

# Jeanne, Louis et vous

LE MAGAZINE DU RÉSEAU ASSOCIATIF  
DÉPARTEMENTAL LA CROISÉE DES SERVICES



DOSSIER

## Respirez, c'est le printemps !

ENTREtenir VOTRE  
DOMICILE

(Scène de) Ménage  
de printemps...

PAGE 4

PRENDRE SOIN DE VOUS  
ET DE VOS PROCHES

Faites garder vos enfants  
en toute sérénité

PAGE 5

SORTIR,  
SE DIVERTIR

Sortez de  
chez vous...

PAGE 8



# Édito

## Dépasser le handicap



Paraplégique de naissance, la vie ne m'a pas gâtée. Qu'à cela ne tienne, j'ai trouvé mon énergie dans le sport et toutes sortes d'activités (équitation, escrime, danse en fauteuil...).

Rester les bras ballants devant les difficultés de la vie ne saurait avoir sa place dans l'épanouissement du moi. L'important est de prendre la vie comme elle vous est donnée, avec ses joies, mais aussi ses angoisses qu'il faut gérer pour trouver son équilibre. Au quotidien, voilà les petites phrases auxquelles je pense et qui m'aident à avancer :

- accepter la vie et non l'affronter ;
- s'éclater dans ce que l'on aime, avec ceux que l'on aime ;
- quel que soit l'âge de ses artères, l'important n'est pas d'ajouter des années à la vie, mais de la vie aux années !

Ce message s'adresse à tous ceux qui un jour ont eu envie de baisser les bras : prenez la vie à pleins poumons ! Respirez ! Battez-vous ! La satisfaction est au bout !

Et je terminerai par un slogan de Patrick Segal (ndlr : écrivain français paralysé, qui, par ses récits autobiographiques et ses actions, contribue à une meilleure compréhension des difficultés du handicap au quotidien) : « Tu ne peux progresser dans la vie qu'en te battant contre plus fort que toi ».

### Laurence Fuhrer-Syda

Présidente Départementale Handisport 68, Présidente du club Florival Handisport de Guebwiller et Marraïne de Mobilib' (voir page 7)

## Elsasser

### S' Thermalbad

S'Jeanne hett sich entschlossa, met d'r naachscht « Sortie aux thermes » wu Apalib organisiert, uff Bädawiller z'geh.

S'heisst also d'Bàdsàcha reschta : s'hett das schena, geblüemta Bädkleid, wu's vor fenf Jahr en Rimini g'kojft hett üss'm naphthaline g'holt un glich àprowiert. Oh Weh !! das Kleid... esch jo iiganga !! Awer s'müess doch geh, s'dankt ass nix plätzt derf m'r numma net fescht uffschnüfa.

Wo's Jeanne fenf Minüta em Wasser g'seh esch, hett's gfunda, s'langt jetz. S'Wasser esch àrig nass gseh, schwemma macht mied un s'bädkleid esch emmer anger worra.

Also : a-rüss, à-laja un en naachscht Konditorei zum Kaffee - Kuchen. S'gett nix ewwer a Schwarzwälder Kirschtorte. Un wessen'r was ? Senn meh Colmerer en d'r Konditorei g'seh ass en d'r piscine.

Awer uff'm heimwaj han nàtirlich àlli g'funda : s'schwemma macht güet !!

### Bertrand Flickinger

Membre honoraire du Conseil d'Administration d'Apalib' Directeur de la publication

**LKTOURS**  
V O Y A G E S

*Partez Tranquille*

42, rue des Jardins • 68000 Colmar • Tél. 03 89 24 65 50  
4, rue des Serruriers • 68000 Colmar • Tél. 03 89 24 04 11  
18, rue Saint-Grégoire • 68140 Munster • Tél. 03 89 77 26 96  
117, rue de la République • 68500 Guebwiller • Tél. 03 89 76 21 10  
7, rue des Machines • 68200 Mulhouse • Tél. 03 89 56 39 61  
2, rue des Pèlerins • 68800 Thann • Tél. 03 89 37 08 04

[www.lktours.fr](http://www.lktours.fr)

100701 - graphibus.fr

Licence : 068950021

Vins d'Alsace

*Turckheim*

**CAVE DE TURCKHEIM**

FIERS D'ÊTRE VIGNERONS

16, rue des Tuileries - 68230 TURCKHEIM  
Tél. 03 89 30 23 60 - Fax 03 89 27 35 33  
[www.cave-turckheim.com](http://www.cave-turckheim.com)  
e-mail : [info@cave-turckheim.com](mailto:info@cave-turckheim.com)  
Accueil au caveau toute l'année 7j/7

*Concours d'Alsace*  
**MAYERLING**  
CHATEAU D'ALSACE  
BRUT

*Concours d'Alsace*  
**CAVE DE TURCKHEIM**

L'alcool d'abord est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

**À pied, à vélo, en fauteuil... participez à**

**Handitour APF 2010**

*Un petit pas pour l'homme,  
un grand pas pour l'Espoir !*

**DU 7 AU 11 JUIN 2010**

Aux départs de Mulhouse, Issenheim, Colmar, Orbey et Huningue, participez aux étapes du circuit Handitour, quelque soit votre moyen de locomotion !

**Objectif ?**

Un challenge ouvert à tous, pour sensibiliser la population à l'intégration des personnes handicapées et à l'accessibilité des lieux publics !

**Infos sur <http://dd68.blogs.apf.asso.fr>**

Association des Paralysés de France  
Délégation Départementale du Haut-Rhin  
70, rue des Merles - 68100 MULHOUSE  
Tel : 03 89 46 49 36

## Sommaire

### ENTREtenir VOTRE DOMICILE

- 4 (Scène de) Ménagement de printemps chez Jeanne et Louis

### PRENDRE SOIN DE VOUS ET DE VOS PROCHES

- 5 Faites garder vos enfants en toute sérénité
- 6 Prendre soin des personnes en situation de handicap
- 7 Optimiser la qualité des services

### Sortir, SE DIVERTIR

- 8 Sortez de chez vous...
- 9 Le bénévolat pour une retraite active
- 9 Agenda

### LE RÉSEAU S'ENGAGE POUR VOUS

- 10 Un don... Pourquoi pas ?
- 11 Question au Directeur Général
- 11 Merci pour votre solidarité !

### LE DOSSIER

- 12 Respirez, c'est le printemps !

- Les abdos faciles !
- Ressortez les vélos !
- Faites du cardio-training à Mulhouse !
- Apprendre à faire un jardin bio

### NOS SERVICES

- 15 La Croisée des Services
- 15 Parrainage

Directeur de la publication : Bertrand Flickinger • Rédacteurs : A. Altheimer, G. Baud, C. Breysach, S. Filleule, J. Fuchs, P. Kammerer, T. Perruchon, C. Peton, H. Plantevin, C. Schaffner, E. Schuhmann, M.T. Thomas • Conception Graphique : [www.agence-epsilon.com](http://www.agence-epsilon.com) • Crédit Photos : APALIB', Fotolia • Impression : Europ' Imprim • Tirage à 22 000 exemplaires • ISSN 1268-1148 • La Croisée des Services : APALIB', APAMAD (Association Pour l'Accompagnement et le Maintien A Domicile), DSHA (Domicile Services Haute Alsace) et Fami 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](http://www.lcds.fr)



# (Scène de) Ménage de printemps chez Jeanne et Louis



- Louis ? Louiiiiiiiiis ?
- Jeanne, je ne suis pas sourd, qu'est-ce qu'il y a ?
- Tu viens m'aider à faire l'Oschterputz ?
- Auschterschpountz ? Encore un mot alsacien que je ne comprends pas !
- Mais non, pas Oschterschnoups, OSCHTERPUTZ ! Le « nettoyage de printemps ». En Alsace, cette corvée se faisait en général la semaine avant Pâques, Ostern.
- Inutile, notre maison est propre !
- Ah oui ?!! Et ces moutons sous le lit, la poussière sur les armoires et les rideaux, les poils de Bobby sur le canapé... Et va voir un peu ton garage !
- Quoi le garage ?! Il n'a pas besoin d'être nettoyé, c'est un garage !
- Je suis sûre que tu ne retrouves même pas ta pompe à vélo...
- Si je la cherchais vraiment, je suis sûr de la trouver !
- Louis, franchement...
- Bon, bon, ça va, j'ai compris. Mais en parlant rangement, tu aurais aussi à faire : toutes tes chaussures qui traînent un peu partout, le bazar sous l'évier, tes bigoudis dans la salle de bain...
- Formidable, tu as tout compris ! C'est bien pour ça que je te demande de m'aider, gros bêta ! Et puis il faut penser au jardin : depuis qu'il fait beau, tu n'y as pas fait grand-chose !
- Tu as raison. Mais avec mon entorse du poignet de l'année dernière, je ne vais pas pouvoir aider beaucoup pour ce Schpountz.
- Belle excuse. Je pense que pour lever le verre, ça va quand même ?! Mais j'ai compris, le plus simple est de faire appel à l'APA, ils vont...
- Jeanne, je te rappelle que l'APA s'appelle maintenant APALIB' ! Et puis ils travaillent avec les autres associations de La Croisée des Services, qui proposent plein d'autres services.
- Oui c'est vrai, en tout cas j'ai leur numéro de téléphone, le 03 89 32 78 78, je...
- Je les appelle ! Ils nous enverront quelqu'un pour le jardin, et je vais demander une charmante aide à domicile pour la maison...
- Dis donc, toi, je te rappelle que ces aides à domicile sont sérieuses ! Heureusement que le jardinier sera plus doué que toi...

## Trucs...

### ménage

Pour éliminer une tâche de rouille sur un sol carrelé ou de la faïence, recouvrez-la de sel fin et de jus de citron. Laissez agir pendant une heure, frottez, rincez, et le tour est joué !

## Le saviez-vous ?



Si vous ne pouvez plus promener votre chien ou si vous recherchez quelqu'un pour nourrir votre chat pendant votre absence, vous pouvez faire appel à l'équipe Fami Emploi 68 !

## ...et astuces

### jardin



Avant de faire vos semis, versez les graines dans un bol d'eau tiède. Patientez jusqu'à quelques heures pour les grosses graines : seules celles qui coulent sont encore bonnes à planter !

# Faites garder vos enfants en toute sérénité



absence, Fami Emploi 68 vous propose une garde d'enfants de confiance, afin que vous puissiez travailler en toute sérénité ou que vous profitiez pleinement de votre temps libre. Elle prendra soin de vos enfants : garde régulière ou ponctuelle, accompagnement à la crèche, à l'école ou à une activité, préparation du goûter ou du déjeuner, aide aux devoirs, prise du bain...

La garde d'enfants de Fami Emploi 68 est une aide précieuse pour concilier votre vie professionnelle, votre vie de famille et vos loisirs en toute sérénité.

Contact : 03 89 32 78 78  
ou [www.famiemploi68.org](http://www.famiemploi68.org)

## Les plus de Fami Emploi 68

- Un agrément qualité pour la garde d'enfants de moins de 3 ans
- Des interventions dans tout le département
- Des intervenantes disponibles 7 jours sur 7
- Des horaires adaptés à vos besoins
- La possibilité de réductions fiscales à hauteur de 50 % (et d'aides de la Caisse d'Allocations Familiales)
- Le paiement en CESU accepté

## Le point de vue de Christelle Peton

### Responsable de Fami Emploi 68

#### Quels sont les principaux avantages de votre service ?

« C'est simple, vous ne vous occupez de rien. Nous sélectionnons la personne qui correspond au profil que vous recherchez, qui saura prendre soin de vos enfants, s'adaptera à vos horaires et pourra même vous faire le ménage ou vous préparer le repas en attendant votre retour ! Faire appel à Fami Emploi 68 c'est aussi la possibilité de réduire vos impôts, car 50% des frais engagés sont déductibles de vos impôts. »

## PETIT PLAT POUR BÉBÉ

### La polenta gourmande

IL VOUS FAUT (POUR 2 REPAS) :

- 50 g de dinde
- ½ tranche de jambon
- ¼ de courgette
- 50 g de polenta
- 1 petit verre de lait
- 1 cuillère à soupe de parmesan

Pelez la courgette et coupez-la en rondelles. Coupez la dinde et le jambon en petits morceaux, que vous faites revenir à la poêle avec la courgette et un peu d'eau. Dans une casserole, portez à ébullition le lait en ajoutant la même quantité d'eau. A feu doux, versez-y la polenta en remuant jusqu'à ce qu'elle épaississe. Salez et ajoutez le parmesan. Mixez la dinde, le jambon et les courgettes, et le tour est joué !

## Bon à savoir

### Maman toujours là

Si vous avez l'habitude de chanter des berceuses à votre bébé pour le calmer ou avant de s'endormir, enregistrez quelques chansonnettes sur un CD ou une cassette. En votre absence, la personne qui le garde pourra les lui faire écouter pour l'apaiser.

## Pratique

### Brosse à ongles maison

Pour laver les ongles de votre petit bambin sans lui faire mal, prenez une brosse à dents souple, mettez un peu de gel de bain et frottez les avec !



# Prendre soin des personnes en situation de handicap

*Si l'intervention médico-sociale en faveur des personnes âgées, domaine d'intervention historique de l'APA, reste prédominante dans les services proposés, l'association a fait, peu à peu, évoluer son offre et son organisation pour proposer ses savoir-faire et apporter un service de qualité à un autre public « fragilisé » : celui des personnes en situation de handicap.*

Au sein d'APAMAD, des auxiliaires de vie interviennent exclusivement auprès des personnes en situation de handicap : c'est le cas de Téotola Ofavaelua. Elle a commencé à suivre cette voie dès son plus jeune âge, en travaillant à 18 ans dans une maison de retraite en Nouvelle-Calédonie.

Pour Téotola, être auxiliaire de vie n'est pas seulement un métier qui exige beaucoup de technicité, c'est aussi une vocation. « J'ai toujours rêvé d'aider ceux qui en ont besoin. C'est un travail parfois très difficile physiquement et moralement, mais j'aime énormément ce que je fais ! » nous raconte-t-elle. Téotola s'occupe de personnes aux profils très différents : un enfant épileptique, une jeune femme souffrant de la sclérose en plaques, un senior atteint de la



maladie de Parkinson... Et, elle tient à préciser : « Chacun est unique. On voit chaque jour le résultat de notre travail sur les personnes. J'ai vu une personne qui s'était coupée du monde à cause de son handicap, revenir à la vie grâce au travail des différents professionnels intervenant à son domicile. Aujourd'hui, c'est quelqu'un qui se lève à nouveau tous les matins et que j'accompagne en sorties ou faire ses courses. »

Et lorsqu'on demande à Téotola quelles sont, d'après elle, les qualités nécessaires pour exercer son métier, elle répond simplement, comme si c'était une évidence : « Faire preuve de respect, c'est la base ! Le respect de soi et de la personne que l'on a en face, ceci à tous les niveaux. » A nous, c'est elle qui nous inspire le respect !

## Aux petits soins, même en pleine nuit !



Le Fanal est le service de garde itinérante d'APAMAD, qui intervient en soirée et durant la nuit. Les auxiliaires de vie du Fanal s'occupent d'un public âgé présentant des pathologies liées au vieillissement (troubles musculo-squelettiques, maladies invalidantes...), mais aussi de personnes en situation de handicap. Les passages réguliers au domicile et leur capacité à intervenir à n'importe quel moment de la nuit est source de sécurité pour les bénéficiaires et leur famille. En 2009, cela représente 34 000 interventions auprès de 1 320 personnes.

Alors, si vous vous occupez d'un proche et que vous souhaitez de l'aide ou un relais pour accomplir les gestes essentiels au coucher ou au lever, vous pouvez faire appel au Fanal. Des aides financières sont possibles.

Contact : Fanal  
03 89 32 78 78  
www.apamad.fr



**Bravo Muriel !**

Lors du Trophée des Métiers de la Dépendance, le 5 février dernier à Duttlenheim, organisé par le Conseil Régional d'Alsace,

20 femmes ont été récompensées pour la qualité de leurs fonctions tutorales auprès de nouvelles recrues. Les lauréates de ce concours départemental exercent dans les secteurs de la dépendance en tant qu'infirmières, aides soignantes, aides médico-psychologiques ou auxiliaires de vie. Parmi elles,

Muriel Zimmer, auxiliaire de vie au sein d'APAMAD. Rattachée au Fanal depuis 12 ans, cette femme débordante d'énergie, exerce son métier avec beaucoup de professionnalisme. « J'étais très étonnée lorsque j'ai reçu le courrier m'annonçant que j'avais gagné. Ça fait plaisir de voir son travail re-

connu, surtout lorsque l'on exerce un métier parfois difficile comme celui-là. Mais on apprend à gérer la souffrance avec l'expérience. J'aime mon métier : c'est une vocation ! Et j'aime aussi pouvoir transmettre mon savoir-faire ! » nous raconte-t-elle. Félicitons-la encore pour son engagement !

# Optimiser la qualité des services

La démarche qualité constitue l'un des principaux axes de réforme des secteurs social et médico-social. Le renforcement du droit des usagers et la logique d'évaluation sont prévus dans le cadre de la loi du 2 janvier 2002. APAMAD, en tant que structure qui apporte au domicile des personnes

âgées et/ou en situation de handicap, une assistance dans les actes de la vie quotidienne et des prestations de soins, est naturellement concernée. Au-delà de cette réglementation, APAMAD a choisi de faire de l'amélioration continue un principe.

## L'enquête de satisfaction menée fin 2009, auprès de nos clients APAMAD, a révélée que vous êtes :

- 91 % à vouloir conseiller nos services à vos proches
- 93 % à trouver nos intervenants efficaces et compétents
- 95 % à trouver nos intervenants dignes de confiance et discrets

## Rencontre avec Matthieu Domas, Directeur du service de soutien à domicile d'APAMAD

### Pouvez-vous nous parler du plan d'action qualité 2010 ? En quoi consiste-t-il ?

Quatre axes de progrès ont été définis :

- **Limiter le nombre d'intervenants différents chez le client** : car il peut être contraignant de réexpliquer ses attentes en cas de changement de personnel, et qu'il est important de privilégier une relation de confiance entre le client et l'aide à domicile qui rentre dans son intimité, des référentes (aides à domicile ou auxiliaires de vie) sont définies pour chacun des clients.

- **Améliorer la transmission des informations** : cela consiste à prévenir suffisamment à l'avance les clients en cas de changement d'horaires ou d'intervenant, et d'aller plus loin dans la mise à jour des fiches d'intervention.

- **Evaluer les prestations** : une évaluation technique des intervenants sur le terrain est en cours depuis la mi-



janvier. Après étude des carences identifiées, des actions de formation ou d'accompagnement sont mises en place pour les salariés qui en ont besoin.

- **Augmenter le suivi** : des procédures sont actuellement expérimentées pour permettre aux res-

pensables de groupe de consacrer moins de temps à la planification des interventions, et ainsi aller davantage à la rencontre des clients sur le terrain.

### Pourquoi ces 4 axes précisément ?

Nous avons étudié avec attention les réclamations de l'année 2009, qui portaient sur ces sujets. Il était important de montrer à nos bénéficiaires qu'ils avaient été entendus, car ce sont eux qui permettent à l'association de perdurer et de continuer à se développer !



## Un moyen de transport deux en un

Vous déplacer est beaucoup plus compliqué qu'il ne devrait l'être ? Pour pallier à cette difficulté, APALIB', en partenariat avec Auto'trement, spécialiste de l'auto-partage, a récemment lancé Mobilib'. Ce nouveau service propose 2 solutions :

- le transport accompagné par une auxiliaire de vie, pour aller chez le médecin, une amie ou faire des courses...
- la location en libre-service, 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24, pour les sorties en famille ou entre amis.

Les véhicules Mobilib' disposent de cinq places dont une pour fauteuil roulant, et sont accessibles aux personnes résidant à Colmar, Mulhouse et leur agglomération.

Contact : Service Mobilib'  
03 89 32 78 78  
www.mobilib.org

## La solution traiteur : la garantie d'un repas réussi !



**APALIB' vous propose sa solution traiteur avec les menus « Saveurs », livrés à domicile. Ils sont composés d'un plat garni, d'un trio de fromages**

**AOC et d'un dessert pâtissier. Civet de biche aux aïelles, blanc de poulet aux cèpes, roquefort papillon, rubané de pistache à la framboise... des saveurs qui éveilleront vos papilles !**

Contact : 03 89 32 78 78  
ou sur www.apalib.fr



# Sortez de chez vous...

## Bon à savoir



Allez viens, on sort !!

Le service Animations d'APALIB' a créé le réseau AVOS (Allez Viens On Sort) pour faciliter les sorties, loisirs, accessible à tous, sans condition d'âge. Plutôt que de sortir seul pour aller voir un film, se promener... mieux vaut s'y rendre avec une ou plusieurs personnes qui partagent les mêmes passions !

■ Contact  
03 89 20 17 17  
ou [www.avos.forumactif.net](http://www.avos.forumactif.net)

## À louer



Il reste encore quelques logements entre 33 et 40m<sup>2</sup> à louer, dans

la Résidence Alfred Wallach de Mulhouse, complètement refaite à neuf. Proches du centre ville, très fonctionnels et lumineux, ils disposent d'une salle d'eau avec douche adaptée. De nombreuses prestations complémentaires sont disponibles.

■ Contact  
03 89 54 45 77  
ou [smoser@apa.asso.fr](mailto:smoser@apa.asso.fr)

## A vos fourchettes !

L'ouverture tant attendue du restaurant de la résidence Alfred Wallach de Mulhouse est effective depuis le 18 mars !

Une salle de restaurant, moderne et élégante, accueille désormais les seniors (résidents ou non) à l'heure du déjeuner. Un très beau parc privatif avec terrasse extérieure aiguëra alors tous les sens... Le chef cuisinier met tout en œuvre pour satisfaire les convives les plus exigeants : l'adresse mérite le détour pour goûter aux me-



nus du jour (10,90€) ou d'autres formules proposées. Alors, rendez-vous au 22 rue de l'Ours, à Mulhouse !

■ Contact : 03 89 33 98 08  
ou [cdroulez@apa.asso.fr](mailto:cdroulez@apa.asso.fr)

## Patchwork géant à Mulhouse !



En poussant la porte du temple Saint-Etienne en plein centre ville de Mulhouse, vous découvrirez, durant tout le mois de juin, un patchwork de 40m<sup>2</sup>, confectionné par les personnes âgées de l'accueil de jour de Mulhouse.

Cette exposition organisée par l'équipe de l'accueil de jour de Mulhouse, en partenariat avec l'association culturelle Saint-Etienne Réunion, valorise l'activité collective menée depuis des mois par toutes les personnes accueillies. Seule exigence pour participer à cette œuvre : y trouver du plaisir ! A l'aide de tampons fabriqués sur place, les participants apportent leur touche personnelle en choisissant couleurs et formes pour garnir plusieurs milliers de petits coupons. Les accueils de jour de Saint-Louis, Colmar et du Pays Thur Doller ont volontiers prêté main forte. Energie et joie de vivre sont le moteur de cet atelier artistique emprunt de liberté et d'authenticité, « consacré » par cette reconnaissance publique !

■ Contact : La Maison Steinell au 03 89 33 98 08

## La magie de la photographie...

### Vous aimez la photographie ?

### Un visage, un sourire, des souvenirs, des émotions...

La Maison du Temps Libre et le Centre socioculturel Papin vous proposent de vous adonner à votre passion en participant à un projet de création et de conception d'une exposition photo, sur le thème « Je te parle de moi, tu me parles de toi ».

Faire connaissance, échanger, parler de soi, apprendre de l'autre... et utiliser ces rencontres comme sujets pho-

tographiques. Accompagnés par un artiste photographe, les participants à ce projet travailleront sur les techniques de prise de vue, le développement en labo et la mise en scène, afin de réaliser des clichés qui seront présentés par la suite au grand public !

■ Ce projet vous intéresse ?  
Contactez Sandra Filleule  
03 89 42 05 24  
ou [sfilleule@apa.asso.fr](mailto:sfilleule@apa.asso.fr)

# Le bénévolat pour une retraite active

## Interview de

Danielle Ehram, animatrice bénévole

Environ 2400 salariés travaillent pour le réseau La Croisée des Services, ce qui en fait le 6<sup>e</sup> employeur du Haut-Rhin... mais la force de ces associations à but non lucratif, c'est aussi l'engagement de près de 750 bénévoles !

Les possibilités de bénévolat sont nombreuses, chacun vient avec beaucoup de bonne humeur et son savoir-faire à partager... Nous sommes toujours à la recherche de ces véritables trésors, qui font vivre l'âme de nos associations !

**Danielle, vous êtes animatrice bénévole à Bourbach-le-Bas depuis un an maintenant. Comment avez-vous eu l'idée de nous contacter ?**

J'ai lu dans l'Alsace un article où APALIB' proposait une formation complète dans le domaine du maintien en forme. Je souhaitais animer des séances d'aquagym, mais cela n'a pas été possible, alors je me suis tournée vers la gymnastique douce.

**Pourquoi cet article a-t-il attiré votre attention ?**

J'avais pour intention de préparer ma retraite, effective en janvier 2011, pour ne pas me retrouver « entre 4 murs ». Cette opportunité m'a paru la meilleure pour faire aboutir l'un de mes projets !

**Qu'est-ce qui vous plaît dans le bénévolat ?**

J'aime le contact, j'ai besoin de rencontrer des gens, de parta-

ger des moments mémorables. Je suis aussi de nature à prendre en charge et animer des projets ! A côté de cela, quand je serai plus disponible, je compte aussi voyager avec mon mari...

**Mais comment gérer les contraintes des animations et les projets de voyages ?**

J'encourage l'une des participantes de mon groupe de maintien en forme à suivre aussi la formation, de manière à ce qu'elle puisse me remplacer pendant mes absences. Dans les autres activités que j'anime, comme la randonnée et l'informatique, nous sommes déjà plusieurs animateurs. Le problème ne se pose donc pas : j'arrive à concilier mon engagement chez APALIB' avec ma passion des voyages !



## Nous recherchons des bénévoles...

Pour animer des clubs, visiter des personnes isolées, donner un coup de pouce aux accueils de jour et au service de Protection Juridique des Majeurs (tutelles), prendre les appels sur la ligne Allô Maltraitance, apporter une aide administrative aux salariés, couvrir nos événements (photos, articles) pour les relayer dans la presse et sur internet...

■ Contact : Dominique Nass  
au 03 89 32 78 78

## Agenda

### CONFÉRENCES - DÉBATS

■ « Bien manger pour mieux vieillir »

Jeudi 6 mai, de 18h30 à 20h

→ Salle Saint-Michel,  
Place de l'Eglise,  
Herrlisheim-près-Colmar

En collaboration avec le CCAS  
de Herrlisheim-près-Colmar

Conférences organisées notamment grâce au soutien du Conseil Général du Haut-Rhin et de Réunica (anciennement Arpège)

**Entrée libre et gratuite**

### EXPOSITION

■ « Patchwork des accueils de jour »

Tout le mois de juin

→ Temple Saint-Etienne,  
Mulhouse

En collaboration avec  
Saint-Etienne Réunion

■ Contact : 03 89 32 78 78  
ou [www.apalib.fr](http://www.apalib.fr)



# Un don... Pourquoi pas ?



«Veux-tu vivre heureux ? Voyage avec deux sacs,  
l'un pour donner, l'autre pour recevoir.» Goethe

Il existe plusieurs façons de faire un don : on peut donner du temps, de l'énergie, comme le font les 743 bénévoles du réseau associatif en s'investissant aux quatre coins du département. Chacun partage sa passion, son talent... d'autres offrent une présence, notamment auprès de personnes âgées isolées ou fragiles.

être mis sur pied, par exemple, le réseau de visites à domicile pour personnes âgées isolées, ou l'accompagnement psychologique de personnes à qui l'on annonce la maladie d'Alzheimer, ou encore Mobilib', un service de transport accompagné et de location libre-service de véhicules 5 places, dont une pour fauteuil roulant.

**Faire un don en argent, c'est aussi réaliser une économie d'impôts de 66%, ou 75% si vous êtes soumis à l'ISF ! Par exemple, un don de 50€ permet de réaliser une économie d'impôts de 33€ et ne coûtera donc que 17€.**

D'autres préfèrent donner de l'argent : ces sommes reçues par notre association permettent l'ouverture de nouveaux services, afin de toujours s'adapter aux besoins de la population. C'est ainsi qu'ont pu

■ Renseignements sur les dons, legs et transmissions d'assurances vie :  
Hélène Plantevin au 03 89 32 78 74 ou auprès de votre notaire.

## Donner = recevoir

*Équation curieuse ? Pourtant, les bénévoles témoignent chaque jour des nombreux retours qu'ils reçoivent en échange de leur implication...*

René, animateur randonnée à Colmar déclare « Cet engagement se situe dans la logique du donner/ recevoir : le recevoir l'emporte largement sur le donner ! ».

Jean Marie Meyer, Président de notre réseau associatif confirme cette idée « A travers le Bénévolat, on donne beaucoup, mais on a aussi toujours un retour : la richesse des contacts, c'est gratifiant ! ». Donner est donc un échange, un vase communicant qui nous relie d'une part à l'autre par le don que l'on fait ; d'autre part, il nous relie plus sûrement à notre humanité par le retour que nous en recevons : un regard un peu plus brillant, un visage qui s'éclaire, un moment de joie... le sentiment d'avoir partagé une minute ou un moment "d'Essentiel".

## Question au Directeur Général, Pierre Kammerer

Quelle est cette âme

qui vous différencie dans ce monde concurrentiel ?



C'est vrai, il y a une âme qui travaille en profondeur nos associations, elle remonte régulièrement en surface dans nos réunions de salariés, lors de nos rencontres de bénévoles, dans nos conseils d'administration... Elle constitue le souffle supplémentaire, qui anime tous ceux qui font vivre nos associations en continuant à se préoccuper du sens de leur mission !

S'agit-il du même souffle que celui de nos fondateurs, il y a 62 ans ? J'en suis convaincu. Car, ce qui nous anime et nous met en mouvement, c'est la vie ! Avant tout ! Même quand elle se complique

avec l'âge, la maladie, la dépendance ou le handicap. La qualité de vie, tout simplement.

Parce que nous ne voulons pas d'un monde uniforme, mais au contraire, où chacun puisse suivre son chemin comme il le souhaite, à son domicile, en montagne ou en ville, quelles que soient les ressources, les croyances, la couleur, nous nous mobilisons tous les jours pour accompagner chaque personne, dans la solution qui lui convient le mieux.

Et c'est bien ce qui nous motive, lorsque nous nous battons au niveau national pour un 5<sup>e</sup> risque dépendance (qui permettrait à chacun de bénéficier d'une assurance dépendance), pour une tarification juste qui reconnaisse les efforts de couverture territoriale, de qualification, et de rémunération de nos intervenants. Avec votre soutien, nous continuerons à lutter pour que demain, chacun puisse bénéficier d'un service de qualité.

## Merci pour votre solidarité !

*Fin 2009, pour la 9<sup>e</sup> année consécutive, nous avons renouvelé notre Opération Solidarité Seniors : une vente de produits dont les bénéfices sont réinvestis dans des projets en direction des personnes fragilisées par l'âge, la maladie ou le handicap.*

Même si la crise économique s'est reflétée sur l'opération (les produits « petits prix » ont rencontré le plus de succès), nous avons touché 23% de participants supplémentaires par rapport à 2008. Il faut dire que nos salariés ont bien relayé le message !



3000 € de bénéfices ont ainsi pu être reversés aux Accueils de Jour d'APAMAD. Afin que tous les participants puissent profiter pleinement de leur journée, les animateurs ont pour projet d'aménager

un espace de détente adapté aux personnes désorientées. L'objectif est de diminuer les manifestations d'anxiété des personnes accueillies, en perte de repère dans un univers inconnu, et contribuer ainsi à leur bien-être.

Un grand merci à tous les participants qui rendent à présent ce projet possible !

Pour mémoire :

En 2008, les bénéfices ont permis de créer Mobilib', le service de transport à destination des personnes à mobilité réduite... et qui connaît un beau succès !

### Soutenez des actions sociales haut-rhinoises qui nous concernent tous

☐ Mme ☐ Mlle ☐ M

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

☐ Je soutiens l'action d'APALIB' et fais un don de :

☐ 30€ (il ne me coûtera que 10,20€)

☐ 50€ (il ne me coûtera que 17€)

☐ 100€ (il ne me coûtera que 34€)

☐ 300€ (il ne me coûtera que 102€)

☐ autre ..... €

DATE : ..... SIGNATURE : .....

Envoyez votre chèque à l'ordre d'APALIB' (ou DSHA si vous êtes soumis à l'ISF) nous vous renverrons votre reçu fiscal :  
**APALIB' - 75, allée Gluck - BP 2147 - 68060 MULHOUSE Cedex**

### Secteur des Services à la Personne

### Mobilisés !

Pour dénoncer les difficultés actuelles du secteur des Services à la Personne (distorsion de la concurrence, tarifs déconnectés des besoins des personnes et des prix de revient) l'UNA Haut-Rhin (Union de l'Aide, des Soins et des Services aux Domiciles, à laquelle est rattachée APALIB') adresse un appel fort aux députés et sénateurs pour que soient mis en place une refonte du système de financement de l'aide et des soins à domicile, ainsi qu'un « fonds d'urgence ».

L'enjeu en est fondamental : l'accessibilité à tous aux services, la qualité des prestations assurées auprès des personnes fragiles, la conservation d'emplois de proximité.





# Respirez, c'est le printemps !

## Régalez-vous :



### Cabillaud en papillote du club Cuisine diététique

IL VOUS FAUT (POUR 2 PERS.) :

- 2 jolis dos de cabillaud
- 250g champignons de Paris
- 1 poireau coupé
- 2 belles carottes coupées en julienne
- 2 tomates fraîches coupées en petits morceaux
- 2 échalotes ciselées
- de l'huile d'olive, des fines herbes
- du jus de citron
- du papier alu ou cuisson

**1.** Passez les champignons à l'eau froide, les frotter au citron, les émincer.

**2.** Faites revenir à l'eau les échalotes et les poireaux.

**3.** Au centre d'une feuille de papier alu ou cuisson huilée, posez dans l'ordre : échalotes et poireaux, carottes, champignons, poisson (que vous pouvez salez), tomates, fines herbes. Ajoutez un filet de jus de citron, ou d'huile d'olive.

**4.** Fermez la papillote en roulant très fermement les bords.

**5.** Mettez au four à 180°C pendant environ 5 mn (la papillote est cuite quand elle est gonflée).

Le sport contribue à rester en forme. Oui, mais ce que l'on ne sait pas toujours, c'est que quel que soit l'âge, le passé et le degré d'autonomie, il n'est jamais trop tard pour reprendre ou commencer une activité physique, et c'est même une recommandation ! Aquagym, balades faciles, vélo, randonnées, tennis de table, séances de maintien en forme... Alors, on profite des beaux jours pour reprendre les bonnes habitudes... dans son corps et dans l'assiette !

## Les abdos faciles !

Un petit exercice du Club Maintien en Forme :



### Variante

Il est possible d'effectuer l'exercice jambes pliées, pieds au sol.

**Position de départ :** Exercice :

Assis le plus à l'avant possible de la chaise, jambes allongées, dos en position naturelle.

Laissez aller le haut du corps vers l'arrière et le bas, en freinant la descente. Remontez vers l'avant dès que le haut du dos touche le dossier de la chaise. La respiration se fait de manière naturelle.

Il est encore temps de découvrir un club...  
et vous n'avez que l'embarras du choix !

Pour les grands et petits sportifs : maintien en forme, vélo, randonnée, balade facile, ping-pong, pétanque, marche nordique, yoga... Ou pour ceux qui préfèrent une activité plus calme : patchwork, informatique, poker, anglais... Ou encore théâtre, chorale, cuisine... pour réveiller l'Art qui sommeille en vous ! N'attendez pas pour rejoindre nos 4200 participants !

■ Contact : 03 89 23 23 02 ou [www.apalib.fr](http://www.apalib.fr) rubrique animations



### Bravo les animateurs !

20 animateurs bénévoles ont terminé leur formation en maintien en forme, activité pratiquée par 1 600 seniors chez APALIB' ! Ils encadreront de nouveaux groupes à Ammerschwihr, au Bonhomme, à Labaroche et partout ailleurs dans le département.

■ Devenir bénévole d'une activité sportive : contactez Catherine Breysach 03 89 23 23 02 ou [cbreysach@apa.asso.fr](mailto:cbreysach@apa.asso.fr)

## Ressortez les vélos !

On commence d'abord avec 3 ou 4 roues... mais une fois appris, le vélo, ça ne s'oublie plus ! Alors en selle, parce que le plaisir du vélo, ça n'attend pas...

Marcel, 82 ans, responsable du Club vélo de Riedisheim et André, animateur randonnées et fana de balades à vélo, nous racontent leur passion...

**Pourquoi aimez-vous tant le vélo ?**

**Marcel :** Cette activité me permet de sentir les muscles qui continuent à répondre présent ! Et on allie divertissement et effort physique. On change de paysage presque à chaque coup de pédale ! Et surtout, j'aime les sorties entre amis et les rencontres avec d'autres cyclistes.

**André :** Moi, le vélo, je le pratique seul. Il représente le plaisir d'être dans la nature, d'entretenir ma condition physique, mon bien-être. C'est mon moment de recueillement.

**Marcel, peut-on faire du vélo à tout âge ?**

Mais oui, ça fait 70 ans que je pédale ! Et je me lance encore des défis : Riedisheim-Neuf-Brisach en deux heures ! Après une crise cardiaque, les médecins conseillent de pratiquer du sport, dont le vélo pour renforcer le mus-

cle cardiaque et améliorer le souffle. Bien sûr, tout ça en amateur : surtout pas d'exploit sportif après un infarctus.

**Quel type de balades pouvez-vous nous conseiller ?**

**Marcel :** On aime bien le canal du Rhône au Rhin, de Mulhouse



à Kembs : une balade bucolique, très appréciée par les dames qui en profitent pour papoter cuisine sur le chemin... et bien pensée pour les seniors ou les enfants qui apprennent : pas de voiture et il y a une belle piste cyclable. On peut d'ailleurs y rencontrer des cygnes, des hérons, et j'ai même déjà croisé une biche !

**André :** oui, je préfère aussi le long des cours d'eau, c'est là où ça grimpe le moins. Le long de l'Ill, il y a aussi plein d'endroits pour circuler. Le paysage est très agréable, on voit beaucoup

1818

C'est l'année d'apparition de l'ancêtre du vélo, la draisienne, qui « peut rouler sur terrain sec et plat à 4 lieues à l'heure (soit 20 km/h environ) et, en descente, aller plus vite qu'un cheval ventre à terre. » !

d'oiseaux. J'aime partir pour la journée en emmenant un pique-nique, et je roule tranquillement entre 25 et 90 kilomètres selon la météo !

## Une histoire drôle de vélo

Deux fous se sont échappés de l'asile en vélo... Au bout d'un moment, l'un s'arrête, descend de son vélo et en dégonfle les pneus.

- Mais qu'est ce que tu fais ?  
- Ben, ma selle est trop haute alors je dégonfle les pneus pour baisser un peu !

L'autre fou descend alors aussi de son vélo, enlève sa selle et son guidon, met le guidon à la place de la selle, et la selle à la place du guidon.

- Et toi, qu'est ce que tu fais ?  
- Tu es trop bête, je rentre à l'asile !

## Faites du cardio-training à Mulhouse !

Pour celles et ceux qui ne connaissent pas leur capacité, le cardio-training vous entrainera tout en douceur sous la surveillance d'un cardio-fréquencemètre et après accord de votre cardiologue. Des séances de vélo en salle deux fois par semaine : un bon moyen pour reprendre l'exercice après une trêve qui n'a que trop duré !

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



## Bien régler sa selle

Montez sur le VTT, asseyez-vous bien au fond de la selle et placez les mains sur le guidon : les pointes des deux pieds doivent affleurer le sol de chaque côté du vélo.



# Respirez, c'est le printemps !

## Apprendre à faire un jardin bio

A Cernay, dans l'enceinte des Jardins Familiaux, Lucien Di Grande, bénévole APALIB', a créé son club jardinage.



Deux parcelles surélevées permettent de travailler à hauteur d'homme : cette technique permet de semer plus tôt, et faire pousser des plantes plus tardivement en fin de saison.

Lucien est un praticien du bio, et partage sa passion pour les

nombreuses variétés de physalis, très riches en vitamine C, ainsi que pour des variétés de légumes particulières : tomate noire de Crimée, tomate russe, courge du Mexique, turban turc, sans parler des fleurs comestibles !

Les semences utilisées sont souvent celles récupérées sur les légumes et fleurs de la saison précédente. Après la préparation de la terre, les légumes, plantes aromatiques et fleurs seront semés : tomates, potirons, choux, courgettes, céleris, poivrons, piments, guimauve, réglisse, cressonnette, coriandre. Les arbres et arbustes fruitiers ne sont pas en reste avec les groseilles à maquereau, pommes, poires, et cassis.

Il reste encore des places pour rejoindre Lucien, ou montez vous-même votre club jardinage !

■ Contact : Jacques Fuchs  
03 89 32 78 81  
ou jfuchs@apa.asso.fr



## La légende de la cigogne



En Alsace, c'est la cigogne qui annonce le printemps : elle revient d'Afrique au mois de mars et vient s'installer au-dessus des tours, cheminées et fermes alsaciennes.

Et c'est elle aussi qui apporte les bébés ! Mais savez-vous d'où vient cette croyance ? Il faut remonter à la légende des Kindelesbrunnen (puits des enfants)...

Sous la Cathédrale de Strasbourg, il y avait autrefois un lac. Dans ce lac barbotaient et s'amusaient les âmes des enfants, en attendant de venir au monde. Et sur ce lac, vivait également un petit gnôme avec une longue barbe blanche, qui naviguait dans une belle barque argentée.

Les femmes qui souhaitaient avoir un bébé faisaient alors une commande au puits de la cathédrale, le Taufbrunnen (puits à baptiser), relié au lac. Le lutin, à l'aide de son filet d'or, attrapait alors doucement l'âme d'un enfant, pour l'amener à la vie... La cigogne prenait ensuite le relais du petit gnôme, et n'avait plus qu'à déposer l'enfant dans le berceau...

## Bon à savoir

Oui, c'est le printemps, mais décidément le jardin, ce n'est plus trop votre truc ? Alors, simplifiez-vous la vie : passez le relais à vos associations APALIB' et Domicile Services Haute Alsace ! Associations à but non lucratif, elles vous proposent deux solutions :

> **vous avez besoin de main d'œuvre**, par exemple pour les tâches que vous n'aimez pas trop faire (aérer la terre, tailler les haies, tondre le gazon, nettoyer les dalles...) :

■ Contactez Domicile Services Haute Alsace  
03 89 32 78 55

> **vous avez besoin d'un spécialiste du jardinage**, qui vient avec du matériel professionnel :

■ Contactez Apalib' : 03 89 32 78 78

## La Croisée des Services

### Pour vous et vos proches

- Courses et déplacements
- Livraison de repas traiteur
- Aide aux actes de la vie quotidienne : aide au lever/coucher, préparation des repas...
- Garde de jour et de nuit
- Sorties d'hospitalisation
- Soins infirmiers à domicile
- Accueils de jour
- Visite aux personnes qui se sentent seules
- Résidences pour seniors avec services
- Restaurants
- Clubs d'animations et de loisirs
- Conférences-débats

### Pour vos enfants et petits-enfants

- Garde d'enfants, ponctuelle ou régulière
- Accompagnement à l'école, à la crèche
- Préparation des repas, goûters...

### Pour votre maison et votre jardin

- Ménage, vitres
- Repassage et petits travaux de couture
- Jardinage et entretien des espaces verts
- Petits travaux de bricolage



03 89 32 78 78  
www.lcds.fr

**Vous êtes satisfait de nos services ? Parlez-en autour de vous et bénéficiez d'une réduction de 10 euros sur votre prochaine facture !**

→ 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

### Devenez parrain en 3 étapes :

1 Remplissez ce bon avec un de vos proches qui souhaite bénéficier de nos services (ménage, jardinage, repas...).

2 Votre proche (filleul) nous contacte au 03 89 32 78 78 pour mettre en place le service et nous remet le bon de parrainage.

3 En remerciement, nous vous offrons 10€ sur votre prochaine facture et sur celle de votre filleul !

## PARRAINAGE

### Bon de parrainage :



#### Le parrain (vous)

10€  
DE REMISE

Nom : .....  
Prénom : .....  
Adresse : .....  
CP : ..... Ville : .....  
Tél : .....

#### Le filleul (votre ami)

10€  
DE REMISE

Nom : .....  
Prénom : .....  
Adresse : .....  
CP : ..... Ville : .....  
Tél : .....

FAIT À : ..... LE : .....  
SIGNATURES DU PARRAIN ET DU FILLEUL :





Vu à la  
**TV**



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

# Solutions auditives rechargeables

Pratique, économique, écologique.



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 !



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 28 mai 2010, sur présentation de ce coupon

### JOURNÉES DE L'AUDITION NUMÉRIQUE

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. \*\*Sur prescription médicale.