mise à disposition d'un correspondant unique, responsable de la prise en charge globale et interlocuteur privilégié de la personne malade et de sa famille
- un guichet unique ouvert au public et à tout professionnel médical, médico-social, social ou institutionnel, en capacité d'orienter les personnes en fonction de leur demande

Ce service expérimental sur Mulhouse et Illzach est une mesure phare du plan Alzheimer, cette initiative étant portée notamment par le Conseil Général du Haut-Rhin en lien avec de nombreux partenaires.



Plus de 10000 personnes haut-rhinoises sont atteintes de la maladie d'Alzheimer. Malheureusement, ce fléau a des effets collatéraux car il touche également les aidants familiaux : s'occuper d'un proche atteint d'Alzheimer est une réalité difficile.

Pour les soutenir, un service de proximité permettant d'organiser la prise en charge des malades a été inauguré à Mulhouse en septembre dernier en présence de Nora Berra, Secrétaire d'Etat chargée des Aînés : **la Maison pour l'Autonomie et l'Intégration des Malades d'Alzheimer (MAIA)**.

■ **PLUS D'INFOS** : MAIA Mulhouse-Illzach, 61 rue de Pfastatt à Mulhouse - 03 89 59 68 88 ou maia68@cg68.fr

Être soigné chez soi

Le SSIAD, une alternative à la vie en institution

Pour les personnes âgées dépendantes désirant rester dans leur environnement familial le plus longtemps possible, le SSIAD (Service de Soins Infirmiers À Domicile) permet l'alternative à la vie en institution. Sur prescription médicale, ce service prévient ou diffère une hospitalisation, voire favorise un retour à domicile plus rapide et dans de meilleures conditions.



L'avis d'un spécialiste

Docteur Christophe Lenys,

Administrateur de SSIAD +

En 2008, vous avez fondé SSIAD+, groupement de coopération sociale et médicosociale pour les SSIAD. Quelle est sa mission ?

Il s'agit de mutualiser les expériences des différents SSIAD haut-rhinois : mise en commun des formations, développement d'un réseau intranet entre les différents SSIAD. Leurs professionnels (infirmières coordinatrices, aides soignantes et personnel administratif) travaillent en concertation avec notre chargé de mission qui les aide à échanger et collaborer entre eux. Attention, **chaque SSIAD a sa propre expérience, ses problématiques** : celles d'un SSIAD en zone urbaine ne sont pas les mêmes que celles d'un SSIAD en milieu rural, ne serait-ce qu'en termes de volumes puisque les capacités d'accueil varient de 20 à 120 lits. Chaque SSIAD a donc sa propre personnalité. C'est d'ailleurs une notion importante : à aucun moment, SSIAD + ne se substitue aux conseils d'administration des SSIAD. **SSIAD + est avant tout un agitateur d'idées !**

■ **CONTACT** : SSIAD au 03 89 32 78 78 et sur www.apamad.fr

Avec 50 places supplémentaires soit 123 au total, le SSIAD d'APAMAD (intervenant sur les communes de Mulhouse, Brunstatt, Illzach et Riedisheim) sera d'ici fin 2009 en capacité de répondre aux demandes de plus en plus nombreuses.

Si vous souhaitez bénéficier de ce type de prestations, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Avec le vieillissement démographique, de plus en plus de personnes auront recours au SSIAD pour favoriser leur maintien à domicile. Quelles sont les perspectives d'avenir de ce service amené à se développer de manière exponentielle ?

D'abord, les premiers SSIAD ont été créés dans les années 80 pour répondre à une demande. La grande difficulté aujourd'hui c'est qu'ils ne sont pas tous dimensionnés pour faire face au vieillissement démographique. D'où notre mission d'accompagnement, car pour faire face aux nouvelles contraintes de normes, d'organisation ou d'administration, les SSIAD ont besoin de nous pour les aider à prendre le virage. Votre question nous amène aussi vers un autre débat : la difficulté des aidants familiaux à trouver une place pour leur parent âgé. Même les médecins prescripteurs ne s'en sortent plus ! Il faut travailler à une solution et, personnellement, je préconise la création d'un guichet unique.

Interview



Charlotte Herfray

qui a signé l'édito de ce numéro, a apporté son témoignage dans le film "Libres d'être". Véritable hommage aux métiers de l'accompagnement, ce court métrage met à l'honneur le personnel des associations APAMAD, APALIB' et ABRAPA, intervenant au domicile des bénéficiaires. Un film fort avec en voix off, le message d'humanité d'une Charlotte Herfray qu'on ne se lasse pas d'écouter !

Qu'est-ce que prendre soin de soi ? C'est avoir envie de rester ouvert à la curiosité, de rester dans le coup. C'est continuer à trouver des occasions de faire des rencontres car pour rester désirant, il importe d'aller vers autrui.

Avec l'explosion actuelle des services à la personne, le statut associatif d'APALIB' et d'APAMAD est-il aujourd'hui encore un atout ? C'est un atout parce que les associations sont libres : elles restent humanistes car elles ne sont pas soumises aux valeurs marchandes. S'il est important que vos associations ne soient pas en dette, ce qui compte c'est l'être, plus que l'avoir. Salariés et bénévoles œuvrent pour maintenir le lien permettant aux bénéficiaires de rester dans la vie.

Charlotte Herfray en quelques mots : Après l'obtention de son Doctorat, Charlotte Herfray s'est consacrée à l'enseignement supérieur et à la recherche. Psychanalyste et écrivain de renom, elle a beaucoup travaillé sur le thème de la vieillesse.

Faites le plein d'activités pour la rentrée

Une centaine de disciplines proposées par le service Animations d'APALIB'

Les loisirs sont un facteur essentiel du "bien-être". Ils répondent aux besoins de ceux qui souhaitent vivre pleinement leur retraite et sont conscients de la nécessité d'entretenir leur corps et leur esprit.

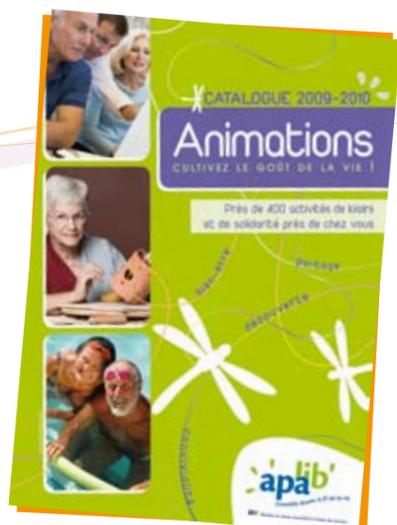
Si, comme grand nombre de seniors d'aujourd'hui, vous êtes actif, dynamique et créatif, vous trouverez sans aucun doute votre bonheur parmi la centaine de disciplines qui vous sont proposées dans le catalogue Animations 2009/2010.

Gratuit, il vous permet d'avoir une vision claire de toutes les activités et de disposer des informations nécessaires pour y accéder : horaires, lieux, tarifs, contacts...

Vous y découvrirez des activités permettant de vous maintenir en bonne forme physique (aquagym, danse, randonnée pédestre...), de rester connecté(e) avec le monde entier grâce à l'utilisation de l'informatique et des nouvelles technologies (Internet, création de documents, traitement de photos numériques...),

d'éveiller et stimuler votre sens artistique (peinture, patchwork, art floral...); sans oublier les jeux de société, les sorties et voyages, la musique et le chant, les conférences et spectacles... qui sont l'occasion de passer d'agréables moments, de faire de nouvelles connaissances ou bien encore d'exprimer vos émotions.

Avec près de 400 clubs répartis sur tout le département, la richesse et la diversité de l'offre permettent à chacun, quel que soit son âge, son lieu d'habitation et son niveau de revenu, d'accéder à ces animations. À noter que celles-ci ne pourraient, par ailleurs, vous être proposées sans le soutien du Conseil Général du Haut-Rhin, du groupe Arpège et de bon nombre de communes du département.



La 4^e édition du Catalogue est disponible

Dynamique et pratique, il répertorie l'ensemble de l'offre en animations proposée par les services Animations et Résidences d'APALIB', ainsi que par la Maison de Vie de Rixheim.

Où trouver le Catalogue Animations ?

- À L'ESPACE BEL AGE
14 RUE BERTHE MOLLY À COLMAR
- À LA MAISON DU TEMPS LIBRE
16 RUE ENGEL DOLLFUS À MULHOUSE
- AU SIÈGE D'APALIB'
75 ALLÉE GLUCK À MULHOUSE
- DANS TOUTES LES STRUCTURES DU RÉSEAU ASSOCIATIF LA CROISÉE DES SERVICES
- DANS TOUTES LES MAIRIES DU DÉPARTEMENT
- SUR SIMPLE DEMANDE PAR TÉLÉPHONE
 - NORD DU DÉPARTEMENT : 03 89 23 23 02
 - SUD DU DÉPARTEMENT : 03 89 32 78 81
 - MULHOUSE : 03 89 42 05 24

Informez-vous grâce aux conférences-débats

Pour vous informer sur diverses problématiques liées au vieillissement et au handicap, assistez aux conférences-débats d'APALIB'. Le sommeil, l'alimentation, la polymédication, les maladies d'Alzheimer et de Parkinson, la sexualité et de nombreux autres sujets sont traités par des professionnels qui vous conseillent et vous soutiennent si vous vous occupez d'un proche en perte d'autonomie.

Le cycle 2009-2010 a démarré et chaque événement sera annoncé dans la presse quotidienne régionale et sur le site internet www.apalib.fr. Que vous soyez directement concerné par le thème (pour vous-même, votre conjoint(e) ou vos parents) ou que vous soyez professionnel(le) ou élu(e), venez nombreux !

■ PLUS D'INFOS SUR LES CONFÉRENCES-DÉBATS APALIB' 2009-2010 : 03 89 32 78 78 et www.apalib.fr

Zoom sur le comité de pilotage "Bien-être et bien vieillir dans le Haut-Rhin"

Dans le cadre de ses actions de prévention, APALIB' participe, notamment au travers de son service de conférences-débats, aux réflexions et travaux du Comité de pilotage "Bien-être et bien vieillir dans le Haut-Rhin" menés par le Conseil Général du Haut-Rhin.



Rencontre avec Barbara Eder

Barbara Eder est Coordinatrice de Projets Personnes Agées/Personnes Handicapées, en poste depuis mai 2008 au sein du service Prévention de la Dépendance du Conseil Général du Haut-Rhin.

Qu'est-ce que le Comité de pilotage "Bien-être et bien vieillir dans le Haut-Rhin" ?

Ce groupe s'inscrit comme une des priorités du Schéma Gériatrique Départemental 2006-2011. Il a pour principal objectif de structurer les actions collectives de prévention au travers d'une concertation et d'une coordination départementale.

Qui y participe ?

Il réunit les nombreux acteurs de terrains (APAMAD/APALIB', Alsace Alzheimer 68, ...) et institutionnels (CPAM, CRAV, CRAM, caisses de retraite complémentaire...) qui organisent différentes actions de prévention. À terme, nous souhaitons arriver à une équité dans le déploiement de ces actions sur le département afin que tous les haut-rhinois puissent avoir accès à l'information.

Rendez-vous avec l'Histoire... de l'art : 1 heure 1 oeuvre



Une heure : voilà le temps qu'il vous faudra pour aborder un artiste à travers un morceau choisi. Ces séances (organisées par cycle de 10 rencontres) sont ouvertes à tous ceux qui veulent passer un moment sans à priori, à la rencontre d'un peintre afin de découvrir son monde, son imaginaire. La lecture de l'œuvre sera interactive, éclectique et variée.

Au programme : Vincent Van Gogh, Rogier Van Den Veyden, Vermeer, Georges Seurat, Fra Angelico, Otto Dix, Georges de la Tour, etc.

■ L'ESPACE BEL AGE : 03 89 23 23 02 - www.apalib.fr

Conférences APALIB' Agenda

- "Alzheimer : que faire face à la maladie ?"
→ Mercredi 18 novembre, de 18h à 19h30, au foyer Saint Léger, Rue du Foyer à Blotzheim
- "La sexualité après 50 ans"
→ Mercredi 25 novembre, de 18h30 à 20h à la Cave Dîmière, Place du Marché à Guebwiller

Conférences organisées notamment avec le soutien des communes, du Groupe Arpège et du Conseil Général du Haut-Rhin.

Entrée libre et gratuite.

Nouveau : Mobilib' roule pour vous



Sortir, quel bonheur quand on a juste à démarrer sa voiture !

Pourtant, éprouver cette sensation de liberté s'avère bien difficile quand on est âgé ou en situation de handicap. Si vous êtes vous-même concerné, ou si l'un de vos proches est dans cette situation, faites appel à Mobilib'. Ce nouveau service de courses et déplacements s'adresse aux personnes à mobilité réduite résidant dans les agglomérations mulhousiennes ou colmariennes.

Mobilib', 2 solutions de transport

→ le transport accompagné

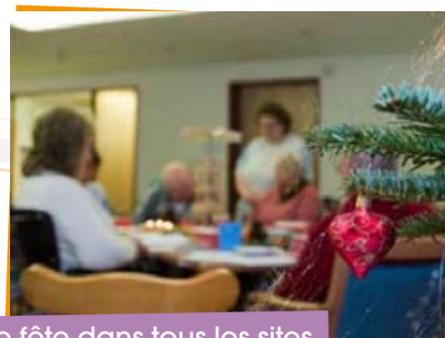
Une aide à domicile vient vous chercher à votre domicile, vous conduit et vous accompagne là où vous le souhaitez (rendez-vous médical, coiffeur, achats divers, ...).

→ la location d'un véhicule adapté en libre-service

Accessible en libre-service (sur abonnement auprès d'Auto'trement), et doté de cinq places dont une pour fauteuil roulant, le véhicule se loue pour une heure, une journée ou tout un week-end.

Pour donner vie à ce projet innovant, APALIB' s'est entourée de nombreux partenaires, dont le Groupe Arpège, la CNSA (Caisse Nationale de Solidarité à l'Autonomie), la Fondation Macif, la Ville de Mulhouse, et plus particulièrement Auto'trement. Un service innovant donc, par son concept mais aussi par la synergie qu'il a suscitée entre les différents acteurs de la solidarité. Gageons que le lancement expérimental saura "faire des petits" dans le Haut-Rhin !

Retour sur le Noël d'antan



Noël se fête dans tous les sites de La Croisée des Services

→ Dans les résidences et restaurants

Comme tous les ans, toutes les résidences d'APALIB célèbreront Noël. Chacune à sa manière (ex. : certaines proposeront des expositions - ventes d'objets de décorations), et avec un repas de Noël dans tous les restaurants.

→ Dans les clubs et lieux d'animation du département

À Cernay

L'atelier créatif du Club des Platanes de Cernay vous invite à découvrir l'exposition-vente d'objets décoratifs dimanche 15 novembre 2009 à 14 heures à la Résidence de la Forêt à Cernay (6 quai des Platanes). Vous pourrez y découvrir une variété d'ouvrages de grande qualité.

À Mulhouse

La Maison du Temps Libre vous convie à son évènement "Rouge". Au programme : exposition de photos, de patchwork, ateliers d'écriture ou de cuisine, confection de bijoux, tombola, ... Date restant à définir.

■ **INFOS** : La Maison du Temps Libre au 03 89 42 05 24

→ Dans les accueils de jour

Les familles seront conviées à la fête organisée par chaque accueil de jour. Selon les savoir-faire réunis pour l'occasion, des animations (ex. tombola, musique) viendront agrémenter l'évènement.

Pour tout renseignement, contactez l'accueil de jour qui accueille votre proche.



Noël en Alsace : des villes en fête !

Chaque année, au retour de l'hiver, un monde de légendes, de rites et de saveurs se déploie en Alsace. Chez nous, Noël sent les arômes de cannelle, de miel et d'orange, étincelle dans les lumières féeriques des nuits enchantées de décembre, se fond dans le regard rieur des enfants, s'exalte dans les chants de l'Avent. Les villes et villages revêtent leur habit de lumière et dans les rues, cette incomparable fête se meut en magie jusque dans le foyer de chacun d'entre vous. Ensemble, retrouvons dans cette fête, la plus partagée de toutes, la parcelle d'âme, d'émotion et d'authenticité qui vibre avec amour, humilité et bonté dans le cœur de tout à chacun.



À savoir

Les marchés de Noël

Le saviez-vous ? C'est en 1570 que le plus ancien marché de Noël est né, à Strasbourg, pour remplacer celui de la Saint Nicolas. Ainsi, le "Christkindelsmärik" (marché de l'enfant Jésus) se perpétue sans interruption – même pendant les guerres – depuis près de 500 ans... de là à dire que Noël est alsacien, il n'y a qu'un pas !



Protection Juridique des Majeurs : le service d'APAMAD aide aussi les jeunes

Fragilisé par l'âge, la maladie ou le handicap, chacun d'entre nous peut un jour se retrouver concerné par l'institution d'une mesure de protection. Mais que se cache-t-il derrière ce terme compliqué ? Rencontre avec Aurélie Le Gac, Déléguée de tutelles qui intervient au sein d'une cellule spécialisée dans la prise en charge de personnes de moins de 60 ans, atteintes de troubles psychiques.

Quelle est la particularité de cette nouvelle cellule ?

Nous allons beaucoup sur le terrain. Malgré leur handicap, les personnes jeunes ont sans cesse des projets. Déménagement, achat d'une voiture, ... : nous accompagnons le majeur protégé dans ses démarches et devons veiller à ce qu'il ne se mette pas dans une situation économique inconfortable.

Comment se passe le placement sous protection juridique ?

Quand une personne n'est plus en capacité de gérer elle-même son patrimoine, la famille ou une assistante sociale peut effectuer un signalement auprès du Tribunal d'Instance de sa ville. Après examen du dossier et expertise d'un médecin, c'est le Juge qui décide de placer la personne sous protection juridique. Il désigne alors un proche pour s'occuper des biens du majeur, ou un organisme de tutelles le cas échéant.



Avez-vous le droit de refuser un dossier ?

Oui, mais de façon exceptionnelle. Nous pouvons demander à être dessaisis du dossier dans le

cas, par exemple, où la personne montrerait des signes de violence. Étant quotidiennement confrontés à des personnes fragiles psychologiquement, nous sommes autorisés à consulter leur dossier médical au tribunal afin de mieux appréhender la pathologie du majeur. L'objectif est ensuite d'instaurer une relation de confiance avec les personnes et leur entourage afin que tout se passe pour le mieux.

À noter

Le rôle de veille des bénévoles

Là encore, le travail des bénévoles d'APAMAD est remarquable. Ils sont ainsi une dizaine à intervenir dans l'accompagnement de ce public fragile. En visitant les personnes pour leur remettre l'argent de la semaine ou en les accompagnant à l'extérieur pour des achats, ils jouent un rôle de veille et d'alerte auprès du Service de Protection Juridique des Majeurs.



Christophe Bohli, responsable du Service de Protection Juridique des Majeurs

Pour aller plus loin

Actuellement, en France, près de 650 000 personnes sont placées sous protection juridique par les juges des Tutelles. Afin de renforcer les droits du majeur et de définir les pouvoirs qui sont donnés aux juges et aux personnes gérant des mesures, **3 grands principes ont récemment été adoptés** :

→ **La subsidiarité** : l'organisme de tutelles est nommé dans le cas où aucun proche du majeur ne serait en capacité d'assumer un rôle de tuteur, ou parce que la personne n'a plus de famille.

→ **La nécessité** : les mesures de protection juridique sont désormais appliquées pour une durée de 5 ans maximum. Passé ce délai, le cas du majeur est revu par le juge, qui peut alors lever la mesure de protection ou la prolonger si nécessaire.

→ **La proportionnalité** : les mesures prises (sauvegarde de justice, curatelle, tutelle) sont proportionnelles à la gravité de la pathologie du majeur.

Grâce à la création du mandat de protection future, cette réforme permet également à toute personne d'organiser à l'avance sa future protection. Par ailleurs, les organismes de tutelles ont désormais un vrai statut parmi les services médico-sociaux et, à partir de 2012, tous les professionnels devront avoir suivi une formation supplémentaire spécifique à leur fonction : celle de mandataire judiciaire à la protection des majeurs.

■ **PLUS D'INFO** : Service de Protection Juridique des Majeurs - 03 89 32 47 80 ou www.apamad.fr

Passez un hiver bien au chaud !

L'hiver approche et avec lui les pulls en laine, les écharpes, les paysages enneigés et les bons plats de saison. Une saison particulièrement marquée en Alsace et dont nous nous réjouissons... quand nous nous y sommes préparés. C'est l'objectif de ce dossier spécial qui vous aidera à vivre cette saison en douceur : se chauffer, s'habiller, se faire livrer des repas saveurs, ou encore se protéger contre les microbes, ... Vous saurez tout ce qu'il faut faire pour bien profiter de l'hiver en prenant soin de vous.

Bien au chaud, faites-vous livrer de bons petits plats : les repas saveurs



La choucroute est de retour !

L'hiver approche : faites le plein d'énergie avec les bons p'tits plats du traiteur d'APALIB' ! Au menu de cette saison : choucroute garnie, mignon de porc au riesling, pavé de saumon à la crème d'aneth, civet de biche, blanquette de veau, ... accompagnés de légumes, de fromages AOC

au choix et d'un dessert pâtissier gourmand. Pour que chaque jour soit un régal !

■ **POUR COMMANDER vos repas saveurs**, contactez le service de Livraisons et Travaux à Domicile 48 heures à l'avance au 03 89 32 78 78.

Les vertus des eaux thermales

Outre la chaleur qui vous fera du bien au moral, une sortie aux thermes vous permettra de travailler de manière agréable la souplesse de vos articulations... tout en profitant des jets massant !



Des départs sont prévus aux quatre coins du Haut-Rhin :

■ **depuis Colmar et Ribeauvillé**
Infos à l'Espace Bel Age
Tél. 03 89 23 23 02

■ **depuis Mulhouse et Riedisheim**
Infos à La Maison du Temps Libre
Tél. 03 89 42 05 24

■ **depuis Guebwiller**
Infos au service Animation Sud
Tél. 03 89 32 78 81



← Jean-Paul Rieffel, bénévole organisateur de sorties



La résidence Alfred Wallach, plus de confort pour l'hiver

En hiver, nous avons plus que jamais besoin de lumière... et d'une bonne isolation. Partant de ce postulat, APALIB' a travaillé de concert avec Mulhouse Habitat pour donner à la résidence Alfred Wallach (22 rue de l'Ours à Mulhouse) un aspect résolument moderne et fonctionnel. Et ce dans le respect des nouvelles normes environnementales : isolation extérieure, production d'eau chaude solaire, robinets thermostatiques ou encore doubles vitrages promettent une réelle qualité de vie à ses futurs occupants.

Des logements lumineux, des salles de restauration et de séjour spacieuses et conviviales, un magnifique cadre de verdure, ... : située à proximité du centre-ville, la résidence Alfred Wallach a ainsi fait l'objet de nombreux travaux pour optimiser le confort de ses habitants. Dotée d'un nouveau restaurant aux commandes d'un chef spécialement recruté, cette résidence rouvrira ses portes aux seniors mulhousiens d'ici le 1^{er} décembre 2009.

À louer

3 logements F3 (63 m²) réservés aux couples et quelques F1 bis sont encore disponibles ! Ces logements donnent droit à l'Aide Personnalisée au logement (APL).

Régalez-vous :

avec la recette authentique de la soupe au potiron

→ Ingrédients

- 30 g de beurre
- 1,5 l de lait
- 50 cl d'eau
- 1 kg de potiron
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 cuillère à café de sel
- 12 rondelles de pain

→ Préparation

- Épluchez le potiron, retirez les pépins et coupez la chair en morceaux.
- Faites-les cuire dans le lait pendant environ 20 minutes, puis ajoutez l'eau, assaisonnez et sucrez.



- Coupez enfin les tranches de pain, mettez-les dans la soupe et laissez mijoter pendant environ 10 minutes.
- Retirez tout simplement du feu et ajoutez le beurre avant de servir dans votre belle soupière.

Zoom

Comment aérer en grand une pièce l'hiver sans perdre trop de chaleur ?

- Fermez tous les appareils de chauffage de la pièce.
- Ouvrez en grand les fenêtres pendant 5 à 10 minutes.

L'air sera renouvelé rapidement sans que les murs et le mobilier aient le temps de se refroidir. Par contre, si vous entrebâillez votre fenêtre pendant une longue durée, le renouvellement de l'air restera insuffisant. La pièce et son mobilier se refroidiront durablement, entraînant un gaspillage de chauffage.

Grippe A : restons vigilants !

Depuis plusieurs mois maintenant, c'est le sujet d'actualité. Mais qu'en est-il exactement ?

La particularité du virus A (H1N1) est de contenir une combinaison inédite de 4 virus différents provenant de 3 espèces, porcine (2 virus), aviaire et humaine.

Les symptômes : fièvre > à 38°C, ou courbatures, ou grande fatigue, et toux ou difficultés respiratoires. Il est assez facile de traiter ce virus et les médecins prescrivent des antalgiques et du sirop. Ce qui est à surveiller, et qui fait beaucoup parler, c'est la propagation de cette maladie.

En France, une circulation limitée du virus se poursuit sur le territoire. On observe une augmentation modérée du nombre d'épisodes de cas groupés en collectivités. À ce jour, la maladie reste bénigne dans la très grande majorité des cas.

Mais, selon plusieurs experts français, entre 25 et 50% de la population française pourrait être

touchée par la grippe cet automne. Aussi afin de limiter les risques de propagations, le réseau a effectué un certain nombre d'actions : envoi de notes d'information à l'ensemble des salariés et des clients, diffusion de plaquettes et affichage des mesures barrières, achats de masques et de solutions hydroalcooliques, etc. En complément de ces actions, nous avons élaboré un Plan de Continuité d'Activité ; c'est-à-dire comment organiser nos services en cas de pandémie grippale - niveau 6 de la nomenclature de pandémie grippale de l'Organisation Mondiale de la Santé - entraînant un taux d'absentéisme entre 25 et 40% du personnel. Concrètement, les associations du réseau ont pris leurs dispositions pour assurer, en cas de crise, le maintien des activités essentielles auprès des des bénéficiaires les plus fragiles.

■ **PLUS D'INFOS :** www.pandemie-grippale.gouv.fr
CONTACT RÉSEAU : Direction des Ressources Humaines - 03 89 32 78 78

Le bénévolat, la force de nos associations

**750 bénévoles s'engagent au quotidien
au sein d'APALIB' et/ou d'APAMAD**

*Et quelle fierté pour nos associations !
Car ce sont eux qui donnent du sens à notre action.*

Véritable pierre angulaire dès 1947 - date de la création de l'Aide aux Vieux (première appellation d'APALIB' et d'APAMAD), le bénévolat a toujours joué un rôle essentiel dans cette formidable aventure humaine. Si aujourd'hui, les missions des bénévoles se sont diversifiées, toutes convergent vers un même objectif : **créer du lien social.**



"C'est le devoir de chaque homme de rendre au monde au moins autant qu'il en a reçu."
Albert Einstein

Vous aussi devenez bénévole



Vous souhaitez devenir bénévole, visiteur à domicile ou découvrir les autres missions de bénévolat au sein de La Croisée des Services ? Renseignements auprès d'Hélène Lichtenberger, chargée de mission bénévolat.

■ **INFOS :** 03 89 32 93 01
www.apalib.fr



L'avis du président Jean-Marie Meyer

Comment définiriez-vous le bénévolat et plus particulièrement à La Croisée des Services ?

Le bénévolat est un concept. Il appartient à chacun dans sa définition. Il prend toute sa dimension lorsqu'il se concrétise par un engagement au sein d'un réseau comme le nôtre. Nous avons à cœur d'offrir à nos bénévoles des conditions idéales pour exercer leur mission : matinée d'accueil pour les nouveaux bénévoles, formations, moments d'échanges, journée départementale dédiée à tous les bénévoles. Par cet accompagnement, nous veillons à ce que chacun puisse s'épanouir dans son bénévolat. Car notre force est de réunir et d'encourager

toutes ces bonnes volontés : ensemble on est plus fort !

Vous pratiquez le bénévolat depuis plus de 40 années. Quel conseil donneriez-vous à celles et ceux qui souhaitent s'engager ?

Soyez authentiques et à l'écoute des autres. Oublier vos intérêts personnels quelques heures par semaine permet d'accéder à une autre dimension, bien plus spirituelle. Et forts de cette expérience, vous vous enrichissez, car ces moments d'échanges vous éclairent... et nous guident dans notre action sociale. Avec 750 bénévoles à nos côtés, nous pouvons rêver, innover et concrétiser de nouveaux projets pour une société plus juste.



Tapis rouge pour les visiteurs à domicile !

Vous vous sentez seul(e) et avez envie de compagnie ? Le service des visites à domicile (soutenu par le Conseil Général du Haut-Rhin et Réunica) vous permet de construire une relation cordiale avec un bénévole. Avec lui, vous décidez du moment qui vous convient pour partager ensemble un moment de convivialité. Témoignage de Fernand Oberle, bénévole qui se rend chez Yvan.

Comment vivez-vous vos visites chez Yvan ?

Super bien ! Aujourd'hui il est comme mon grand-père. Il faut dire que nous avons été présentés pour de bonnes raisons : Yvan est yougoslave et sa 2^e langue est l'allemand... or comme j'ai appris cette langue à l'école, nous échangeons en allemand. Mon rôle est de l'écouter. Vivant seul dans une maison isolée, il a besoin de parler de son quotidien, des choses qu'il a vécues, ... Il m'attend avec impatience et c'est tout juste s'il ne déroule pas le tapis rouge !



"Une journée où je me sens utile."
Fernand, visiteur à domicile

Vous avez noué une belle amitié. Quel est votre secret Fernand ?

Avec le temps, on s'est découvert des points communs. Par exemple la musique. Mais attention, Yvan est resté branché sur la "oumpapa" allemande d'il y a 30 ans ! Il y a aussi son jardin, son principal centre d'intérêt.

On peut dire que vous jouez un rôle important auprès d'Yvan...

Oui, même si d'autres personnes sont là pour lui. Ses 2 enfants s'occupent de lui, mais ils habitent assez loin. Il a aussi une cuisinière qui vient tous les jours, une dame pour les courses et une infirmière pour ses médicaments. Il est donc bien entouré. Moi, je suis là uniquement pour lui faire passer un bon moment. Chacun son rôle... Le mien est de lui rendre visite pour le plaisir d'être ensemble.

■ Pour recevoir la visite d'un bénévole : 0389327878

SOUTENEZ DES ACTIONS SOCIALES HAUT-RHINOISES QUI NOUS CONCERNENT TOUS

Dans le Haut-Rhin, plus de 10000 personnes souffrent dans la solitude de la maladie d'Alzheimer. Aidons-les !

→ **Renseignez-vous**
auprès de nos services : 03 89 32 78 74,
ou de votre notaire sur les legs et transmissions d'assurances vie.

→ **Pour les dons**
nous vous délivrons un reçu fiscal qui vous permettra d'importantes réductions d'impôts (66% de votre don).

Lorsque vous donnez	Il ne vous en coûtera que
50 €	17 €
100 €	34 €
150 €	51 €
300 €	102 €
500 €	170 €

Mme Mlle M

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Téléphone :

E-mail :

Oui, je soutiens l'action d'APALIB' et je fais un don ponctuel de :

50€ 100€ 150€ 300€ 500€
 autre €

Je souhaite être contacté(e) afin de soutenir régulièrement APALIB' par prélèvement automatique d'une somme de €/semestre.

Je souhaite être informé(e) sur les legs et donations.

À envoyer avec votre chèque à l'ordre d'APALIB', à l'adresse suivante :
APALIB' - 75, allée Gluck - BP 2147 - 68060 MULHOUSE Cedex

Date :

Signature :



Santé et bien-être en toute simplicité



**DIMINUTION DES RISQUES
CARDIO VASCULAIRES**

**SOUPLESSE
DES ARTICULATIONS**

**TONICITÉ
MUSCULAIRE**

Amazonia

Découvrez et essayez
ce nouveau concept de forme

NON-STOP

6h-23h ; 365 jours
dimanches et jours fériés aussi !

simplicité

pas de frime, pas de compétition

www.amazonia.tm.fr

122, rue Ile Napoléon - RIXHEIM - Tél. : 03 89 50 81 37
Zone Cial GIFY - BELFORT - Tél. : 03 84 28 30 55

**Enseigne nationale
80 Clubs Amazonia en France**

Aujourd'hui,
les aides auditives
Siemens sont d'une
extrême discrétion.
Seul le tube fin
est visible.

Avec le chargeur Siemens, vous pourrez
porter vos aides auditives toute la journée
et les mettre en charge, le soir.
Le lendemain matin, elles seront prêtes
à vous faire vivre une journée de
sons et de sensations !

Solutions auditives rechargeables

Pratique, économique, écologique.

laboratoire de correction auditive GERBER

7, avenue de Fribourg - COLMAR
Tél. : 03 89 41 61 83
18, rue de Metz - MULHOUSE
Tél. : 03 89 45 55 45

Offre spéciale

jusqu'au 4 décembre 2009, sur présentation de ce coupon

OPÉRATION DÉCOUVERTE

- Test auditif gratuit*
- Essai gratuit des aides auditives
- Contrôle et suivi illimités
- Paiement en plusieurs fois sans frais
- 4 ans de garantie.

A COLMAR et à MULHOUSE,
nous vous accueillons SUR RENDEZ-VOUS
du lundi au vendredi, de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h

*Test auditif gratuit à visée non médicale.