

Jeanne, Louis et vous

LE MAGAZINE DU RÉSEAU ASSOCIATIF
DÉPARTEMENTAL LA CROISÉE DES SERVICES



DOSSIER
**Préserver sa
vivacité intellectuelle !**

PRENDRE SOIN DE VOUS
ET DE VOS PROCHES

**Du nouveau dans la vallée
de Sainte-Marie-aux-Mines**

PAGE 5

SORTIR,
SE DIVERTIR

**Faites le plein
d'idées de loisirs**

PAGE 8

LE RÉSEAU S'ENGAGE
POUR VOUS

**La parole
est à vous !**

PAGE 10



Spécialiste de l'élévateur vertical et oblique
Monte-escaliers – Ascenseurs privatifs
Plate-formes pour particuliers et ERP

2PElévateurs
Claude Pillot – Didier Pasquet
4 route de Mulhouse
68720 ILLFURTH

Tél: 03 89 89 10 43
Fax: 03 89 89 10 44
contact@2pelevateurs.com
www.2pelevateurs.com

Crédit
d'impôt*
25%



* Possibilité de crédit d'impôt de 25% plafonné

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



PRÉVOYANCE
SANTÉ
ÉPARGNE
RETRAITE

Pour en savoir plus,
contactez nos conseillers
Tél. : 09 74 50 1234
(appel non surtaxé)
et rendez-vous sur
ag2riamondiale.fr



AG2R LA MONDIALE le contraire de seul au monde

Édito

« Bien vieillir »



Des recommandations pour « bien vieillir » ? Oui, mais... avec PLAISIR et dans la JOIE ! « Bien vieillir » est une question fondamentalement dans l'air du temps. Pour « bien vieillir » dans une société qui fait l'apologie des valeurs de la jeunesse, il s'agit paradoxalement de répondre à la question : « Comment vieillir en restant le plus jeune possible ? »

Alors, entre les exercices d'entraînement et de préservation de la mémoire, les conseils pour une bonne alimentation, l'exercice physique indispensable au maintien du corps en activité, et les relations sociales, il ne faut pas oublier que tout ce que nous ferons dans ces quatre domaines sera bien plus efficace si nous le faisons avec un réel plaisir. Car le plaisir est un moteur important dans la vie : ce qui est fait dans la joie nous est bien plus bénéfique que ce qui est subi ou contraignant. Avec le plaisir, le « bien vieillir » devient finalement naturel !

Et puis, rappelons que dans l'être humain, il y a des choses qui ne prennent pas de ride, comme la capacité de ressentir ou d'exprimer des émotions. Les sentiments non plus ne vieillissent pas : on peut être aussi amoureux à 80 ans qu'à 20 ans !

Alors vive les exercices réalisés dans la joie, les bons repas partagés, le sport plaisir, chacun à sa mesure, et les relations belles et épanouissantes en amitié et en amour : voilà des clés pour bien vieillir. Croquons la vie à pleines dents, quel que soit notre âge... même si le dentier peut aider à 80 ans !

Rita Cano

Psychologue à La Croisée Des Services

Elsasser

Seniora Un Informatique

S'Jeanne un d'r Louis hann g'funda, wann m'r keh ordinateur hett, esch m'r ältmodisch. Also, hann sie a PC g'käuift, met allem was d'r züe kehrt. Em Gschäft hann sie na erklärt wie das funktioniert, wu sie heim kumma senn, hann sie nix meh gwest. Awer, sie hann jo a grossi notice d'emploi met bekumma. O weh ! Die esch en so viel Sprocha, numma keh Elsassisch. Un em franzescha text senn so viel Framdwerter, wu sie trotz'm Larousse net g'funda hann. Ja, was soll dann : blog - spam - sms - facebook... usw. , fer a Sproch seh ? D'r Louis esch verlor. S'Jeanne meint : « Wärt, mer wella d'r Schängala froja, da käh uns viellicht üffklära ».

D'r Schängala, d'r petit fils, meint : « ordiniera esch doch kenderlicht » ; ar spehlt met d'r Mûs un klempiert uff'm clavier um a n'ander, ass's em Louis ganz schwendlig wurd ? Ja, d'Jugend begriff das alles ganz nätierlig un schnell, sie kumma fascht met'm ordi uff d'Walt. Ar gett sin'm Papy a gueta Rot, ar soll en a cours d'informatique fer Seniora geh, dert hann sie viel Geduld ver danna Alta s'ordiniera bi z'brenge. D'r Louis het versprocha, wan'r s'kàht, schekt'r uns a e-mail ; äalso... äbwarda.

Bertrand Flickinger
Membre honoraire du Conseil
d'Administration d'Apalib'

Sommaire

PORTRAIT

4 Lamia, aide à domicile APAMAD

PRENDRE SOIN DE VOUS ET DE VOS PROCHES

5 Du nouveau dans la vallée de Sainte-Marie-aux-Mines

6 Famille : anticiper sa protection ou celle de ses enfants

7 Une démarche qualité renforcée
Les voisins contre l'isolement !

SORTIR, SE DIVERTIR

8 Agenda
Faites le plein d'idées de loisirs

9 Régalez-vous : tarte à la figue
Le petit exercice du Club
Maintien en Forme

LE RÉSEAU S'ENGAGE POUR VOUS

10 La parole est à vous !
S'engager au-delà des frontières

11 Domicile Services Haute Alsace
ou le retour à l'emploi sans
assistantat

LE DOSSIER

12 LES QUATRE CLÉS DU « BIEN VIEILLIR »
N°1 : Préserver sa vivacité
intellectuelle !

- Faire travailler ses facultés cérébrales
- Miser sur les aliments du cerveau
- Chouchouter son sommeil
- Rencontre avec le Docteur Hild
- Faire du sport

EN SAVOIR PLUS

15 Moderniser l'engagement bénévole
La garde d'enfants de Fami Emploi 68

Directeur de la publication : Pierre Kammerer • Rédacteurs : A. Altheimer, G. Baud, C. Breysach, R. Cano, S. Figenwald, S. Filleule, B. Flickinger, J. Fuchs, T. Perruchon, C. Schaffner, P. Tassetti, M.T. Thomas, V. Vanyek, C. Werthe • Conception graphique : kimeos - marioncolin Impression : Cereja Impressions • Tirage : 22 000 exemplaires
Crédit Photos : L. Georges, D. Sollier, M. Colin, Fotolia ISSN 1268-1148 • La Croisée des Services : APALIB', APAMAD (Association Pour l'Accompagnement et le Maintien à 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

Lamia, aide à domicile APAMAD

Que ce soit pour du ménage, de l'aide à la toilette ou pour la préparation du repas, les aides à domicile d'APAMAD font le maximum pour répondre aux besoins et aux attentes des personnes dont elles s'occupent. Lamia Chetouane, 22 ans, aide à domicile, nous fait partager son quotidien et sa passion pour son métier.

Pour Lamia, son métier ressemble beaucoup à celui d'ange gardien. Exigeant, autant physiquement que psychologiquement, on ne l'exerce pas par hasard. C'est une vocation. Rien ne la prédisposait d'ailleurs à devenir aide à domicile.

Après une formation dans le secrétariat et un emploi de télé-conseillère, Lamia comprend qu'elle ne fera pas cela toute sa vie. Elle effectue alors deux stages dans le secteur des services à la personne, notamment dans une maison de retraite : aider et prendre soin des personnes devient alors une passion. Cela fait maintenant un an qu'elle travaille au sein d'APAMAD, et elle ne regrette rien. « C'est très enrichissant de travailler auprès de personnes âgées. On apprend beaucoup sur la vie en général, et même sur l'Histoire à travers leur vécu ! »

Et lorsqu'on lui demande quelles sont les qualités à avoir pour être aide à domicile, les réponses fusent. « Il faut beaucoup de patience et savoir s'adapter, c'est certain. Il faut aussi être réactive. Mais le plus important, c'est d'être souriante, à l'écoute, faire preuve de gentillesse. »

En une journée, Lamia peut effectuer jusqu'à six interventions. Le matin est consacré en général à l'aide à la toilette et à l'habillement. À l'heure du

déjeuner elle prépare le repas, l'après-midi est quant à elle réservée aux courses et à l'entretien du logement. En soirée, l'aide à domicile prépare les personnes au coucher après leur avoir servi le dîner. Il ne s'agit pas forcément de faire « à la place de » mais aussi d'aider à faire, pour favoriser l'autonomie de la personne le plus possible.

Lorsqu'il lui reste du temps, Lamia aime discuter et partager un moment privilégié avec les personnes dont elle s'occupe : « Avec une bénéficiaire, nous parlons tout le temps de mode et de parfums. Je lui permets de retrouver sa jeunesse ! ».

Lamia est bien décidée à continuer de travailler au domicile de personnes âgées, parce que « ce n'est qu'à



domicile que l'on peut vraiment s'occuper des personnes, c'est là où elles se sentent le plus à l'aise. Et puis, on est un peu comme un rayon de soleil dans le quotidien de ces personnes, qui bien souvent vivent seules. »

Quelques astuces d'aide à domicile

la cuisine

Pour nettoyer l'intérieur du four à micro-ondes, introduire un linge humide et chauffer pendant trois minutes : la vapeur va permettre de décoller les tâches des parois. Frotter ensuite avec un peu d'eau gazeuse, les bulles permettront d'enlever les tâches rebelles !

la salle de bain

Pour détacher un rideau de douche, le laisser tremper dans une bassine d'eau additionnée d'une tasse de sel avant de le sécher.

Le saviez-vous ?

L'eau de javel s'utilise avec de l'eau froide, car l'eau chaude « annule » son effet désinfectant !

Du nouveau dans la vallée de Sainte-Marie-aux-Mines



La Communauté de Communes du Val d'Argent compte 12000 habitants. Quatre communes la composent : Lièpvre, Rombach-Le-Franc, Sainte-Marie-aux-Mines et Sainte-Croix-aux-Mines. La Croisée Des Services est présente dans ce secteur, notamment à Lièpvre. Cette dernière commune possède un patrimoine historique et culturel qui n'a rien à envier à d'autres, et, forte de 1770 habitants, compte 250 personnes de 70 ans et plus. Le maire, Jacquy Mouginy, souhaite que son projet phare pour les seniors puisse se réaliser.

Monsieur Mouginy, quel regard portez-vous sur les seniors de votre commune ?

J'ai toujours été très attentif aux problèmes des personnes âgées dans ma commune. Lièpvre n'a pas de maison de retraite, les seniors restent dans leur famille, ce qui est très important, mais certaines personnes se trouvent souvent isolées. Il fallait entreprendre quelque chose pour pallier ce pro-

blème. Des activités pour les seniors se déroulent une fois par semaine au foyer Alexandre dans un local mis à la disposition par la commune. Plus d'une trentaine de personnes participent régulièrement à ce groupe, c'est déjà cela, mais peut-être pas suffisant, d'où notre envie de faire mieux.

En quoi consiste alors ce fameux projet ?

En collaboration avec la Croisée Des Services, nous allons réaliser le projet phare de notre mandature : la construction, sur un terrain communal gracieusement mis à la disposition d'APAMAD et d'APALIB', d'un accueil de jour avec, à l'étage, une résidence-services pour seniors. Accueil de jour et résidence seront ainsi situés au centre de la commune, près des commerces de proximité et permettront à nos aînés le maintien des liens sociaux. Actuellement, le projet est encore en phase d'étude.

Qui gèrera cette structure ?

La Croisée Des Services assurera la gestion de l'ensemble, elle a l'expérience et la compétence nécessaires afin que tout se passe bien. D'ailleurs, elle intervient déjà au niveau du portage des repas et de l'aide à domicile pour plusieurs de nos habitants. Ainsi, nous souhaitons faire un bout de chemin avec APAMAD et APALIB' et continuer à développer nos excellentes relations.

UNE QUESTION ? RENCONTRONS-NOUS À LIÈPVRE !

Micheline Gorguet, responsable de groupe APAMAD, a mis en place une permanence à la mairie de Lièpvre, tous les jeudis matins. Elle précise « Nous avons de très bonnes relations avec la commune et les professionnels du monde médico-social de la vallée, avec qui nous travaillons beaucoup. L'équipe d'aides à domicile est organisée pour proposer également des interventions le soir et le week-end. » Environ 150 personnes du Val d'Argent bénéficient déjà des services d'APAMAD. Pour toute question concernant l'aide ménagère, l'aide aux courses, à la toilette, ou pour étudier les aides financières auxquelles vous pourriez avoir droit, vous pouvez prendre rendez-vous avec Micheline lors de sa permanence !

■ Contact : Mairie de Lièpvre au 03 89 58 90 14 ou APAMAD au 03 89 32 78 78



Zoom

livraison de repas dans la vallée

APALIB' propose aux seniors de la vallée, la livraison de repas préparés par un traiteur. Près de 800 repas sont livrés par mois sur le secteur. Repas classiques (potage, entrée, plat garni, dessert, laitage, pain), gourmands ou adaptés à votre régime alimentaire (sans sel, diabétique...) sont proposés à des tarifs dégressifs selon vos revenus.

■ Contact : 03 89 32 78 78

l'accueil de jour de Lièpvre

Il devrait voir le jour à l'horizon 2012 et accueillera 12 personnes âgées par jour, atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés. Les personnes y seront accueillies et accompagnées par une équipe médico-sociale. Comme dans les autres accueils de jour d'APAMAD, le transport du domicile à l'accueil de jour sera organisé.

la résidence-services de Lièpvre

La résidence comportera 35 logements. Ils offriront un cadre sécurisant et convivial aux seniors de la vallée qui ne souhaitent plus vivre seuls chez eux. Elle combinera à la fois indépendance, confort, services et animations pour ses résidents ! Le programme détaillé sera finalisé prochainement et servira de cahier des charges pour réaliser le concours d'architecte.

Famille :

Anticiper sa protection ou celle de ses enfants

Décider aujourd'hui de la personne qui vous représentera, le jour où vous ne pourrez plus vous occuper seul de vous et de vos biens, c'est possible via le mandat de protection future. Nous avons rencontré Maître Guy Grewis, notaire à Illzach, pour vous éclaircir sur ce nouveau dispositif, mis en place en 2009.



Maître Grewis, à quoi sert ce nouveau dispositif ?

Pour des personnes malades ou vieillissantes, le mandat de protection juridique permet d'anticiper le jour où l'on ne peut plus s'occuper seul de soi et de ses biens. Par exemple, des parents d'enfants handicapés, peuvent avec ce mandat, organiser en amont la protection des enfants si eux-mêmes venaient à décéder, et éviter ainsi des mesures juridiques, telles que la tutelle ou la curatelle. Ces dernières ne sont pas toujours bien acceptées par la personne protégée. Le mandat de protection future, c'est choisir, quand on en a encore toutes les facultés pour le faire, la ou les personnes (les mandataires) en qui l'on a confiance, qui nous représenteront.

Comment établir un mandat de protection future ?

Il faut déjà être prêt psychologiquement : anticiper sa vulnérabilité est un peu angoissant. Ce sont souvent les enfants qui proposent cette solution à

leurs parents âgés. Mais ce dispositif est encore peu connu et le cabinet n'a encore traité qu'une vingtaine de situations. Pour mettre en place le mandat, il y a 2 solutions : l'établir sous seing privé à l'aide d'un modèle (qui permet seulement la protection de la personne

et des biens du quotidien : gérer les revenus, louer un appartement) ; ou le faire avec un notaire (qui permet en plus de réaliser des actes importants sur le patrimoine : vendre une maison par exemple). Les mandataires peuvent faire partie ou non de la famille (un enfant, un ami, un voisin...).

À quel moment le mandat entre-t-il en vigueur ?

Le mandat se met en place après l'établissement d'un certificat médical par un médecin agréé, transmis au tribunal, indiquant que la personne ne peut plus prendre soin d'elle seule. Il faut savoir que toute la procédure et le mandat en lui-même sont sous le contrôle éloigné du juge des tutelles. Lors de l'établissement du mandat, en plus du mandataire, est désignée une personne chargée du contrôle du bon déroulement du mandat de protection.

Quels sont ses inconvénients ?

Si le mandataire désigné ne fait pas partie de la famille, la vente du patrimoine peut être délicate. Il est par contre tout à fait possible de désigner un mandataire pour s'occuper de la personne et un tuteur pour la gestion du patrimoine. Tutelle et mandat de protection future ne sont pas incompatibles.

LA FORMATION DES MANDATAIRES JUDICIAIRES D'APAMAD

Dans le but de professionnaliser la fonction de tuteur, l'État a instauré récemment une formation obligatoire avec passage d'un examen, que tous les tuteurs professionnels devront valider avant 2012. Christophe Bohli, Céline Freudreich, Fatima Khelifa et Aurélie Le Gac, du Service de Protection Juridique des Majeurs d'APAMAD, ont participé à la toute première

cession de formation. Ils ont décroché avec succès le Certificat National de Mandataire Judiciaire à la Protection des Majeurs. Félicitations ! La formation propose plusieurs modules, comme le droit, la gestion, la protection de la personne... Elle a non seulement permis d'asseoir les connaissances de nos salariés, mais aussi d'échanger sur leurs pratiques avec les autres participants.

Une démarche qualité renforcée

Dans le domaine de l'aide aux personnes âgées ou en situation de handicap, la transmission d'information est primordiale.

En effet, il faut pouvoir communiquer avec les autres intervenants (infirmières, kiné, famille, autre auxiliaire de vie...), prendre soin de la personne de manière globale et cohérente, mais aussi donner aux aides à domicile une vision complète de leur intervention dans le plan d'aide de la personne.

APAMAD a donc fait de la transmission d'informations, un des axes phares de son plan d'actions qualité en 2010. Comment améliorer le système de transmissions d'information, pour gagner encore en professionnalisme ? Voilà le sujet sur lequel se

sont penchées Annette Walter (auxiliaire de vie sociale spécialisée dans la dépendance des personnes âgées), Corinne Jaeck (auxiliaire de vie sociale spécialisée dans le handicap) et Katheline Madec (responsable territorial du pays Thur-Doller et du secteur Soultz-Rouffach-Guebwiller). « Il fallait d'abord faire l'inventaire de nos outils de recueils d'informations, puis analyser comment les affiner... et le plus important : comment les tenir à jour régulièrement ! » précise Katheline. La solution finalement mise en place depuis cet été est la suivante : nommer pour chaque client, une

seule aide à domicile « référente ». Il s'agit de la salariée qui intervient le plus souvent et connaît le mieux la personne aidée.

La référente est alors chargée de rédiger, avec son client ou la famille, et de garder à jour, une « fiche de référence » contenant des informations très détaillées : la composition de l'entourage familial et des autres intervenants, le déroulement précis et les détails de l'intervention (par exemple : l'ordre des tâches à effectuer, les techniques de transfert à utiliser, où sont rangés les produits ménagers, les quantités de repas à préparer...) mais aussi les préférences et habitudes (la liste de courses habituelles, donner à boire avec une paille, où remettre les clés, quelle chaîne de télé mettre avant de partir...), ou l'évolution de la situation de la personne.

Katheline est satisfaite de cette solution, qui va être appliquée sur tout le département et explique « Si l'on doit remplacer l'intervenante habituelle qui est partie en formation par exemple, la remplaçante pourra intervenir avec le même professionnalisme, sans avoir à redemander tous les détails, et cela rassure tout le monde. Avant nous n'allions pas dans ce niveau de détail sur nos fiches d'intervention. » La fiche reste au domicile du client et les informations confidentielles n'y figurent pas.

une aide à domicile « référente » pour faciliter la passation d'informations



Les voisins contre l'isolement !

Avoir des relations de voisinage est une démarche simple, sympathique et légère. Elles apparaissent comme un des meilleurs antidotes à l'indifférence et à l'exclusion, et nous fait revenir aux fondamentaux de nos associations. À côté des initiatives propres aux habitants et communes, APALIB' et APAMAD ont envoyé des tracts et des petits outils à leurs 720 bénévoles pour en encourager la pratique. Les

résidences APALIB', ainsi que les lieux d'animations ont favorisé cet été les échanges entre les seniors et leurs voisins, via notamment la Fête des Voisins, mais également sous forme de jeux, goûters, apéritifs, parfois même avec un groupe d'accordéonistes ! Et vous, connaissez-vous vos voisins ?

■ Contact : Sandra Filleule
03 89 42 05 24





Faites le plein d'idées de loisirs



photo : Denis Sollier

Agenda

CONFÉRENCES-DÉBATS

Le cancer : peut-on le prévenir ? Comment le dépister ?

Jeudi 18 novembre 2010 de 18h30 à 20h
Association Culture et Loisirs
31 rue des Vergers - Sausheim
Par le Docteur Jean-Yves Vogel, Médecin généraliste et Membre de la Commission de Santé Publique

Alzheimer : que faire face à la maladie ?

Jeudi 2 décembre 2010 de 18h30 à 20h
Centre Socio-Culturel
15 rue Robert Schuman - Thann
Par le Docteur Jacques Hild, ancien Chef de service gériatrie du Centre pour Personnes Agées de Colmar et Responsable du CAMES de Colmar et Monsieur Bernard Spittler, Président d'Alsace Alzheimer 68

■ Entrées libres et gratuites

■ Renseignements :
03 89 32 78 78
www.apalib.fr

LE MOIS DU BIEN-ÊTRE

Les résidences APALIB' proposent durant tout le mois de novembre un programme complet :

- découvrir de nouvelles activités
- déguster des plats sympathiques
- rencontrer des professionnels du bien-être
- vous faire plaisir dans la bonne humeur !

■ Programme détaillé :
03 89 54 45 77
www.apalib.fr (rubrique résidences)

Des activités à la carte

une offre riche et diversifiée pour toutes vos envies

Le nouveau programme des Animations 2009-2010 est disponible. Consultez le catalogue sur le site Internet et découvrez l'offre riche et diversifiée du service Animations d'APALIB' !

Pensez à allier des pratiques physiques comme la marche, la danse, le vélo, la gym... à des disciplines de créativité manuelle et pourquoi pas d'expression artistique comme le théâtre ou le chant ? Pour combiner plaisir du jeu et exercices de la mémoire, il y a également le scrabble, les échecs et autres jeux de société. Pour les r-

veurs et les aventuriers, des sorties et des voyages sont programmés toute l'année ! Enfin, pour ceux qui aiment l'original, pourquoi ne pas se mettre au Qi Gong, Music-Hall, ou à la cithare ?! Demandez à tester sur une ou deux séances, les activités qui vous font envie.

■ Contact : www.apalib.fr
La Maison du Temps Libre de Mulhouse 03 89 42 05 24
Espace Bel Age de Colmar 03 89 23 23 02

Jeunes et seniors rassemblés lors d'une rando

partager les plaisirs de la marche, de la nature

La Maison du Temps Libre et le centre socioculturel Papin de Mulhouse organisent depuis septembre des randonnées inter-générationnelles. Objectif ? Faire se rencontrer des enfants de 6 à 12 ans vivant en milieu urbain, avec des seniors pratiquant assez régulièrement la randonnée, afin de partager les plaisirs de la marche, de la nature et des visites. Décloisonner le monde

des seniors de celui des jeunes, se sentir utile en les aidant à s'épanouir, comparer « autrefois » avec le mode de vie des pré-ados actuels... tout un programme pour les randonnées inter-générationnelles ! Inscrivez-vous ou faites participer vos enfants ou petits-enfants !

■ Contact : 03 89 42 05 24

Code de la route : restez à jour !

continuer à conduire dans de bonnes conditions

Soutenu par la Préfecture et plusieurs caisses de retraite, APALIB' propose des séances de sensibilisation, gratuites, dans le cadre du projet « Ensemble sur la route ». Il est une réponse à une orientation forte de l'association : la lutte contre l'isolement... mais aussi un dispositif pour pallier les fragilités repérées des seniors sur la route. L'objectif est de réduire les risques et permettre à nos aînés de continuer à conduire dans de meilleures conditions de sécurité. Rappels du code de la route, comment prendre les ronds-

points, l'usage du téléphone portable au volant... bien des évolutions ont eu lieu depuis qu'ils ont obtenu leur permis ! Douze animateurs, dûment formés et missionnés, se répartissent géographiquement une grande partie du département. Demandez à vos élus municipaux d'organiser des séances dans votre commune !

■ Contact : Jacques Fuchs
03 89 32 78 81
Emilie Schühmann
03 89 23 23 02

Le rendez-vous des curieux !

une nouvelle activité à découvrir

Et si vous alliez voir derrière les coulisses de La Filature, avant d'aller voir un concert ? Ou tester vous-même l'art de la calligraphie ou de l'impression sur tissu ? Le rendez-vous des curieux est l'appellation de la nouvelle activité proposée par la Maison de Vie de Rixheim (centre d'activités mis en place grâce au partenariat de la Ville de Rixheim et d'APALIB') ! Si vous ne vou-

lez pas sortir seul ou que vous n'avez pas de moyen de locomotion, Christine et ses amis vous proposent de partir à la découverte, en toute convivialité, de quelques curiosités culturelles : spectacles, musées, conférences... Demandez le programme des sorties !

■ Contact : La Maison de Vie de Rixheim, 03 89 64 59 25

Le petit exercice du Club Maintien en Forme

ASSOUPLIR LE DOS



Enrouler le dos doucement vers l'avant et le bas. Maintenir la position 10 secondes avant de remonter. Se relever à l'aide des mains en s'appuyant sur les cuisses.

RÉGALEZ-VOUS

Tarte à la figue

Recette facile d'Hélène, du club cuisine de Mulhouse



Riche en fibres et en minéraux, peu calorique (25 calories par fruit) avec des pigments qui protègent les petits vaisseaux sanguins, faites-vous plaisir avec la figue !

IL VOUS FAUT :

- 1 kg de figues fraîches bien mûres
- 1 pâte feuilletée
- 2 œufs
- 200 g de sucre
- 20 cl de crème épaisse

1. Préchauffez le four à 200° (ou th 7).
2. Lavez, équeutez et coupez les figues en rondelles épaisses.
3. Etalez la pâte feuilletée dans un moule beurré puis placez-y les figues (et mangez celles qui restent !).
4. Puis mettez le tout au four pendant 10 minutes.
5. Pendant ce temps préparez le flan : battez les œufs et le sucre, rajoutez la crème épaisse. Versez cette préparation sur les figues et poursuivez la cuisson encore 15 à 20 minutes.
6. Pour les plus gourmands, dégustez la tarte encore tiède avec une boule de glace à la vanille !

La parole est à vous !

S'exprimer. Il y a quelques années c'était encore le leitmotiv du plus grand nombre d'entre nous. Des jeunes comme des vieux ! C'était un peu le moyen d'imaginer une société nouvelle ou de préserver les acquis.



« Nous avons droit à la parole et nous la prenons pour revendiquer, critiquer, proposer, s'engager » clament certains. Devant certaines émissions de télé-réalité, on se demande même si quelques fois, le simple fait de s'exprimer n'est pas, pour d'autres, le seul moyen d'exister !

Au sein du réseau, l'expression a également sa place, avec un objectif très concret : améliorer la qualité des services que nous vous assurons ; vous permettre de nous dire vos difficultés et vos insatisfactions, entendre vos souhaits et réfléchir avec vous sur les solutions à mettre en œuvre. Cette expression existe

au sein de tous nos services à travers des Conseils de la Vie Sociale (au sein des résidences-services et des accueils de jour) et des Groupes d'Expression (pour les clients du soutien à domicile, et du portage de repas, de l'animation et des restaurants) qui se réunissent 2 à 3 fois dans l'année. Un moyen simple, direct et convivial de se rencontrer et d'améliorer notre qualité de service. Alors, si cette démarche vous intéresse, vous êtes les bienvenus ! Pour ce faire, n'hésitez pas à contacter vos correspondants au sein de nos associations. Et sans attendre, on vous dit déjà (haut et fort) : à bientôt, à bientôt...

S'engager au-delà des frontières

« Vivre l'intégration au delà des frontières » est un projet franco-allemand dont l'objectif est d'étudier les moyens mis en place en France et en Allemagne,

pour intégrer au mieux les nouveaux arrivants étrangers ou expatriés. Concrètement, 6 volontaires seniors d'APALIB' iront par binôme chez nos



amis de Schopfheim. Ils enquêteront, intervieweront les politiques et le milieu associatif afin de se familiariser aux différents dispositifs d'intégration mis en place par nos amis d'outre-Rhin. De même six seniors allemands seront accueillis par notre association pour faire la même exploration du côté français. En fin de programme, la mise en commun de l'étude permettra de comparer les méthodes d'intervention et les besoins, afin de proposer et mettre en place des activités pour ces publics. N'hésitez pas à vous renseigner si ce projet vous intéresse.

■ Contact : APALIB' Catherine Breysach
03 89 23 23 02
cbreysach@apa.asso.fr

Notre mission :
porte-parole
de la solidarité

En juillet et octobre derniers, notre réseau s'est fortement fait entendre dans les médias et auprès des parlementaires. Nous nous devons de réagir au projet de suppression des exonérations de charges sociales pour l'emploi d'une aide à domicile, proposé par le Ministre du Budget. Non seulement, c'est un mauvais calcul (car le service à la personne crée beaucoup d'emplois), mais ce serait un vrai coup dur à la solidarité. Les tarifs des associations à but non lucratif étant calculés au centime près, la suppression d'aides provoquerait une hausse des tarifs... et donc diminuerait l'accès aux services pour les personnes qui en ont vraiment besoin. Depuis plus de 60 ans, nous nous battons pour que toutes les personnes qui ont besoin d'être aidées à leur domicile puissent accéder à des services adaptés et de qualité. Et nous continuerons à nous battre, pour vous.

Domicile Services Haute Alsace ou le retour à l'emploi sans assistantat

44 654 demandeurs d'emplois dans le Haut-Rhin fin 2009 (source INSEE). Aider UN SEUL d'entre eux en lui procurant du travail, c'est déjà beaucoup. C'est la raison d'être de Domicile Services Haute Alsace.

Domicile Services Haute Alsace est une association à but non lucratif, et membre du réseau La Croisée Des Services. Depuis plus de 20 ans, elle embauche des haut-rhinois en difficulté, pour leur remettre le pied dans la vie professionnelle, via notamment des missions de services à la personne : ménage, repassage, jardinage, petits travaux... Un licenciement, une maladie de longue durée, l'éducation des enfants... sont autant d'interruptions dans un parcours professionnel qui rendent le retour à l'emploi parfois long et difficile.

La spécificité de cette association est l'accompagnement des demandeurs d'emploi via un contrat de travail.



C'est le retour à l'emploi par l'activité salariée. Estelle Steinmetz, responsable de l'association, souligne : « Notre mission n'est pas de faire de l'assistantat. Notre mission est de faire émerger les potentiels de nos salariés, quel que soit leur parcours antérieur. Le travail que nous confions à nos salariés leur permet de reprendre confiance en eux, en leurs capacités et favorise leur accès à un emploi durable en-dehors de notre association. ».

Domicile Services Haute Alsace fait partie des rares structures qui sont aujourd'hui capables à la fois de générer de l'activité économique sur le département et de proposer des services à la population, tout en procurant un travail à des personnes qui étaient éloignées de l'emploi. Ses salariés bénéficient d'un accompagnement individuel et personnalisé, réalisé par une équipe de professionnels du champ de l'emploi. L'association propose également des formations qui touchent soit au savoir-faire (techniques d'entretien au domicile du particulier, par exemple), soit au savoir-être (ateliers sur la communication).

Quelques chiffres

- 8 salariés permanents gèrent l'association
- 468 salariés accompagnés en 2009
- 56,2% des personnes ayant quitté l'association ont retrouvé un emploi durable

Charles et Patrick témoignent

« Nous avons besoin de renouer avec le travail ; avoir un accès à des formations et travailler en même temps. Il était nécessaire de retrouver un sens au travail, de nous sentir utiles, d'avoir des responsabilités et reprendre confiance en nous-mêmes. Nous avons aussi besoin de contacts. »



Si vous aussi souhaitez devenir un acteur du tremplin vers l'emploi durable, dans votre département :

- Faites appel aux services de Domicile Services Haute Alsace pour de l'aide au ménage ou des travaux de jardinage, en composant le 03 89 32 78 55.
- Faites un don tout en réduisant vos impôts, via le bon ci-dessous, (vous réaliserez une économie d'impôts de 66%, ou 75% avec l'ISF) ou un legs en appelant le 03 89 32 78 74.

Faire un don à Domicile Services Haute Alsace, c'est :

- Être acteur du retour à l'emploi dans le Haut-Rhin
- Donner de la solidarité à vos impôts !

Mme Mlle M

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Téléphone :

E-mail :

Je soutiens l'action de Domicile Services Haute Alsace 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 de DSHA, nous vous renverrons votre reçu fiscal :

Domicile Services Haute Alsace / 75 allée Gluck - BP 2147 / 68060 Mulhouse Cedex



LES QUATRE CLÉS DU « BIEN VIEILLIR »

N°1 Préserver sa vivacité intellectuelle !

Comme certains savent cultiver un « art de vivre », il existe aussi un « art du bien vieillir » qui repose sur quatre principes simples :

- Préserver sa vivacité intellectuelle
- Avoir une bonne alimentation
- Faire de l'exercice physique
- Entretenir sa vie sociale

Les prochains numéros de Jeanne, Louis et Vous aborderont tour à tour chacun de ces principes.

Je me souviens, donc je suis. Avec l'allongement de la durée de vie, la préservation des facultés cérébrales devient un enjeu majeur. Pouvons-nous « muscler » nos neurones ? Bref, comment préserver sa mémoire ? Ce numéro aborde le premier des arts du bien vieillir...

Qu'est-ce que le « bien vieillir » ? Vivre vieux, vieillir jeune ! En ce début de XXI^e siècle, nous vivons une révolution, celle de la longévité : 45 ans d'espérance de vie en 1900, 75 ans en 2000. Combien en 2050 ? Mieux encore, l'espérance de vie sans incapacité augmente régulièrement, et 70% des personnes de plus de 70 ans vivent sans aucun souci de santé ! Quand certains handicaps ou pathologies apparaissent, les progrès médicaux, les innovations techniques et/ou les services locaux peuvent pallier à la difficulté. Dans la plupart des cas, la vie peut se poursuivre sans restrictions particulières. Bien vieillir est, et sera, l'une des préoccupations majeures des personnes avançant en âge !

Faire travailler ses facultés cérébrales

pratiquer une activité comme source de stimulation

La « gymnastique cérébrale » peut être un moyen d'entretenir sa vivacité intellectuelle. À chacun de choisir l'activité qui lui convient le mieux : lecture, écriture, mots croisés, jeux de cartes, de société ou d'échecs, sont autant de

possibilités de rester intellectuellement en éveil. La poursuite d'une activité professionnelle ou associative est aussi, au-delà du maintien des relations sociales, une excellente source de stimulation intellectuelle.

pourquoi pas l'informatique ?

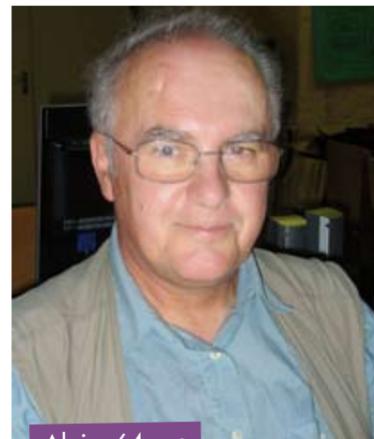
Même si dompter l'ordinateur sur le tard n'est pas forcément évident, après une ou deux séances on arrive déjà à rédiger et mettre en forme un texte, faire des dessins, créer des dossiers... se documenter sur la prochaine région de vacances ! « Il faut dédramatiser l'accès à l'informatique ! Et puis il n'y a pas d'objectifs spécifiques à atteindre, on accompagne chacun dans les usages qu'il souhaite privilégier. » explique Adrienne, animatrice du club informatique à l'Espace Bel Age de Colmar.

La stimulation intellectuelle est donc bien au rendez-vous mais nous avons demandé aux débutants de nos clubs informatiques pourquoi ils ont vraiment voulu s'y mettre. Voici leurs réponses (page suivante) :



photo : Denis Sallier

pourquoi vous êtes-vous mis à l'informatique ?



Alain, 64 ans

Pour communiquer avec mes amis, mes trois filles... et faire des jeux avec mes petits-enfants, mais pour l'instant ils sont plus forts que moi !



Gabrielle, 73 ans



Pour m'ouvrir sur le monde, c'est passionnant... mais il faut persévérer au début !



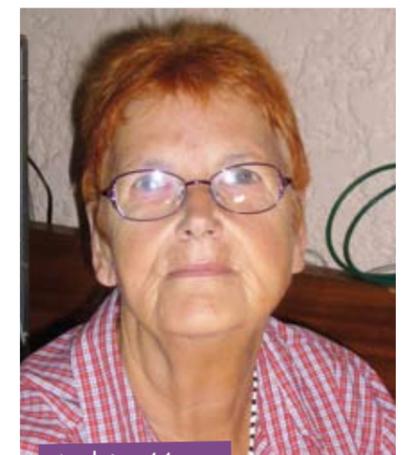
Antoine, 70 ans

Pour passer le temps, voyager...



Bernadette, 56 ans

Pour apprendre aux petits-enfants. Pour savoir gérer et classer mes dossiers sans peur d'effacer ceux de mon mari !



Andrée, 66 ans

Pour surfer sur Internet, me documenter sur les autres pays !

Miser sur les aliments du cerveau

sucres lents, oméga 3, vitamines : le menu cérébral

Certains nutriments présents dans l'alimentation pourraient être utiles pour conserver ses capacités intellectuelles.

Pour bien travailler, le cerveau a besoin de carburant :

- Les sucres lents, dont les pâtes, pommes de terre, riz, semoule, lentilles, pain complet...
- Les acides gras oméga 3, que l'on trouve surtout dans les poissons gras (saumon, thon, maquereau, sardine...), ainsi que dans les huiles de colza, de noix ou de soja.
- Les vitamines B (impliquées dans le processus de mémorisation), fournies par les abats, les légumes, les céréales

complètes, les levures et le jaune d'œuf.

- Les vitamines C (utile à la concentration), contenues dans les fruits (orange, pamplemousse, cassis, kiwi...) et dans les légumes (poivron, brocoli, navet, betterave...).

En plus de protéger vos neurones, ces aliments contribuent à limiter les risques de maladies cardiovasculaires.



Astuce

la touche magique



Pour annuler une action malencontreuse que vous venez de faire dans Word ou Excel, cliquez sur le bouton « annuler frappe » en haut de votre barre d'outil ou bien taper sur les touches « ctrl » et « Z » simultanément sur votre clavier !



Chouchouter son sommeil

dormir pour faire
travailler son cerveau !

Le stockage de l'information et la création de nouveaux réflexes nécessaires à la restitution se font à notre insu, durant notre sommeil. Il faut donc admettre que le sommeil est un facteur d'intégration des connaissances. Pour s'endormir facilement le soir, rien de tel que d'être fatigué, autrement dit d'avoir été actif physiquement dans la journée. Et si vraiment on a besoin « d'aide » pour s'endormir, mieux vaut se tourner vers les médecines douces (sédatif PC, valériane...), qui respectent la structure du sommeil, que vers les somnifères. Et s'offrir une sieste réparatrice au besoin !

Bon à savoir

entraînement

Le site Internet du magazine Notre Temps propose un programme d'entraînement par le jeu pour améliorer ses facultés cérébrales. Avec des progrès notables à tout âge, à condition d'être régulier.

Inscription gratuite sur : <http://cerebral.notretemps.com>



pour préserver sa mémoire ? se faire plaisir !

Faire du sport

l'activité physique
agit sur le cerveau

L'une des meilleures façons d'éviter de perdre la mémoire avec l'âge, est de faire du sport (natation, gymnastique...) ou tout du moins garder une activité physique suffisante (marche, jardinage...). L'explication : le secret réside dans l'irrigation du cerveau ! Le sport augmente naturellement le volume du sang qui irrigue le cerveau. Le sang apporte de l'oxygène, nécessaire au développement des neurones. Et on le sait, le cerveau est capable de fabriquer de nouveaux neurones, notamment au niveau de l'hippocampe... responsable de la mémoire !

Rencontre avec le Docteur Hild

une certaine prévention des maladies de la mémoire est possible

Après avoir exercé pendant 30 ans au sein du CPA (Centre pour Personnes Agées) de Colmar en tant que chef du service de gériatrie, le Docteur Jacques Hild est aujourd'hui responsable du CAMES de Colmar (Centre Alsacien pour le Mieux-Être du Senior).

Lorsque nous lui demandons s'il existe quelques astuces pour préserver sa mémoire, il nous répond : « Contrairement à ce que l'on peut croire, une certaine prévention des maladies de la mémoire est possible. On peut améliorer les choses à tout âge. Activité sportive (l'exercice physique agit sur les muscles mais aussi sur le cerveau), alimentation saine (le régime crétois - beaucoup de fruits, de légumes et de poisson - rencontre un certain succès) et nourriture intellectuelle sont les maîtres mots.

Mais il s'agit surtout de se faire plaisir car nos émotions et nos intérêts contribuent à agir sur notre cerveau. Le secret : continuer à faire des activités que l'on aime, que ce soit lire, faire des mots croisés, visiter des musées... Par contre, se forcer à faire des Sudoku alors que l'on a toujours eu du mal à manier les chiffres, ou encore apprendre l'annuaire téléphonique par cœur, ne sert à rien. J'ai eu en consultation un monsieur qui avait vraiment d'importants troubles dus à une maladie de la mémoire. Il était passionné de musique. Et dès qu'il en parlait, ses problèmes de mémoire disparaissaient. »

Moderniser l'engagement bénévole

Près de 720 personnes se sont engagées pour animer des clubs, visiter des personnes isolées, aider le service des accueils de jour et de protection juridique des majeurs, prendre les appels de la ligne Allô Maltraitance ou encore apporter une aide administrative précieuse aux salariés.



structurer une réflexion afin de maintenir un épanouissement maximal

Le bénévolat à La Croisée Des Services n'a cessé de croître et d'évoluer ! Actuellement, de profondes réflexions animent nos bénévoles et annoncent de nouvelles perspectives dans les prochaines années. « La décentralisation s'impose », lit-on dans un compte-rendu de la commission bénévolat. Les bénévoles recherchent des pôles de rencontre identifiés, pour bras-

ser informations, suggestions et activités. À côté de cela, ils réfléchissent au degré d'autonomie à développer dans leur rôle de responsable d'activités et dans leurs projets, mais aussi à approfondir l'accueil des nouvelles recrues et leur suivi au sein du réseau. Une autre piste de modernisation consiste à travailler sur de nouvelles formes du bénévolat : envers les publics fragiles, comme le démontre l'engagement lors du Plan Canicule (zoom) ou l'opération « Voisins Solidaires » (page 7), mais aussi par des actions inter-générationnelles ou socio-culturelles. On assiste effectivement ces derniers mois, au sein du réseau, à la création d'activités de sorties conviviales, du type « Une heure, une œuvre », « Allez Viens On Sort ! », « Rando inter-générationnelle », ou encore, le « Rendez-vous des curieux » (page 9).

Il s'agit finalement, parce que les besoins de la population et des bénévoles évoluent, de construire la solidarité de demain, tout en maintenant la richesse des échanges qu'offre l'engagement bénévole.

TOUS MOBILISÉS POUR LA CANICULE



Le département du Haut-Rhin a traversé un épisode caniculaire le week-end du 10 juillet, ce qui a entraîné le déclenchement d'un plan d'urgence par les services de la Préfecture. 120 salariés et bénévoles de La Croisée Des Services se sont alors rendus disponibles lors de ce week-end, pour assurer la mission confiée : contacter 3 540 personnes identifiées comme fragiles et vérifier qu'elles se portent bien. Beaucoup connaissaient bien les consignes pour se protéger de la canicule, mais toutes étaient rassurées d'avoir eu notre appel !

Zoom sur

la garde d'enfants
de Fami Emploi 68



Parce que beaucoup de parents ont des horaires de travail atypiques, parce que les grands-parents sont trop éloignés ou bien ne peuvent plus s'occuper des tout-petits, la garde des enfants est parfois problématique. Fami Emploi 68 a donc construit une offre très souple, pour s'adapter à tous les horaires... et à tous les besoins !

La formule employeur

Fami Emploi 68 aide les parents à devenir employeur de leur garde d'enfant. Recrutement, suivi administratifs (fiches de paie, contrats...) seront effectués par Fami Emploi 68.

La formule clé en main

Votre interlocuteur unique s'occupe de tout. Fami Emploi 68 est l'employeur de la nounou, qualifiée et sélectionnée par l'association, et correspondant à vos souhaits.

Les services de Fami Emploi 68 vous permettent de bénéficier de aides de la CAF. Les coûts d'intervention sont déductibles des impôts de 50%.

Les plus

- la garde d'enfant pourra aussi faire du ménage pendant la sieste des enfants
- Fami Emploi 68 possède l'Agrément Qualité, gage de qualité et de confiance !

Contact : 03 89 32 78 78
www.famiemploi68.org

Vu à la
TV



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 10 décembre 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.