

Jeanne, Louis et vous

LE MAGAZINE DU RÉSEAU ASSOCIATIF
DÉPARTEMENTAL LA CROISÉE DES SERVICES



DOSSIER Avoir une bonne alimentation

PRENDRE SOIN DE VOUS
ET DE VOS PROCHES

**Les animaux contre
la maladie d'Alzheimer**

PAGE 6

SORTIR,
SE DIVERTIR

Vive la musique !

PAGE 8

LE RÉSEAU S'ENGAGE
POUR VOUS

**Livraison de repas :
exigence et convivialité**

PAGE 10

LUTTER CONTRE LA MALADIE D'ALZHEIMER

- Pour soutenir le développement des ateliers de médiation animale
- Pour améliorer le quotidien des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et de leurs familles

Vous pouvez faire un don à APAMAD
Dons déductibles des impôts à hauteur de 66%. Legs possibles en appelant le 03 89 32 78 74

LIRE PAGE 6

✂

Mme Mlle M

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Tél. :

Mail :

Je soutiens l'action d'APAMAD 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'APAMAD, nous vous renverrons votre reçu fiscal : APAMAD / 75 allée Gluck - BP 2147 / 68060 Mulhouse Cedex

MERCI !

Grâce à vos dons le service Livraison de repas a fait l'acquisition d'un véhicule « tout chemin » :

« Votre solidarité nous conforte dans notre action et renforce notre volonté de proposer au plus grand nombre, un accompagnement respectueux et de qualité. »

Jean-Marie Meyer
PRÉSIDENT

Grâce à vos achats de vins lors de l'Opération Solidarité Seniors 2010 ou à vos dons, vous êtes près de 300 à avoir participé à l'achat d'un véhicule tout-chemin pour le service de Livraison de repas d'APALIB'. Il circule à présent dans les vallées de Thann et Masevaux. Les porteurs de repas n'auront alors, l'hiver prochain, plus autant de difficultés (chemins boueux ou verglacés) pour se rendre vers des habitations isolées.

Édito

Aux grands mots, les grands remèdes ?



Autonomie, dépendance, 5^e risque : les grands mots sont lâchés ! Un débat national est en cours : il ne concerne rien moins que les choix que notre société souhaite faire afin de permettre à tous de bien vieillir, dans la dignité et le respect. Aujourd'hui, l'accompagnement des personnes rencontrant des difficultés dans leur vie quotidienne est une réalité bien visible dans le Haut-Rhin, grâce notamment à l'activité des associations membres de La Croisée Des Services, de leurs salariés et de leurs bénévoles. Il est vrai que les mises en place successives de l'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA), de la Journée de Solidarité, des plans Alzheimer, Vieillesse et Grand Âge, Vieillesse et Solidarités, ont donné la possibilité aux personnes âgées de faire appel, de manière plus importante qu'auparavant, aux services d'aide humaine qui facilitent la vie et le maintien à domicile. Mais pour demain, les discussions sont ouvertes afin de trouver les meilleures solutions pour faire face encore mieux aux besoins grandissants d'une partie de la population âgée, confrontée aux risques d'une dépendance accrue. Au plan financier, plusieurs pistes sont à l'étude ; elles concernent, en particulier la part qui doit relever de la solidarité nationale afin que personne ne soit laissé sur le bord du chemin.

Ce débat est le nôtre. Il est aussi le vôtre. Alors, n'hésitez pas à nous faire part de votre point de vue, de vos idées, de vos propositions. Elles nous seront utiles...

Jean-Marie Meyer
Président d'APALIB' et APAMAD

Vous pouvez nous écrire à : La Croisée Des Services - 75 allée Gluck - BP 2147 - 68060 Mulhouse cedex, ou par mail à info@apa.asso.fr

Sommaire

ENTRETIEN VOTRE DOMICILE

4 Prestataire, mandataire, emploi direct : quelles différences ?

PORTRAIT

4 Fabrice, homme d'entretien chez Domicile Services Haute Alsace

PRENDRE SOIN DE VOUS ET DE VOS PROCHES

6 Les animaux contre la maladie d'Alzheimer

Les accueils de jour d'APAMAD

7 Ne négligez pas vos pieds !

SORTIR, SE DIVERTIR

8 Vive la musique !
Les rendez-vous musicaux d'APALIB'
Et si vous deveniez bénévole ?

9 Voyages, Voyages...
Immersion dans le Tyrol

LE RÉSEAU S'ENGAGE POUR VOUS

10 Livraison de repas, exigence et convivialité

LE DOSSIER

12 LES QUATRE CLÉS DU « BIEN VIEILLIR »
N°2 : Avoir une bonne alimentation
Rencontre avec Julia Lerch, diététicienne
Recette : blanquette de veau à l'ancienne

EN SAVOIR PLUS

15 Une équipe complète dédiée à l'amélioration continue

Directeur de la publication : Pierre Kammerer • Rédacteurs : A. Altheimer, C. Breune, C. Breysach, B. Flickinger, J. & C. Fuchs, MC Mercky, T. Perruchon, C. Peton, C. Schaffner, V. Vanyek. • Conception graphique : kimeos - marioncolin Impression : Cereja Impressions • Tirage : 18 250 exemplaires
Crédit Photos : L. Georges, J & C Fuchs, N. Nachbaur, D. Sollier, 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

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

Elsasser

D'Màdàm Meyer un ... d'r Milou

D'Màdàm Meyer esch a älteri Dàm, esch allein en'r a grossa Wohnung un die Einsàmkkkeit esch manich mol schwar zu tràja. Ehri Kender hann g'sajt : « Màmma, schàft d'r doch a Hendla àh, wursch sah, noh hesch Bschaftigung ». Noh esch sie a mol en d'SPA gànga un hett so a Mopper adoptiert, da hett so trürig g'schojt àss sie net hett kenna wedersteh.

schnall àss's geht ; z'letscht esch' r uff'm Teppig üssgrutsch un... d'r chinesisich Vasa esch en hundert Stecker g'seh. O weh ! Sinni gross Fraïd esch, wann'r a Schlàppa verwetscht, da schettelt'r a so làng bis d'Fatza flieja. D'Màdàm Meyer fend àss's oj schen g'seh esch wu sie allein g'seh esch un làngi Zitt ket hett, dann met'm Milou esch jetz d' Rùeh arum.

Waouh ! Jetz gett's Lawa em Hüss ! Dreimol em Dàj ballt d'r Milou : « ich müess nüess, sunscht màch ich en d'Stub ». Ebb's schnejt oder rajt, d'Màdàm Meyer müess met'm Milou Gassi geh. Wann'r g'frassa un üssgschlofa hett, màcht'r sinni « remise en forme ». Ar ràst en d'r ganz Wohnung arum so

Awer wann da Wàckes ànna setzt, sie met sinna grossa Oïga à schojt un s'Debbala get, stricht sie na un sajt : wann dü mich àls oj verzernsch, ben ich doch froh àss ich die hàh.

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

Prestataire, mandataire, emploi direct Quelles différences ?



Lorsque vous mettez en place un service à domicile (ménage, repassage, garde d'enfant, aide à la personne...) vous avez le choix entre plusieurs modes d'intervention. Zoom sur ces différences avec Christelle Peton : elle est responsable de Fami Emploi 68, (c'est un service d'APALIB') qui propose le mode prestataire et mandataire.

Christelle, à quoi correspondent les différents types d'intervention ?

Pour le « mode prestataire », l'association s'occupe de tout. Les clients ont, chez Fami Emploi 68, un interlocuteur unique à leur disposition, il s'assure de la qualité du service rendu, réajuste ou modifie le service si nécessaire. Le « mode mandataire » s'adresse aux personnes désireuses d'employer leur aide à domicile. Fami Emploi 68 les accompagne alors dans leur rôle et obligations de particulier-employeur. En effet, de nombreux particuliers qui embauchent une aide à domicile sans passer par une association - c'est le mode dit « emploi direct » - n'ont pas conscience de ces obligations. Par exemple, ils ne font pas de contrat de travail à leur aide à domicile

(et dans ce cas, cela est du « travail au noir » !). L'employeur en infraction risque alors d'importantes sanctions du Conseil des Prud'hommes.

Et le CESU dans tout cela ?

Le CESU, c'est le Chèque Emploi Service Universel. Il existe le CESU « pré-financé » : c'est simplement un mode de paiement, pour payer l'association. Vous pouvez en obtenir auprès de votre entreprise. Concernant le CESU dit « bancaire » (qui peut être obtenu à la banque), il est à destination des particuliers-employeurs (« mode emploi direct »). Il sert à payer l'aide à domicile et faire la déclaration des charges patronales. Mais il ne dispense absolument pas des obligations qui incombent à l'employeur.

Astuces

Le bicarbonate de soude absorbe les odeurs : pensez à en mettre (dans un petit récipient ouvert) dans votre réfrigérateur, l'armoire à chaussures ou au garage !



Éclairage sur le service mandataire

Avec Corinne Haumonté, coordinatrice du service mandataire

En quoi consiste le travail de votre service mandataire ?

Contractuellement, nous sommes liés à notre client, qui est particulier-employeur, via un contrat de mandat : il nous donne l'autorisation d'effectuer les démarches,

formalités et déclarations obligatoires. Nous recherchons, pour le client, le candidat qui correspond à ses critères, et établissons le contrat de travail. Tous les mois, nous lui préparons la fiche de paie et prélevons les charges patronales à envoyer à l'Urssaf. En fonction du besoin, nous accompagnons nos clients dans la gestion de la maladie, des congés... de leur salarié.

Quelle est la plus-value de votre service, par rapport au CESU « bancaire » ?

C'est l'accompagnement ! Le particulier n'est pas seul dans la gestion de son salarié. Pour toute question, il peut appeler le service. Si son salarié est absent ou en vacances, nous pouvons aussi lui proposer un remplaçant. Mais la principale plus-value pour nos clients est la garantie du respect du droit du travail. Comme notre slogan l'indique, Fami Emploi 68 : employer à domicile, c'est facile !

	Prestataire	Mandataire	Emploi direct
Choix de l'intervenant	Un intervenant sélectionné par l'association, selon ses compétences et les besoins du client.	Le client peut employer l'une de ses connaissances ou l'association peut lui faire une sélection.	Le particulier doit se débrouiller pour trouver une personne de confiance.
Tâches administratives	Le client n'a aucune gestion administrative à faire. C'est l'association qui est l'employeur de l'aide à domicile.	L'association effectue, pour le client, les tâches qui lui incombent, dans son rôle de particulier-employeur.	Le particulier doit effectuer lui-même l'ensemble des tâches relatives au droit du travail.
À retenir	L'aide à domicile est recrutée et évaluée par des professionnels.	Le particulier-employeur est accompagné dans toutes ses démarches.	Le particulier-employeur est seul face à ses responsabilités.

Fabrice

Homme d'entretien chez Domicile Services Haute Alsace

Domicile Services Haute Alsace 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... Fabrice Zimmermann, 39 ans, nous raconte son parcours et comment, grâce à cette association, il a repris confiance en lui.

Aujourd'hui, Fabrice a le sourire, un emploi quasi à temps plein, et une voiture. L'association Domicile Services Haute Alsace lui a confié en effet plusieurs missions : il remplace un concierge en maladie depuis plusieurs mois, dans une résidence de cinq immeubles, il effectue des travaux de jardinage chez des particuliers et livre, pour APALIB', des repas au domicile de personnes âgées.

Un tremplin social

Il a cependant connu cinq années de précarité avant d'en arriver là, avant de connaître le tremplin social proposé par cette association. Il explique : « Aucune de mes démarches pour trouver un emploi durable n'avaient abouties. Moralement, c'était très difficile. Je ne pouvais plus faire de sorties avec mes amis. Je n'avais plus de voiture. On peut dire que j'ai vécu une désocialisation. » Fabrice Zimmermann a alors été embauché par l'association en 2009 pour accomplir une mission d'homme d'entretien dans un lycée de Colmar. « J'avais besoin d'un temps d'adaptation, mais je me suis intégré assez rapidement.

L'association m'a après confié de la distribution de tracts, des travaux de jardinage chez des particuliers, près de chez moi : ma vie est repartie totalement, tout de suite ! »

Pas d'assistantat

Les chargées de suivi socioprofessionnel de Domicile Services Haute Alsace sont confrontées tous les jours, à des personnes en difficulté, parfois démotivées. Il ne s'agit pas dans ce cas de proposer un assistantat : leur mission est de construire, avec le salarié, un nouveau projet professionnel. Objectif ? Faire émerger les compétences et redonner confiance. Cela passe aussi par la formation. Fabrice Zimmermann n'avait pas d'expérience professionnelle en entretien des espaces verts, mais il était encadré sur ses premières interventions. « Tout au long de mon parcours dans l'association, j'ai suivi trois formations en jardinage, une en jardinage bio et aussi une en communication. Cela m'a permis de comparer les pratiques avec ce que je faisais chez les clients, et m'a aidé à mieux échanger avec eux. »

Le rôle des clients dans le retour à l'emploi

Ses clients ont pris plaisir à lui expliquer le fonctionnement de leur tondeuse, à lui montrer comment faire le potager... « Ce qui m'a redonné confiance, ce sont les clients qui depuis deux ans, font appel à moi régulièrement et sont satisfaits de mon travail. » Fabrice Zimmermann est à présent conscient de ses multiples compétences : « Je suis très confiant, je ne me pose plus autant de questions » conclut-il. Il peut à présent voir plus loin, il a les bagages nécessaires pour marcher vers l'avenir plus sereinement.

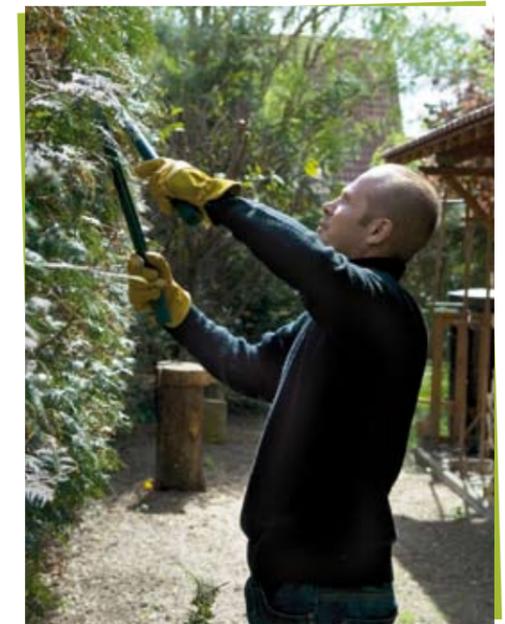
LE + DE DOMICILE SERVICES HAUTE ALSACE

Elle génère de l'activité économique dans le département et lutte contre le chômage. L'association fait le relais entre des particuliers ou collectivités qui ont besoin d'aide (ménage, jardinage, mise sous pli, distribution de tracts...) et des personnes qui s'étaient éloignées de l'emploi.

Devenez acteur !

Accompagner une personne dans son retour à l'emploi : vous aussi, vous pouvez le faire ! Faites appel aux services de Domicile Services Haute Alsace, pour de l'aide au ménage, au jardinage ou encore en achetant des chèques-cadeaux.

■ Contact : 03 89 32 78 55



Astuce jardinage

Contre les pucerons

Pour faire fuir les pucerons de vos rosiers, répandez du marc de café (aussi un très bon engrais) et plantez des pieds de lavande en bout de massif.

Pour éloigner les oiseaux

La naphthaline repousse les oiseaux : accrochez-en aux branches de votre cerisier pour qu'ils n'en volent pas tous les fruits !

Les animaux

contre la maladie d'Alzheimer

Parce que la communication par la parole est de plus en plus difficile quand on est atteint de troubles physiques ou de la mémoire, APAMAD propose depuis plusieurs mois déjà, dans son accueil de jour à Colmar, un atelier avec des petits rongeurs.



Papillon, le lapin-bélier et ses petits congénères, sont progressivement déposés sur une table, entourés d'un groupe de six personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés. La simple présence de ces animaux constitue une activité à part entière, car elle éveille les sens de manière originale et ludique. Les bénéfiques pour les personnes dépendantes sont concrètement prouvés. « Voir comme cette activité les stimule est impressionnant. Non seulement des personnes très réservées et craintives se sont mises à caresser les animaux, à leur donner à manger, mais ces animaux créent aussi une belle interaction dans le groupe. » explique Romain Chamard, l'un des animateurs de l'activité.

L'animal est un partenaire

Le choix de ces rongeurs ne tient d'ailleurs pas du hasard. Leur diversité stimule la curiosité et tous, une fois les premières appréhensions passées, se font caresser et nourrir. Mais chaque animal a son propre rôle à jouer ! Le lapin, souvent associé à la ferme, ravive les bons souvenirs et donne l'envie de cajoler. Les cochons d'Inde, lisses ou à poils longs, quant à eux émettent de bien étranges couinements pour lesquels il faut être bien attentif. Et puis, il faut un peu d'agilité auprès des petits hamsters qui ne se laissent pas si facilement attraper ! Les chinchillas ont beaucoup de succès et stimulent la vue et le toucher : un physique bien particulier, un poil incroyablement soyeux qui contraste avec une queue rêche, et son voyage de genou en genou génère une véritable poursuite visuelle pour les seniors. L'animal devient ainsi un véritable partenaire, un médiateur, qui aide les professionnels à faire progresser les participants.

Un moment de bien-être

Voir ces petits animaux bouger et évoluer, entrer en contact avec eux, est une source de bonheur pour les personnes âgées. « Une séance réussie, c'est une séance pendant laquelle les personnes ont vécu un moment de bien-être, de détente, et ont interagit avec les animaux. » conclut Sylvie Sengelen, co-fondatrice d'Agatea, l'association qui permet à APAMAD l'organisation de ces séances de « médiation animale ».

LES ACCUEILS DE JOUR D'APAMAD

Ce sont des structures situées à Colmar, Saint-Louis, Mulhouse, Thann, Cernay, Masevaux et Oderen, qui peuvent chacune accueillir, pour la journée, 12 à 15 personnes en situation de dépendance, notamment atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés. Dans une ambiance conviviale, favorable aux relations sociales, des animateurs proposent diverses activités pour stimuler les sens, la mémoire, la gestuelle : cuisine, bricolage, couture, peinture, musique... et depuis peu, médiation animale.

Zoom

La médiation par l'animal

Appelée aussi « zoothérapie », cette technique se développe de plus en plus. Des études ont démontré les bienfaits des animaux sur la santé humaine : amélioration de l'humeur, meilleure socialisation, apaisement, diminution de la pression artérielle...

Agatea

Agatea est une association basée à Colmar, qui propose des activités au contact des animaux (ânes, chiens, rongeurs). Elle travaille aussi avec des hôpitaux et centres spécialisés. Sa mission s'adresse aux personnes âgées mais aussi aux jeunes et adultes en situation de fragilité.



Le saviez-vous ?

Une meilleure alimentation et l'accès aux soins ont permis, en 30 ans, de doubler la durée de vie moyenne de nos compagnons à quatre pattes. Un chien vit à présent, en moyenne, 12 ans. Cela correspond, « en âge humain », à 68 ans pour les petits chiens, et à 112 ans pour les plus gros !

Pour soutenir le développement de telles activités dans les accueils de jour, pour améliorer le quotidien des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et de leurs familles, vous pouvez faire un don à APAMAD. (voir page 2)

Ne négligez pas vos pieds !

Nos pieds sont sollicités en permanence ! Ils participent à la circulation du sang vers le cœur, informent le cerveau sur la nature du terrain, et ils ont un rôle moteur et d'amortisseur dans nos différents déplacements. Mais surtout, ils sont indispensables à la stabilité du corps et au maintien de l'équilibre. Avec l'avancée en âge, nos petits petons deviennent fatigués, déformés, ankylosés, et pourtant l'on a tendance à les négliger. Et si l'on prenait nos pieds en main ?



C'est ce que propose Marie-Claude Stolz, bénévole responsable du programme des animations « Santé et Bien-être pour les seniors » chez APALIB'. Son objectif est de faire de la prévention sous forme de séances en petits groupes, animées par une podologue bénévole. Chacun peut ainsi poser ses questions. La podologue explique aux participants pourquoi et comment il faut soigner ses pieds, leur donne des astuces... et elle fait comprendre que malgré la mode, les différentes

formes de pieds ne rentrent pas dans toutes les chaussures !

Il faut également savoir que des pieds négligés peuvent engendrer, avec l'avancée en âge, des douleurs et des troubles de la marche. Le fameux Hallux Valgus (ou oignon) par exemple, empêche un Français sur dix de se chausser correctement et peut provoquer des douleurs. C'est en fait le gros orteil (appelé « hallux ») qui se déforme en créant une bosse au niveau de l'articulation avec le reste du pied. C'est un mal typiquement féminin (95% des cas) : mesdames, attention au port régulier de talons hauts !

Pour préserver vos pieds, choisissez donc des chaussures souples et confortables, évitez les chaussettes trop serrées, traitez rapidement les bobos... et marchez pour mobiliser vos articulations. Votre pied représente une partie de votre autonomie !

QUELLE EST VOTRE FORME DE PIED ?



Pied égyptien
(63% de la population)



Pied grec
(31% de la population)



Pied carré
(6% de la population)

POUR ALLER PLUS LOIN

La prochaine séance de « Ne négligez pas vos pieds » aura lieu le 21 juin à 14h au 8 rue des Trois Châteaux, à Colmar (gratuit / inscription obligatoire)

D'autres séances de préventions sur divers thèmes (prévenir l'ostéoporose, la fonte musculaire, la sécurité routière...) sont également organisées à travers le Haut-Rhin.

Contact :
Espace Bel Age (Colmar)
03 89 23 23 02
La Maison du Temps Libre (Mulhouse)
03 89 42 05 24

Le saviez-vous ?



Votre pied se compose de 28 os, 33 articulations, une centaine de ligaments et environ 7200 terminaisons nerveuses !

Quelques astuces

Des chaussures trop rigides peuvent durcir ou assécher le talon ou la plante des pieds et former une « couche cornée ». Vous pouvez atténuer ces callosités à l'aide d'une pierre ponce appliquée sur pieds humides ; ou bien d'une râpe, mais uniquement sur pieds secs. Ce geste régulier permet de radoucir la peau petit à petit.

La podologue conseille de masser ses pieds avec une crème hydratante : étant dépourvus de glandes sébacées, les pieds dessèchent rapidement, pouvant causer craquelures et irritations.

Pour bien couper vos ongles, faites-le après la douche (l'ongle est plus mou) avec des ciseaux à bout droit plutôt qu'un coupe-ongles. Pour éviter les ongles incarnés ou qu'ils ne se fendillent, coupez-les courts, droits et égalisez-les à la lime.



RENDEZ-VOUS MUSICAUX

D'APALIB'

SAMEDI 28 MAI À 15H

Spectacle « Coups de Girls » par le duo « La Muse Ment » à La Maison du Temps Libre de Mulhouse : parodies de chansons, sketches... et fous rires garantis !

Contact : 03 89 42 05 24
mtl@apa.asso.fr

SAMEDI 4 JUIN À 17H

La Chorale de l'Amitié de Thann (club APALIB') se produit lors du concert de l'Accordéon Club de Thann à Roderen.

Contact : 03 89 42 05 24
jfuchs@apa.asso.fr

JEUDI 9 JUIN À 14H30

Quatre flûtistes de l'Orchestre Symphonique de Mulhouse donnent un concert à La Maison du Temps Libre.

Contact : 03 89 42 05 24
mtl@apa.asso.fr

JEUDI 16 JUIN À 14H

Préparez votre plus belle tenue pour participer au thé dansant de Wintzenheim - Salle Laurentia.

Contact : 03 89 64 59 25
eba@apa.asso.fr

MARDI 21 JUIN

Ne manquez pas la Fête de la Musique ! À Mulhouse, Colmar, Thann, Ferrette et bien d'autres communes. Se promener dans les rues au son de groupes d'amateurs ou de professionnels, voyager à travers différents styles de musique : que du bonheur !

JEUDI 30 JUIN À 14H

Après-midi musicale et dansante à l'Espace Bel Age à Colmar.

Contact : 03 89 64 59 25
eba@apa.asso.fr

VENDREDI 1^{er} JUILLET

La Chorale de l'Amitié donne un concert à la Collégiale de Thann à l'occasion du 850^e anniversaire de la Fondation de Thann.

Contact : 03 89 42 05 24
jfuchs@apa.asso.fr

Vive la musique !

La musique existe depuis la nuit des temps ! Chaque civilisation a, tôt ou tard, développé son propre système musical en l'adaptant à ses nécessités et à ses goûts. Aujourd'hui, en-dehors du plaisir qu'elle procure, ses vertus sur l'être humain sont nombreuses. Elle aide les enfants à se concentrer, à stimuler leur créativité... Une étude a aussi démontré que des personnes souffrant de douleurs chroniques (arthrose, polyarthrite rhumatoïde...) voyaient celles-ci s'atténuer (de près de 21%) en écoutant leur musique favorite à raison d'une heure par jour. Des ateliers musicaux sont d'ailleurs organisés dans les accueils de jour (voir définition page 6) avec une musicothérapeute, pour apaiser et communiquer autrement avec les personnes dépendantes.

Rejoindre un club de musique

Il n'est jamais trop tard pour faire de la musique ! De nombreux clubs

d'APALIB', ouverts à tous, proposent de se retrouver autour de cette même passion : les chorales, les ateliers de chant, les cours de cithare et psalmodie, le piano ou encore l'ensemble instrumental. Voilà l'occasion de se perfectionner ou simplement de s'y mettre, dès septembre (début de la nouvelle saison des animations d'APALIB')... vous avez tout l'été pour y réfléchir !

À noter

Ne manquez pas, fin août, la sortie du nouveau Catalogue Animations pour la saison 2011-2012 ! Il sera disponible à la Maison du Temps Libre de Mulhouse (16 rue Engel Dollfus), à l'Espace Bel Age de Colmar (14 rue Berthe Molly) et sur www.apalib.fr

ET SI VOUS DEVENIEZ BÉNÉVOLE ?

2011 est l'Année Européenne du Bénévolat et du Volontariat. Les objectifs sont de développer l'engagement, de mieux le faire reconnaître (son importance sociale et économique dans la société, les compétences des bénévoles...), de mieux le valoriser et de promouvoir sa dimension européenne. Dédier une année au bénévolat, c'est aussi une manière de remercier tous ceux qui sont engagés, comme les 720 bénévoles de La Croisée Des Services, qui consacrent une partie de leur temps libre pour les autres, sans contrepartie. Mais c'est aussi une manière d'éveiller des vocations ! Et si vous aussi, vous deveniez bénévole ? animateur d'un club de musique, de sport, apporter une aide administrative, s'engager auprès des personnes isolées... Il y a une multitude de possibilités !

Contact : Dominique Nass, 03 89 32 78 81, dnass@apa.asso.fr

Voyages, Voyages...

Découvrir les beautés et les curiosités de l'Europe, ouvrir grands les yeux pour engranger un maximum de souvenirs... Jacques et Colette Fuchs sont férus de voyages et partagent leur passion en animant le club Voyages d'APALIB' de Mulhouse. Ils organisent deux voyages chaque année. Alors, prêts à embarquer pour les souvenirs de leurs dernières virées ?

« Quel plaisir de voyager ! Nous avons déjà admiré la splendeur de Barcelone et les œuvres de Gaudi ; nous avons cheminé à travers le Périgord pour nous plonger avec émotion dans les vestiges de la Préhistoire ; nous avons visité quelques-uns des plus beaux villages de France disséminés dans les collines de l'Aveyron. Quel étonnement aussi, face à la peinture de Dalí, à l'architecture du viaduc de Millau, ou encore à la grandiose cathédrale d'Albi... Les voyages d'APALIB' nous ont fait vivre d'inoubliables découvertes. Et surtout, nous apprécions toujours le plaisir d'être entourés de compagnons bienveillants, d'être guidés par des professionnels de qualité et hébergés dans un hôtel confortable. Rien de tel que de passer des soirées dans une ambiance chaleureuse, et goûter quelques spécialités locales... »

Jacques et Colette sont déjà dans les préparatifs pour l'imminent voyage en Toscane qu'ils ont mis au point. « Ah la Toscane ! L'éclat de sa lumière, la dou-

ceur de ses paysages, la richesse de ses villes » ont-il le temps de dire... et les voilà déjà repartis ! Richesse culturelle et rencontres : ne dit-on pas que les voyages forment la jeunesse ?!

À noter

Excursions, séjours, visites, découvrez les clubs « sorties et voyages » d'APALIB' en vous renseignant à :

La Maison du Temps Libre (Mulhouse)
03 89 42 05 24

L'Espace Bel Age (Colmar)
03 89 23 23 02.



Jacques (en veste jaune) et Colette (aux lunettes de soleil) au cœur du marché de Sarlat-la-Canéda, lors de leur séjour dans le Périgord.

IMMERSION DANS LE TYROL



La Maison de Vie (centre d'activités créé en partenariat avec APALIB' et la ville de Rixheim) vous propose un voyage en Autriche, à Fügen, du 27 au 30 juin, avec hébergement à l'hôtel Crystal 4 étoiles, dans la vallée Zillertal. Dans cette « vallée des montagnes », un tiers de la superficie est dédié au parc naturel des Alpes du Zillertal. Voilà l'occasion de découvrir ou redécouvrir le Tyrol ! Soirée tyrolienne et dégustation de fromage, visite des villes de Fügen et d'Innsbruck, balade en train vapeur... Un programme qui promet amusement et convivialité, au cœur d'une nature préservée !

Programme détaillé et inscriptions (avant le 1^{er} juin)
03 89 64 59 25 / maisondevie@mairie-rixheim.fr

Astuces voyage

Dans la valise

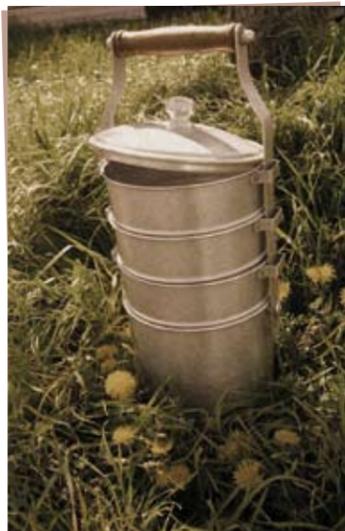
Pour que votre tenue de soirée ne soit pas froissée dans la valise, emballez-la dans du papier de soie.

En avion

Soyez prévoyant si vous prenez l'avion : mettez un ensemble de vêtements de rechange dans votre sac à dos, en cas de perte ou vol de vos bagages !

Livraison de repas Exigence et convivialité

La livraison de repas fut l'un des tous premiers services proposés par APALIB'. Cette prestation existe en effet depuis 1951. Au sortir de la guerre, des aides à domicile ou un proche de la personne âgée apportaient le repas au domicile, dans un astucieux récipient en inox, à plusieurs étages. En 60 ans, le service a bien évolué !



De 1951...



...à 2011

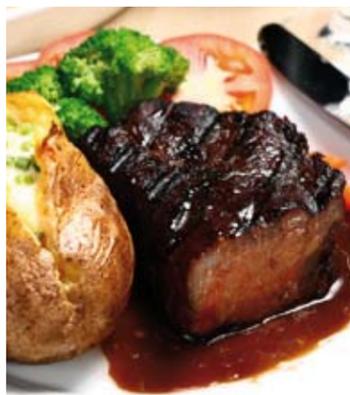
Zoom

Chiffres clés

Le service de livraison de repas d'APALIB', représenté en 2010, pour le Haut-Rhin :

- 32 tournées et un demi-million de kilomètres parcourus
- 2 300 bénéficiaires

Exemple de menu



- * Potage frais
- * Salade de concombre et ciboulette
- * Paupiette de veau sauce chasseur
Gratin Dauphinois
- * Fromage aux noix
- * Poire
- * Pain

Si livrer des repas peut-être perçu au premier regard comme quelque chose d'assez simple, la complexité des interventions est aujourd'hui une réalité bien ancrée dans le quotidien du service, et son fonctionnement est soumis à deux composantes majeures.

- D'une part, il s'agit d'apporter une réponse essentielle au maintien à domicile. Avec l'avancée en âge, et les premiers signes de perte d'autonomie, une personne peut ne plus être en capacité (ou avoir la volonté) de préparer elle-même ses repas ou gérer les courses. Faire livrer ses repas est donc une solution qui va lui permettre de continuer à vivre chez elle dans de bonnes conditions.

- D'autre part, il s'agit de rendre le service accessible au plus grand nombre. Les repas sont adaptés aux goûts et besoins des personnes, mais également à leur revenu. Le service est en mesure de répondre à des régimes spécifiques : diabétique, sans sel, sans porc, mixé... Par ailleurs, qu'il s'agisse d'une tournée urbaine ou rurale, le tarif est identique ; mieux encore, celui-ci est dégressif selon les revenus.

Hygiène alimentaire : une attention de tous les instants

La sécurité alimentaire est une priorité absolue pour APALIB'. L'hygiène nécessite

une grande vigilance perpétuelle : choix des aliments, conditionnement, respect de la chaîne de froid..., de la fabrication à la livraison.

C'est dans ce cadre qu'un petit groupe de porteurs, accompagnés du responsable du service Livraison de repas, sont allés visiter, le 30 mars dernier, la cuisine de Médirest, l'un des traiteurs qui travaille avec APALIB'. L'objectif de cette visite ? Se rendre compte plus précisément des normes d'hygiène réglementaires mises en place dans la préparation des repas distribués chaque jour. Après quelques explications sur l'organisation de la struc-



ture, le petit groupe fut convié à revêtir la même tenue de protection que le personnel sur place : charlotte, masque, blouse et sur-chaussures, pour partir à la découverte de la réalisation des repas. Ils ont ensuite observé tous les différents postes de travail, de la réception des produits alimentaires jusqu'au départ des repas pour les chambres froides d'APALIB' :

Avant tout, la réception des marchandises : fruits, légumes, viandes, féculents... avec un contrôle attentif des dates limite de consommation (DLC), des températures, de l'état des conditionnements.

Puis le stockage en chambre froide. Il s'agit aussi pendant cette étape de vérifier que figurent sur chaque produit décartonné les informations de traçabilité. Tout cela doit se faire le plus rapidement possible pour éviter de rompre la chaîne du froid.

Vient ensuite la préparation, qui consiste en l'élaboration concrète des repas : les viandes et poissons, les légumes et autres aliments sont cuisinés. Fouets, louches, marmites, bols... tout un équipement professionnel et adapté pour cuisiner en toute sécurité ! Des temps de refroidissement réglementaires des plats sont à respecter avant de passer à l'étape suivante.

Pour assurer l'hygiène alimentaire, tous les repas sont également portionnés sur place, en cuisine. Les aliments sont pesés, disposés en portions individuelles qui sont à leur tour fermées hermétiquement.



Chaque portion est ensuite étiquetée : là-aussi, des inscriptions sont obligatoires, comme les dates de fabrication ou de limite de consommation du repas.

La dernière étape est celle de l'allotissement : elle consiste à regrouper les entrées, plats, soupes... dans les bonnes quantités, afin de les livrer vers les différentes chambres froides d'APALIB'.

Tous les matins avant de partir, les porteurs récupèrent les repas de leur tournée dans la chambre froide du secteur. Le repas de chaque personne est soigneusement rangé dans des boîtes isothermes. Et la tournée peut commencer !

Cette visite chez le traiteur fut clôturée par une dégustation de plats entièrement faits

à domicile : quiche lorraine, tourte au poisson et petits légumes, muffins aux myrtilles... Un vrai délice pour les papilles !

Porteur de repas : plus qu'un métier, une vocation

Mais au-delà de la démarche qualité mise en place dans la réalisation des repas jusqu'à l'acte de portage chez la personne aidée, ce qui caractérise le service de livraison de repas d'APALIB', c'est la réelle proximité et complicité qui s'établit avec les bénéficiaires. Le porteur assure en effet bien d'autres fonctions que le simple fait de livrer le repas. Il est parfois le seul visiteur de la journée : celui qui assure le lien avec l'extérieur, qui voit comment se porte la personne, qui rend de menus services comme aller chercher le courrier ou ouvrir un pot de confiture trop bien fermé...

POUR ALLER PLUS LOIN



La Fête des Grands-Mères, le 6 mars dernier, fut l'occasion pour APALIB', et plus singulièrement pour les porteurs de repas, d'avoir une attention particulière pour leurs bénéficiaires. Une rose a été offerte à chaque dame lors des tournées de livraison effectuées sur tout le département ; la fleur symbolisant l'affection portée aux bénéficiaires. Et les grands-pères dans tout ça ? Les messieurs qui désiraient également avoir une rose s'en sont bien évidemment vu offrir une !

LES QUATRE CLÉS DU « BIEN VIEILLIR »

N°2 Avoir une bonne alimentation

Comme certains savent cultiver un "art de vivre", il existe aussi un "art de bien vieillir" qui repose sur quelques principes simples. Après avoir traité le thème « Préserver sa vivacité intellectuelle, les prochains numéros du Jeanne, Louis et Vous aborderont tour à tour les principes : « Faire de l'exercice physique » et « Entretenir sa vie sociale »



Conseils

Hygiène

1. Lavez soigneusement vos fruits et légumes ;
2. Ne dépassez pas les dates limites de consommation (DLC) inscrites sur les emballages ;
3. Consommez dans les 48h les plats cuisinés conservés au réfrigérateur (+4°C) ;
4. Ne gardez pas plus de 24h les préparations fraîches maison, comme les sauces, crèmes, entremets...
5. Nettoyez une fois par mois votre réfrigérateur en le désinfectant à l'eau de javel diluée ou à l'eau vinaigrée et rincez à l'eau.

Stop aux idées reçues !

- « **La margarine est moins grasse que le beurre** »
Pas du tout ! Les deux apportent 82% de matières grasses, soit moins que les huiles (100%) et plus que la crème (30%).
- « **Les légumes surgelés ont perdu leurs vitamines** »
Au contraire ! Ils sont aussi riches, voire plus, que les légumes frais, souvent stockés trop longtemps avant d'être consommés.

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 !

En prenant de l'âge, on mange généralement avec moins d'appétit. Il est vrai que les besoins ont tendance à diminuer, ce qui conduit tout naturellement à réduire les apports caloriques apportés par l'alimentation. Pourtant, une bonne alimentation est un facteur primordial dans la réussite de son vieillissement. Elle entretient la vitalité et aide à rester autonome en favorisant le maintien de la masse musculaire. A contrario, une mauvaise alimentation réduit la qualité de vie, peut retarder la guérison de cer-

taines affections, augmente le risque de chutes et le placement en institutions... Alors comment faire pour avoir une alimentation équilibrée ? Ce numéro aborde le deuxième des arts du bien vieillir...

Comme à tout âge, une bonne alimentation doit être la plus variée possible. Seule la diversité garantit un bon équilibre entre protéines, lipides et glucides, et assure un apport suffisant en vitamines, minéraux et fibres. Il n'est

pas nécessaire de bouleverser ses habitudes mais simplement d'être attentif à certains besoins. Au-delà de 60 ans, on recommande des rations de 1800-2000 kcal par jour (contre 2000 pour la femme et 2700 pour l'homme à 30-40 ans). Pour une meilleure assimilation, il est conseillé de faire quatre vrais repas : petit-déjeuner, déjeuner, collation et dîner. Voici les principales règles alimentaires pour rester en forme lors de l'avancée en âge.

Inclure quotidiennement des protéines

Les protéines (viandes maigres, volaille, poisson, œufs) font partie intégrante de l'alimentation saine d'une personne, indépendamment de son âge. Mais les seniors peuvent, en particulier, bénéficier de la capacité des protéines à renforcer le système immunitaire, et donc de réduire le risque d'être victime d'un rhume ou d'autres affections, qui peuvent servir de passerelles à d'autres problèmes plus importants. Par ailleurs, avec l'âge, on observe une diminution de la masse musculaire et donc de la force musculaire, d'où un risque accru de chutes et de fractures. Ce n'est cependant pas inéluctable, et il est toujours possible de « refaire du muscle »

en associant l'activité sportive à un bon apport en protéines.

Réduire les graisses

Les seniors doivent diminuer la quantité de matières grasses dans leur alimentation afin de lutter contre le ralentissement de leur métabolisme. Toutefois, réduction des apports en matières grasses n'est pas synonyme d'élimination. Celles-ci ne doivent pas être totalement éliminées de l'alimentation, car elles peuvent encore s'avérer être une précieuse source d'énergie.

Privilégier l'apport en calcium

Le calcium est essentiel à la santé des os, et en consommer trop peu, peut pour les seniors, accroître leur sensibilité à l'ostéoporose, qui fragilise les os et augmente la probabilité d'une chute pouvant conduire à une fracture osseuse. Le lait et les produits laitiers (fromage, yaourts, beurre...) sont les aliments les plus riches en calcium. Les apports en calcium sont complétés par les légumes (notamment secs : haricots, lentilles, fèves...). Pour les personnes qui ont des problèmes digestifs et qui ne peuvent boire du lait confortablement, il est possible d'inclure du lait en poudre dépourvu de matières grasses ►►

À savoir

Œufs : faites le bon choix !



On connaît la vie des poules élevées en batterie : entassées dans des cages minuscules au sol grillagé qui leur blesse les pattes, privées de mouvements... Les consommateurs ont les moyens de lutter contre cette forme d'élevage en achetant des œufs de poules élevées en plein air. Il est très facile de les reconnaître puisque, depuis le 1^{er} janvier 2004, tous les œufs doivent être estampillés individuellement. Le premier numéro correspond au mode de production :
0 = œufs bio
1 = élevage en plein air
2 = élevage intensif
3 = élevage en cage

RENCONTRE AVEC JULIA LERCH, DIÉTÉTICIENNE



Diététicienne depuis plus de 15 ans, Julia Lerch a d'abord exercé dans de nombreuses structures hospitalières (Mulhouse, Pfaffstätt, Rouffach...) avant d'ouvrir son cabinet en 2006. Elle forme aujourd'hui le personnel (auxiliaires de vie, infirmiers, cuisiniers...) à la diététique et collabore également avec les écoles. Elle continue par ailleurs à intervenir lors de conférences grand public, et a notamment participé à plusieurs conférences-débats APALIB' sur le thème « Bien manger pour mieux vieillir ».

Lorsque nous lui demandons quels sont les règles à suivre lorsqu'on est un senior, elle nous répond : « Le problème, c'est qu'avec l'avancée en âge, on a moins faim. À cela

peut s'ajouter d'autres facteurs qui vont jouer sur le manque d'appétit : on bouge moins, on prend beaucoup de médicaments en raison de certaines pathologies, on est seul(e) et on ne voit plus l'intérêt de cuisiner... L'enjeu principal est bien évidemment de manger quand même, mais surtout, et j'insiste, de manger avec plaisir. L'idée n'est pas de modifier entièrement ses habitudes, mais plutôt de faire quelques ajustements. Si vous n'avez pas faim, fractionnez vos repas. Mangez en plus petites quantités mais plus souvent en prenant des collations vers 10h et 16h. Si vous n'appréciez plus trop la viande, préparez-vous des petits plats enrichis en protéines (par exemple : rajoutez un œuf ou du fromage dans une soupe). Il est généralement toujours possible d'adopter une alimentation qui soit équilibrée, tout en l'adaptant aux goûts de la personne. Mais pour une journée bien équilibrée, il faut, dans l'idéal :

- 5 portions de fruits et légumes ;
- 3 produits laitiers ;
- 1 à 2 fois de la viande, du poisson ou des œufs ;
- 1,5 litre de liquide (dont l'eau qui est primordiale).

À noter

Cuisine en groupe :
partage de bonnes recettes



L'Atelier Cuisine de La Maison du Temps Libre, animé par la pimpante et dynamique Hélène Ast, 83 ans, regroupe une quinzaine de participantes. Toutes aiment à se retrouver les deuxièmes lundis du mois, à Mulhouse, pour partager

un après-midi convivial, entre sucré et salé. "Toutes" parce que les hommes ne tiennent pas le coup : au bout de quelques essais, ils finissent tous par laisser les femmes entre elles... Y aura-t-il des « courageux » à venir ? Elles l'espèrent ! Depuis peu, les participantes disposent d'un tout nouveau four leur permettant de réaliser clafoutis, soufflés, cheese-cake en croûte... Il y a encore de la place pour accueillir de nouveaux participants !

Contact : Atelier cuisine
La Maison du Temps Libre (Mulhouse) :
03 89 42 05 24
Espace Bel Age (Colmar) :
03 89 23 23 02

RECETTE : BLANQUETTE DE VEAU À L'ANCIENNE

Pour 2 personnes :

- 500 g de veau
- 4 carottes
- 1 oignon
- 2 cuillères à café de farine
- 1 jaune d'œuf
- 4 cuillères à café de crème fraîche épaisse
- 2 cuillères à soupe de vin blanc sec
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 bouquet garni
- 1 citron
- sel, poivre

Préparation : 20 min / Cuisson : 1 h

Apport calorique :
pour 1 personne = 326 kcal

Faire revenir les morceaux de veau et l'oignon coupé avec l'huile dans une cocotte. Eplucher les carottes, les laver, les couper en rondelles et les ajouter au veau. Mouiller le tout avec ½ litre d'eau et le vin, et ajouter le bouquet garni, le sel et le poivre. Couvrir et cuire à feu doux environ 1 heure. Après cuisson, mettre la viande et les légumes dans une passoire, enlever le bouquet garni et récupérer le bouillon dans la cocotte. Diluer la farine petit à petit dans le bouillon. Ajouter la crème et le jaune d'œuf : la sauce doit être onctueuse. Rajouter la viande et les légumes dans la cocotte. Réchauffer le tout 10 minutes. Juste avant de servir, ajouter quelques gouttes de citron. Servir accompagné de riz.



► dans les recettes. Le lait sans lactose peut également permettre de boire tout de même du lait et d'en obtenir le précieux calcium. Si aucune de ces options ne marchent, il est toujours envisageable de consulter un médecin pour discuter de l'éventualité de prendre des suppléments de calcium.

Penser à boire

La sensation de soif diminue avec l'âge alors que les besoins en eau de l'organisme restent identiques. Il faut donc penser à « boire sans soif ». L'eau permet à la personne de maintenir son énergie tout en aidant son corps à effectuer un certain nombre de fonctions, y compris le transport de l'oxygène et des nutriments jusqu'aux cellules, ainsi que la construction de nouveaux tissus et membranes cellulaires. Les médecins recommandent aux seniors de boire entre six à huit verres de liquide par jour. L'eau est la seule boisson indispensable, mais n'hésitez pas à varier : jus de fruits pour la vitamine C, lait pour le calcium et les protéines, soupes de légumes pour les vitamines et minéraux, café ou thé... Et le vin ? Un petit verre par jour contribue à l'hydratation et surtout au plaisir. À consommer avec modération.

Ne pas négliger les fibres

Les fibres ont un impact bénéfique sur les problèmes de constipation, de diabète, de cholestérol ou encore sur la prévention de certains cancers. Il est donc important d'en consommer régulièrement. Les fibres solubles (avoine, orge, légumineuses : lentilles, haricots blancs..., fruits riches en pectines :

pommes, oranges, poires...) aident à éliminer le mauvais cholestérol sanguin et ralentissent l'absorption des glucides. Les fibres insolubles (céréales, légumes : brocoli, asperges...) sont essentielles au bon fonctionnement du transit intestinal et jouent un rôle considérable dans la prévention des cancers intestinaux. Attention : Une carence en fibres insolubles peut avoir pour conséquence constipation ou hémorroïdes. Un excès peut entraîner diarrhée, irritations et mauvaise absorption des minéraux tels que le calcium, le fer et le zinc.

Tout en tenant compte de ces règles alimentaires, n'oubliez surtout pas, en premier lieu, de vous faire plaisir. Car outre son rôle nutritionnel, manger est aussi, et doit rester, une source de joie !

Favorisez les plats que vous aimez

Si vous salivez à la seule évocation d'un cassoulet ou d'une blanquette, n'hésitez pas à les mettre au menu.

Donnez du goût à vos plats

Une cuisine fade et monotone fait perdre l'appétit ; une cuisine riche en odeurs, couleurs et saveurs, incite à manger. Pensez à utiliser le poivre, la moutarde, les herbes ou encore la crème fraîche : autant de moyens pour émousser vos papilles gustatives.

Ne mangez pas toujours seul(e)

Au moins une fois par semaine, invitez des proches ou mangez hors de chez vous. Le temps du repas, c'est aussi un moment pour se retrouver et partager.

Une équipe complète dédiée à l'amélioration continue

Depuis de nombreuses années maintenant, APALIB' et APAMAD s'appuient sur leur Conseil des Bénéficiaires pour aller de l'avant. Marie-Claire Mercky, Présidente de ce Conseil, nous explique son rôle.

Marie-Claire, que fait le Conseil des Bénéficiaires ?

Avant tout, il faut savoir que c'est un groupe constitué par une dizaine de bénéficiaires élus ou volontaires, qui représentent leur service (par exemple, un bénéficiaire du service des résidences est élu pour représenter tous les bénéficiaires des résidences). Tous les services sont ainsi représentés. Un membre de la direction d'APAMAD et d'APALIB', ainsi qu'un administrateur y siègent également. Ce Conseil est là pour recueillir les avis sur les services et le fonctionnement des associations, ainsi que des propositions d'améliorations. Il étudie

alors ces remontées d'informations, les creuse, les discute et fait part de ses réflexions à l'équipe dirigeante d'APAMAD et APALIB'.

Qui peut justement vous faire part de son avis et de ses propositions d'améliorations ?

Toutes les personnes qui ont recours aux services d'APAMAD et APALIB' peuvent s'exprimer auprès de nous ! Ils peuvent adresser leurs remarques par courrier à APAMAD-APALIB' / Conseil des Bénéficiaires / 75 allée Gluck / BP 2147 / 68060 Mulhouse cedex ou par courriel à cdb@apa.asso.fr.



Sur quelle remontée d'information travaillez-vous actuellement ?

À titre d'exemple, le manque de clarté des factures. Sur la base des remarques faites, des améliorations seront prochainement apportées.

Alors n'hésitez pas ! Sollicitez le Conseil des Bénéficiaires pour faire avancer vos associations vers toujours plus de performance !

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, à une activité,...
- 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



laboratoire de correction auditive **GERBER**

VOTRE SPECIALISTE DE L'AUDITION A COLMAR
20 ANS D'EXPERIENCE



- APPAREILLAGE AUDITIF DE L'ADULTE ET DE L'ENFANT
 - TESTS AUDIOPROTHETIQUES GRATUITS
ET ESSAI SANS ENGAGEMENT
- SUR RENDEZ-VOUS AU : **03 89 41 61 83**

- SUR PRESCRIPTION MEDICALE D'UN MEDECIN ORL

Mais aussi : • bouchons anti-bruit et anti-eau sur mesure
• technique de masquage des acouphènes

**7, avenue de Fribourg
68000 COLMAR**

A 3 minutes de l'Hôpital Schweitzer"
Ouvert du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 18h
Tél.: 03 89 41 61 83

Stationnement aisé



Egalement à MULHOUSE :
18, rue de Metz
68100 MULHOUSE
Tél.: 03 89 45 55 45

