

Jeanne, Louis et vous

LE MAGAZINE DU RÉSEAU ASSOCIATIF
APA - LA CROISÉE DES SERVICES



DOSSIER Faire de l'exercice physique

ENTREtenir
VOTRE DOMICILE

Être acteur dans la lutte
contre le chômage

PAGE 4

PRENDRE SOIN DE VOUS
ET DE VOS PROCHES

Mieux vivre son
handicap

PAGE 6

LE RÉSEAU S'ENGAGE
POUR VOUS

Du nouveau sur
le Bassin Potassique

PAGE 9

BPS

Access Home

*Le spécialiste
du monte-escalier en Alsace*
Mer reda elsassisch

crédit d'impôt **25%**



Monte escalier



Baignoire à porte

BPS Access'Home
Des techniciens
près de chez vous



Elévateur

**Dépannage
toutes marques**

**Installation de monte-escaliers,
élévateurs verticaux, plates-formes, douches de plain pied,
baignoires à porte pour personnes à mobilité réduite.**

**Fourniture de lève-bains, fauteuils releveur,
chenillettes pour fauteuil roulant et scooters électriques.**

Informations et devis gratuits
03 89 28 32 39

www.accesshome.fr



Plate-forme verticale mobile



Chenillette pour fauteuil roulant

Coupon à retourner à : BPS Access'Home ZA du Vignoble - 2 rue de Vieux-Thann - 68700 CERNAY

Nom - prénom : Adresse :

Code postal - ville : Tél. :

Je souhaite un appel de votre part

Envoyez-moi une documentation détaillée

monte-escalier

chenillette

élévateur

autre.....

baignoire/douche de plain-pied

Conformément à la loi du 6/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant.

Édito

Aller à la rencontre des autres



La vie de nos associations, ce sont de multiples activités proposées aux quatre coins du département. Ce sont aussi des milliers d'heures consacrées par nos salariés à soigner et accompagner au quotidien de nombreuses personnes âgées et personnes handicapées vivant à leur domicile. Dans ce numéro de Jeanne, Louis et Vous, nous allons plus particulièrement à la rencontre des personnes en situation de handicap, de leur

entourage et de celles qui leur apportent, par leur savoir-faire, l'appui qui leur est nécessaire.

En effet, aller à la rencontre des autres, c'est d'abord accepter de nous déplacer, par le corps et par l'esprit. C'est aussi se laisser interpeller, bousculer dans nos habitudes afin de découvrir d'autres réalités, d'autres horizons. C'est enfin se découvrir transformé par ces rencontres, capable d'aller de l'avant, empli de nouvelles richesses.

Actuellement, d'autres richesses semblent manquer : celles qui auraient permis d'apporter des réponses concrètes aux attentes des personnes en perte d'autonomie et à leurs familles suite au grand débat national sur la dépendance qui a eu lieu récemment. Le projet de loi est reporté : la crise et le poids de la dette sont passés par là.

Mais nous n'attendrons pas sans rien faire ! Nous continuerons à aller à la rencontre des autres, sans que personne ne soit oublié au bord du chemin.

Et pour l'instant, permettez-moi de profiter de la proximité des fêtes de fin d'années pour souhaiter que 2012 rime avec joie, bonheur et évasion, en espérant que la collaboration que nous vous apportons l'illuminera de beaucoup d'amour et de disponibilité.

Jean-Marie Meyer
Président d'APALIB' et APAMAD

Elsasser

Schport fér uns Séniora !

Ja ja, éweràl dian sa nur réeda vum Schport ! Schport màcha éch gsund, dàs sàga àlla Dokter, s'gèbt kei Altergranza fér Schport triwa ùn s'ésch güat fér àlles.

Friahjer hât ma dàs "geturnt" gnènt, hêtt heisst dàs schintz "Fitness" oder "Yoga", "Gym douce", "Aqua-Gym", "Kung fu" un wàs Teifels noch... Do kùmma mèr Séniora nèmma mét. Awer éch hàn a àndra Idée, jéder vù ùns kât si eigena Schport triwa bi séch d'heima.

Der Dokter hât gsait "viel lauifa", also no lauifa... Jéder, én sim Gàng, lauift oder rënnt a pàr Mol um der Asszèmmertisch, mét

oder ohna Stauibsüger, nochhar hèbsch dèch àn der Lahna vum a Stüal, màschsch Bèwègunga àwa un uffà, un nochhar nèmmsch a Lumpa, gèsch àn a Fanschter ùn do gèsch oi a pàr Mol uf un àwa mét da Arm, so putsch noch dina Schiwa !

Un vor èb da en s'Bett gèsch, màschsch à klei Spätzirgàngla, villicht noch mét'm Héndala, dàs éch gsund ùn nètzig fér sina Gsundheit un ésch nèt kompliziert.

Awer àlles nùmma làngsam. Also bis bol...

Huguette Durr

Sommaire

ENTREtenir VOTRE DOMICILE

- 4 Être acteur dans la lutte contre le chômage

PORTRAIT

- 5 Edith, garde d'enfants chez Fami Emploi 68

PRENDRE SOIN DE VOUS ET DE VOS PROCHES

- 6 Mieux vivre son handicap ou celui de son enfant

- 8 Ce n'est pas une maison de retraite !

LE RÉSEAU S'ENGAGE POUR VOUS

- 9 Du nouveau sur le Bassin Potassique Un bus La Croisée des Services

SORTIR, SE DIVERTIR

- 10 APALIB' ou la rencontre de plusieurs générations

LE DOSSIER

- 12 LES QUATRE CLÉS DU « BIEN VIEILLIR » N°3 : Faire de l'exercice physique À l'aise sur ma chaise

EN SAVOIR PLUS

- 15 Opération Solidarité Seniors, ou une idée de cadeau qui fait du bien

Directeur de la publication : Pierre Kammerer • Rédacteurs : A. Alzheimer, A. Bingler, C. Breune, H. Durr, D. Safah, C. Schaffner • Conception graphique : kimeos - marioncolin • Impression : Cereja Impressions Tirage : 18 250 exemplaires • Crédit Photos : LCDS, Fotolia ISSN 1268-1148 • La Croisée Des Services : APALIB', APAMAD (Association Pour l'Accompagnement et le Maintien A Domicile), DSHA (Domicile Services Haute Alsace) et Fami Emploi 68 - 75, allée Gluck - BP 2147 - 68060 Mulhouse Cedex Tél. 03 89 32 78 78 - Fax 03 89 43 50 17 - Internet : www.lcds.fr

Être acteur dans la lutte contre le chômage

Domicile Services Haute Alsace est une association peu ordinaire. Sa particularité ? Elle propose, au grand public, des services réalisés par des chercheurs d'emploi.

FAIRE APPEL

À CETTE ASSOCIATION, C'EST :

- gagner du temps en se faisant aider dans son ménage ou jardinage
- faire un acte citoyen
- lutter concrètement contre le chômage, près de chez soi

Après un licenciement, une maladie de longue durée, ou l'éducation des enfants par exemples, il est quelquefois difficile de retrouver un emploi. Au sein de Domicile Services Haute Alsace, une équipe de chargés de suivi socio-professionnel accompagne ces personnes qui se sont éloignées du contexte professionnel, en leur proposant un contrat de travail. Ce contrat est constitué, entre autres, de missions de services à domicile : du ménage, du repassage, du jardinage... chez des particuliers.

Focus avec Virginie Binsinger

Responsable de l'accueil des clients

Virginie, quel est l'objectif de l'association ?

L'objectif est vraiment que nos salariés retrouvent un emploi stable, en dehors de l'association. Et non en restant chez nous. Il faut nous voir en fait comme un tremplin. C'est vrai que le client a tendance à s'attacher et est un peu déçu quand son intervenant le quitte parce qu'il a retrouvé un emploi. Mais ça prouve que le système marche ! Et c'est finalement une fierté pour le client, que de participer d'aussi près, à la lutte contre le chômage.

Comment le client participe-t-il concrètement dans cette lutte ?

Rien qu'en faisant appel à nos services, il nous aide beaucoup ! Et plus nous aurons des missions de ménage ou jardinage à confier à nos salariés, plus ils pourront acquérir de l'expérience et de l'assurance, se construire un bon CV pour réussir des entretiens d'embauche.

Le client peut-il vous aider plus ?

Oui, il faudrait qu'il échange davantage avec nous, et nous fasse part, tant de ses satisfactions que de ses mécontentements, ou tout simplement de ses interrogations. C'est très important pour se rendre compte des progrès effectués par le sa-



Encourager l'association

- en devenant soi-même client
- en offrant des interventions dans son entourage, via un chèque cadeau !

Contact : Virginie au 03 89 32 78 55 ou par mail à contactdsha@apa.asso.fr



« J'ai offert trois heures de jardinage à mon père qui est retraité. Il était vraiment content d'avoir un coup de main pour remettre le jardin en état, et maintenant Christophe vient tous les mois pour l'entretenir. Papa nous en parle souvent, je crois qu'aider cet homme est important pour lui. »
Sylvie, d'Andolsheim

SERVICES PROPOSÉS

- **aide ménagère** : poussière, sols, vitres, repassage, rangement, nettoyage du frigo...
- **jardinage** : tonte de pelouse, taille des haies, soin du potager, désherbage...
- **travaux ponctuels** : grand nettoyage, rangement de cave ou grenier, main d'œuvre pour petits travaux d'extérieur ou intérieur...

Sans engagement, les services peuvent être ponctuels ou réguliers.

Astuce ménage

Pschitt !

Le soda au cola est un très bon produit ménager. Il dérouille les métaux, débouche les évier et les WC !

Edith, garde d'enfants chez Fami Emploi 68

Fami Emploi 68 est le service d'APALIB' spécialisé dans l'aide aux familles, c'est-à-dire l'entretien de la maison, du linge mais aussi la garde d'enfants. Edith De Carvahlo, 23 ans, y travaille. Rencontre avec elle lors de la garde de Baptiste, à Turckheim.



Quand Edith arrive, Monsieur Brault lui transmet les consignes pour la soirée. Cela fait six mois déjà que les jeunes parents font confiance à Edith : elle garde leur petit Baptiste, deux ans, tous les jeudis et un mardi sur deux. « Nous sommes vraiment très satisfaits, Edith gère très bien depuis le début. Quand on rentre en avance, la télé est toujours éteinte et on ne voit que des jeux partout : elle est active avec lui et contribue à son éveil », explique le papa.

Un diplôme pour la garde d'enfant

Edith est passionnée par son métier. La garde d'enfant, c'est ce qu'elle a toujours voulu faire. Après avoir obtenu un CAP Employé Technique de Collectivité, un BEP Sanitaire et Social, et effectué des stages en écoles maternelles, elle a été employée à Fami Emploi 68. Une voisine lui avait parlé de cet emploi. « J'ai été intéressée par les postes que Fami Emploi 68 proposait : j'ai postulé, l'entretien s'est très bien passé et ça fait maintenant trois ans que j'y suis ! ».

Avec beaucoup de motivation et la volonté d'évoluer, Edith a pu suivre cinq semaines de formation, payées par Fami Emploi 68, et a obtenu en mai dernier le Certificat de Compétence Professionnel de Petite En-

fance. Grâce à ce diplôme, elle a le droit de garder Baptiste : chez Fami Emploi 68, la garde d'un enfant de moins de trois ans nécessite au minimum ce diplôme.

Le relais des parents

Edith, lors de son intervention, prend le relais des parents. Avec Baptiste elle fait beaucoup d'éveil : elle chante des chansons, lit des histoires, propose des jeux éducatifs. Elle est attentive à l'évolution de l'enfant et informe les parents des progrès ou des difficultés, elle leur raconte les petites anecdotes qui se sont déroulées en leur absence. Le soir, elle donne le bain à l'enfant en toute sécurité...

Quand les parents n'ont pas eu le temps de préparer à manger, Edith prépare un repas adapté et fait manger le petit garçon. Et une fois l'enfant endormi, en attendant le retour des parents, elle repasse le linge préparé par Madame Brault.

Les qualités d'Edith ? Elle est patiente, à l'écoute, et reste constamment vigilante. « Je suis moi-même maman d'un petit garçon de 3 ans, alors je sais de quoi ont besoin nos petits bouts de chou. J'aime mon métier. D'ailleurs, je ne me sens pas fatiguée quand je rentre le soir, mais comme ressourcée ! ».

Astuces de mamans

Christine (COLMAR)

« Après la tétée, mon bébé de 2 mois s'endort dans mes bras. J'essaie de le coucher le plus délicatement possible mais, à chaque fois, il se réveille et se met à pleurer. Je me suis dit que c'était la chaleur de notre "corps à corps" qui lui manquait. Désormais, je mets sa turbulette contre ma peau le temps de son repas et ça marche ! »

Fanny (BRUNSTATT)

« Mon fils de 3 ans veut dormir avec sa lampe de chevet. J'ai eu l'idée de remplacer l'ampoule classique par une ampoule 15 watt qui lui laisse juste assez de lumière pour s'endormir sans pleurs. »

Vous aussi, envoyez-nous vos astuces à :

- Fami Emploi 68, 75 allée Gluck, BP 2147 68060 Mulhouse cedex
- info@famieemploi68.org

DELPHINE SAFAH, RESPONSABLE DE L'ÉQUIPE GARDE D'ENFANTS

Je travaille au sein de La Croisée Des Services depuis plus de six ans. Ça a été mon premier emploi après l'obtention de mon BTS en Économie Sociale et Familiale. Après le guichet multi-services d'Hirsingue, j'ai rejoint le service mandataire de Fami Emploi

68 où j'étais assistante. J'accompagnais les particuliers employeurs de leur aide à domicile, dans leurs tâches administratives. Depuis le 1^{er} septembre 2011, j'assume la responsabilité de l'équipe Garde d'enfants sur l'ensemble du Haut-Rhin. Je voulais

davantage être au contact des clients et des aides à domicile, assurer une mission d'encadrement et contribuer au développement du service. Aujourd'hui, je découvre un autre aspect des métiers des services à la personne, et ça me plaît !

Mieux vivre son handicap ou celui de son enfant

Quand on est en situation de handicap, chaque geste, chaque déplacement, peut être un casse-tête. La famille et l'entourage doivent être mobilisés, endurants, pour accompagner leur protégé dans son projet de vie, et le faire évoluer. Mais pour tenir la distance, des temps de répit, du relais, des aides extérieures sont nécessaires. Manuela et Christian de la vallée de Thann l'ont bien compris, et font appel régulièrement, voire quotidiennement, à l'équipe d'APAMAD spécialisée dans le Handicap.



Ne pas rester seul

Noam est un bébé ordinaire, très éveillé. Vers 10 mois, Manuela, sa mère, remarque un arrêt de croissance : il ne tient pas assis et sa tête penche sur le côté.

« Je voyais bien que ça n'allait pas. Tous les mois, je devais aller avec lui à l'hôpital. Je suis allée voir des médecins, des spécialistes, des professeurs, j'étais à Paris... L'angoisse est énorme... Ce n'est que vers quatre ans qu'un autisme sévère a été diagnostiqué. Faire le deuil de son enfant "normal", moralement et physiquement, c'est très dur. Je me sentais seule au monde. Financièrement aussi. J'ai dû faire un emprunt pour payer des soins qui l'ont beaucoup aidé. Le regard des gens est terrible, j'ai senti le rejet d'anciens amis, de collègues de travail, et même au sein de ma famille... mais le tri se fait vite. Un jour, sans faire exprès, Noam a touché les fesses d'une dame au supermarché : elle ne m'a pas cru quand j'ai expliqué qu'il était autiste, et l'a pris pour un mal-élevé !

Aujourd'hui, je suis au-dessus de tout ça, je ne me justifie plus, mais ça reste difficile. Heureusement, il y a des gens très bien qui m'aident. J'ai appelé APAMAD en 2005 quand maman, qui gardait Noam en dehors de l'Institut Médico-Educatif, a commencé à avoir des problèmes de hanche. Et c'est là que j'ai découvert, par hasard, que j'avais droit à des aides, même pour partir en vacances. Patricia

PATRICIA ELLEMAUD

RESPONSABLE DE L'ÉQUIPE HANDICAP D'APAMAD THANN

Son rôle est de conseiller, d'accompagner, et de mettre en place les intervenants les plus adaptés au handicap de chacun. Grâce à son expertise, elle accompagne la Direction d'APAMAD dans l'amélioration de la qualité des interventions. L'objectif est d'accompagner chaque personne, quelque soit son handicap, dans son projet de vie... et surtout d'encourager les capacités. Les aides proposées servent à : se préparer le matin, faire des sorties, manger, garder les enfants, entretenir son domicile...

Ellemaud (voir encadré) a fait toutes les démarches pour obtenir une prise en charge la plus complète possible. »

Beaucoup plus que de la "simple" garde d'enfant !

Corinne Jaeck, Sophie Morel et Rachel Rodriguez sont les auxiliaires de vie d'APAMAD qui se relaient, pour que Noam, 11 ans aujourd'hui, ne soit jamais seul. « Noam ne fait pas de phrases, mais je l'encourage à prononcer les objets qu'il veut. Avec les gâteaux, ça marche bien ! » sourit Corinne. Elle précise : « Le monde extérieur n'existe pas pour lui, mais en ce moment, il est très demandeur de contact. On le fait sortir de sa bulle, on encourage chaque geste, on le stimule. Beaucoup de choses sont en émergence, et ses progrès font vraiment plaisir à voir. » Corinne et ses collègues ont été particulièrement formées à l'autisme et ne font pas que de la simple garde d'enfant. « On est conscient que les parents se reposent sur nous, et ils ont raison, nous sommes très professionnelles. On représente aussi pour eux un soutien moral. » ajoute Corinne.

Le droit au répit

« J'ai fait l'erreur, explique Manuela, de ne pas avoir contacté d'autres parents ou des associations spécialisées. Il faut se renseigner partout, il faut demander quelles sont les aides possibles. Parce qu'un des droits les plus importants, est le droit au repos, au répit, mais aussi à l'information ». Depuis, elle communique sur la page Facebook "Autisme 68" où elle encourage à venir s'exprimer, à poser des questions, à échanger avec les autres, pour ne pas rester seul.

Organiser des sorties

Sortir de chez soi est un plaisir simple, mais lorsqu'on est en fauteuil roulant, cela nécessite une bonne dose d'organisation, une présence sécurisante... et un soupçon d'ingéniosité ! Rencontre avec Christian Py de Felling, qui s'apprête à prendre le train pour une après-midi shopping à Mulhouse.

Christian Py ne se déplace qu'en fauteuil roulant électrique, un engin avec quatre petites roues qui ne pèse pas moins de 200 kg. À la maison, c'est son père qui l'aide à accomplir les gestes courants, mais quand il est de sortie, c'est Rachel Rodriguez, Auxiliaire de Vie Sociale d'APAMAD qui prend le relais. Et Christian précise : « Je m'inquiète de laisser Papa seul, mais ces sorties avec Rachel me permettent de voir et de faire autre chose. On fait aussi de bonnes rencontres, les gens commencent à nous reconnaître ! »

Des sorties régulières et préparées

Pratiquement toutes les semaines, une sortie est organisée par Christian, et il vérifie toujours si Rachel est bien disponible. À Strasbourg, au cinéma, au musée du chemin de fer, chez une amie qu'il n'a pas revu depuis quarante ans, un rendez-vous à la mairie... ce n'est pas son fauteuil qui l'empêche de mener son projet de vie tambour battant ! Chacune des sorties demande bien sûr de sérieux préparatifs, et tout particulièrement lorsqu'il s'agit de prendre le train. Pour aller à Mulhouse, Christian et Rachel se sont donnés rendez-vous à la gare de Felling. Christian doit d'abord parcourir un kilomètre en fauteuil depuis son domicile. Cela le rend donc tributaire de la météo. « Il faudrait que je teste Mobilib' pour cet hiver » ajoute-t-il. (voir encadré)

Une aide

professionnelle et sécurisante

À la gare, Rachel sort deux curieuses plaquettes du sac à dos accroché au fauteuil : « Ce sont les rampes d'accès que Papa m'a fabriquées, sans cela je ne pourrais pas franchir l'écart qui sépare le quai du TER ! ». Depuis leurs premières expéditions en avril, Rachel a pris le coup

de main et c'est avec beaucoup d'assurance qu'elle place les rampes, ajuste le fauteuil avec précision et le fait gravir l'obstacle. « J'ai failli me casser la figure en descendant à une gare où l'écart avec le quai était trop haut, mais heureusement Rachel a eu de bons réflexes et d'autres passagers nous ont aidés. » La relation de confiance entre Rachel et Christian se lit sur leur visage. Avec un clin d'œil complice, Rachel avoue d'ailleurs « On



a toujours quelque chose à se dire. On a même failli un jour louper l'arrêt à force de parler ! ». Rachel n'a pas toujours été Auxiliaire de Vie, elle a d'abord travaillé en usine à Nancy. Ce n'est que récemment qu'elle est retournée à l'école, pour décrocher, après six mois de cours, son diplôme d'Employée Familiale puis d'Auxiliaire de Vie Sociale : « Je sens que c'est vraiment ça ma vocation : aider les gens. » affirme-t-elle. Christian était d'ailleurs la première personne qu'elle aidait : « On a vraiment un bon feeling, je ne pouvais pas tomber mieux ! ». Une fois en ville, son rôle est de s'assurer du bien-être et de la sécurité de Christian : elle ouvre les portes, paie à la caisse, lui donne à boire et à manger, l'aide à prendre l'ascenseur au centre commercial, le fait éviter de petits obstacles... un peu comme un ange gardien.

À noter

Les sorties de Christian et la garde de Noam sont réalisables grâce aux heures d'aide mensuelle, accordées et financées par la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH). De plus, en train, sachez que l'accompagnant ne paie pas le voyage.

■ Contact MDPH
Mulhouse : 03 89 60 81 83
Colmar : 03 89 30 68 10

MOBILIB'

Mobilib' est un véhicule 5 places, dont une pour fauteuil roulant, destiné à des sorties en famille ou entre amis, pour aller chez le coiffeur ou le médecin...

Sans sortir de son fauteuil, la personne à mobilité réduite prend place via un plan incliné. Des véhicules sont en location libre-service à Mulhouse, Colmar et Cernay. Une auxiliaire de vie peut également conduire le véhicule.

■ Contact : 03 89 32 78 78
www.mobilib.org

Ce n'est pas une maison de retraite !

La résidence-services est une solution idéale pour les personnes qui ne souhaitent plus rester seules chez elles. « Je suis veuve depuis peu et la maison devient trop grande pour moi. L'entretien n'est pas évident. J'ai donc décidé d'aller me renseigner pour un appartement aux Loges de la Thur : la surface et les équipements seront plus appropriés ! » explique Paulette, 71 ans, de la vallée de Thann.



En effet, une toute nouvelle résidence d'APALIB', nommée « Les Loges de la Thur », encore en construction actuellement, va ouvrir ses portes à Vieux-Thann en juin 2012. Ce sera d'ailleurs la première résidence pour seniors construite selon les normes BBC (voir zoom).

Pouvoir faire comme chez soi

Une résidence-services pour seniors, ce n'est pas une maison de retraite ! Les résidents sont autonomes à leur arrivée, et ils sont comme chez eux : ils sont locataires, apportent leurs meubles, vont et viennent comme bon leur semble, peuvent continuer à faire venir leur infirmière si besoin, profitent de la salle de rencontres,

de la résidence ou du parc... et choisissent de participer ou non aux nombreuses animations proposées par la gérante-animatrice.

Adapté à l'avancée en âge

Les 35 appartements des Loges de la Thur seront de type F1bis (environ 34 m²), F2 (entre 45 et 50m²) et F3 (64 m²), et seront adaptés à l'avancée en âge (douche, portes larges, barres d'appui, détecteurs de présence, téléalarme...). Des garages seront aussi disponibles. À proximité des commerces, les seniors profiteront d'un cadre verdoyant et sécurisé, tout en maintenant un lien social, des contacts, indispensables pour continuer à s'épanouir ! Toutes les activités proposées au sein de la résidence seront ouvertes aux seniors de la commune et des alentours.

Un partenariat entre Vieux-Thann et APALIB'.

Le Conseil Municipal, le Conseil des Aînés de Vieux-Thann et APALIB' avaient auparavant mené une enquête auprès des retraités pour mesurer l'intérêt d'une telle résidence. « Avec mon mari, nous voulions nous trouver un appartement pour couple, et comme je suis moi-même originaire de Thann, je voulais me rapprocher de la vallée. Cette résidence tombe donc très bien pour nous. » précise Liliane, habitant actuellement à Sentheim.

RÉSERVEZ VOTRE LOGEMENT !

Avis aux intéressés, il reste encore des logements disponibles. Les redevances sont accessibles à tous, grâce au conventionnement avec l'État. Elles comprennent les charges (eau, électricité, chauffage), ainsi que la téléalarme et de nombreux services assurés par la gérante-animatrice. Des aides financières comme l'APL sont possibles.

Contact : Sylvia Moser au 03 89 54 45 77 ou smoser@apa.asso.fr

Zoom

Qu'est-ce que le BBC ?

C'est une norme de construction « Bâtiment Basse Consommation » qui réduit la consommation d'énergies par l'utilisation de techniques plus respectueuses de l'environnement. Les Loges de La Thur bénéficient en effet : d'une ossature bois pour une très bonne isolation, de panneaux photovoltaïques pour créer de l'électricité, de panneaux solaires pour chauffer l'eau, d'une chaudière à granulés bois pour le chauffage des appartements...

Appartement F2 de 48m²



- Entrée 5 m²
- Salon 19 m²
- Cuisine 5 m²
- Chambre 14 m²
- Salle de bains 5 m²
- Terrasse ou rez-de-jardin

Les résidences APALIB'

APALIB' gère 11 résidences-services pour seniors dans le département : à Colmar, Kingersheim, Mulhouse, Riedisheim, Saint-Louis et bientôt Vieux-Thann. En 2013 une nouvelle résidence sera ouverte à Lièpvre.

Du nouveau sur le Bassin Potassique

Lundi 4 juillet 2011, le Conseil d'Administration de l'Association d'Aide aux Personnes Âgées ou Handicapées du Bassin Potassique (AAPAHBP) a fait le choix, suite à des difficultés financières, de confier la poursuite de son activité à notre réseau associatif APA-La Croisée des Services et à ses deux associations principales, APAMAD et APALIB'.

Cette décision, nous en sommes convaincus et nous nous y sommes engagés, permet de maintenir et de développer les services en direction des personnes âgées et handicapées du Bassin Potassique. Elle permet également la reprise du personnel (150 salariés), le maintien des emplois en lien avec la poursuite de l'activité sur le territoire du Bassin Potassique et une présence visible sur ce territoire. Notre réseau propose en effet les mêmes activités, s'appuie sur les mêmes valeurs et poursuit les mêmes objectifs que l'AAPAHBP. Il s'inscrit dans une logique de proximité et défend le secteur de l'économie solidaire, la place des personnes âgées et en situation de handicap dans notre société,



L'équipe du Service de Soins Infirmiers à Domicile du Bassin Potassique

ainsi que l'importance de la qualité des services. Ce sont ces valeurs associatives faites de solidarité, de respect, d'entraide et d'engagement aux côtés des personnes fragiles, partagées avec l'AAPAHBP, qui nous confortent dans la réussite de cette reprise d'activité.

Forts de la confiance qui nous a été témoignée et du soutien de nos partenaires, l'ensemble des salariés et bénévoles de nos associations et de l'AAPAHBP réunis mettent tout en œuvre, dès main-

tenant, pour maintenir et assurer, dans les meilleures conditions de qualité et de sécurité, la poursuite des services auprès des bénéficiaires du Bassin Potassique.

Nos associations sont heureuses d'accueillir de nouveaux collègues qui ont une grande expérience dans l'accompagnement des personnes fragiles. Nous nous réjouissons de pouvoir à présent proposer nos services à l'ensemble de la population haut-rhinoise, sans exception. C'est un nouveau défi à relever pour nous !



Un bus à nos couleurs !

Tout violet, avec des bonshommes sympathiques, depuis début septembre, vous l'avez sans doute déjà aperçu : un bus de transport public décoré aux couleurs de nos associations. Il circule dans toutes les communes de Mulhouse Alsace Agglomération et les passagers sont agréablement surpris de monter dans un bus aussi original !

Ce bus témoigne, visuellement, de la volonté des associations de notre réseau, de proposer à l'ensemble des habitants de l'agglomération des services pour tous, en contribuant à la qualité de vie à domicile. C'est aussi une preuve de notre attachement à la mobilité des personnes âgées et handicapées, qui passe, en grande partie, par une offre de transports publics qui leur soit accessible.

APALIB' ou la rencontre de plusieurs générations

Zoom



Delphine Wespiser, Miss Haut-Rhin et Miss Alsace 2011, est un autre exemple du lien intergénérationnel véhiculé par APALIB'. Marraine du service de Livraison de repas, la jeune fille de 19 ans a tout de suite pris son nouveau rôle très à cœur. Elle a par ailleurs participé, en juillet dernier, à une tournée sur le secteur d'Altkirch pour aller à la rencontre des bénéficiaires du service, qui étaient ravis de sa présence, et parfois même un peu intimidés devant tant de prestance. Encore merci à elle d'avoir accepté de nous soutenir dans notre action !

Créer de la proximité entre les générations est une des volontés d'APALIB'. Avec l'augmentation de l'espérance de vie, trois, voire quatre ou cinq générations se côtoient aujourd'hui, modifiant ainsi les liens sociaux. Pour lutter contre le cloisonnement entre les âges, le sentiment d'être trop différents et de ne pas se comprendre, il n'y a pas meilleure solution que de faire se rencontrer les plus jeunes et les moins jeunes pour qu'ils puissent se découvrir et s'apprécier.

Plébiscitées par les petits comme par les grands, les rencontres intergénérationnelles ne manquent pas au sein de l'association : randonnées, jeux de société, initiation à la pâtisserie et activités autour des travaux manuels. Autant d'occasions de partager dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Les enfants héritent de l'histoire de leurs aînés et peuvent ainsi

mieux se construire en tant qu'individus. Ils apprennent le sens de la responsabilité, la générosité et la solidarité, et retrouvent les notions de respect et de tolérance, quelquefois oubliées. Les seniors, quant à eux, renouent avec un monde actif dont ils se sont peut-être éloignés. Les préjugés tombent : chacun apprend à connaître l'autre.

TÉMOIGNAGES

Bricolage pendant les vacances d'été, avec les enfants des Centres Socio-culturels de Zillisheim et Mulhouse, et les seniors de la Maison du Temps Libre.

« Farah

10 ans

«Ma mamie fait du tricot mais pas du bricolage, alors je trouve que c'est bien d'être là aujourd'hui.»

« Rose

qui préfère taire son âge

«Le bricolage - un nénuphar qui peut servir de boîte à cadeau - que l'on apprend aux enfants aujourd'hui, c'est ma petite-fille qui me l'a montré. Ça me fait plaisir de le transmettre à de nouveaux enfants.»

« Toufik

10 ans

« Les personnes âgées sont affectueuses. J'ai encore une mamie mais elle est très occupée. Rose, par contre, elle est très forte en bricolage. »

« Myriam

63 ans

«Je viens à La Maison du Temps Libre chaque semaine. J'aime rencontrer d'autres retraités et être avec la jeunesse !»

« Pauline

63 ans

«Ça fait plaisir de rencontrer tous ces enfants en faisant des activités sympathiques !»



RENCONTRE AVEC

JOANNA LAZEV (24 ANS) ET FLORENT HASPEL (22 ANS)



Au sein d'APALIB', l'intergénérationnel est présent à bien d'autres niveaux, et notamment à travers deux jeunes qui effectuent un « Service Civique » au sein du service Animations depuis août dernier. Le Service Civique permet de s'engager dans une mission en faveur de la collectivité. C'est également une opportunité de développer et d'acquérir de nouvelles compétences.

Ils travaillent respectivement au sein de l'Espace Bel Age à Colmar et de La Maison du Temps Libre à Mulhouse, où ils côtoient chaque jour les nombreux seniors venus pour participer aux activités proposées par ces deux structures. Joanna, titulaire d'une Licence Professionnelle Ecrits Professionnels pour les Organismes, a découvert l'existence du Service Civique lors d'un entretien pour un job d'été au sein de La Croisée des Services. Pour elle, qui n'arrive pas à trouver un travail dans son domaine, le Service Civique est surtout une chance de compléter son curriculum vitae. «Je pense que ça va valoriser mes compétences. C'est une vraie expérience professionnelle, bien plus qu'un simple stage. En plus de participer à la vie de l'Espace Bel Age, j'ai pour principales missions de redynamiser le réseau AVOS* et la Caravane de l'Informatique**».

■ S'inscrire à une activité intergénérationnelle : Olivia Ott au 03 89 32 78 81

Pour Florent, diplômé en Urbanisme et Aménagement Rural, et arrivé depuis peu de Saint-Etienne, se lancer dans un Service Civique avait aussi pour but d'acquérir une expérience qui soit en rapport avec sa formation en attendant de trouver un travail. Il a en charge le développement des Jardins Biologiques***. «C'est important pour moi de m'investir dans des projets. Comme il n'y a pas beaucoup de possibilités de travail en ce moment, ça me permet de ne pas rester inactif. Et j'aime rendre service ! Les salariés et les bénévoles de La Maison du Temps Libre m'ont très bien accueillis». Souhaitons-leur la bienvenue et bonne continuation pour cette année parmi nous !



* AVOS (Allez Viens On Sort)

Un réseau social permettant d'organiser des sorties de groupe (cinéma, concerts, visites culturelles, promenades...).

** Caravane de l'Informatique

Des animateurs partant à la rencontre de seniors vivant en milieu rural pour leur proposer une initiation à l'informatique.

*** Jardins Biologiques

Des espaces ouverts ayant pour objectif, en plus de cultiver des produits biologiques, de créer du lien social et façonner de nouvelles solidarités.

Petite histoire

La boîte à bredalas d'Augustine

Cette histoire peut sembler banale, mais elle prend tout son sens dans une société où nous parlons de recréer du lien intergénérationnel, où nous luttons contre la solitude et l'isolement des seniors. Il n'en est rien pour Augustine ! Comme toute grand-mère, elle aime faire plaisir à ses petits-enfants. Augustine a donc décidé de leur préparer des « bredalas » (petits gâteaux, en alsacien). Chacun aura sa boîte et quand elle sera vide, ils pourront la lui rapporter pour qu'elle la remplisse à nouveau. Evidemment, Augustine profitera de ces occasions pour les voir et discuter avec eux. L'idée d'Augustine devrait être plébiscitée par toutes les familles... Alors à vos fourneaux !

Recette

Bredalas : croquettes aux noisettes

Ingrédients

- 75g de poudre de noisettes,
- 100g de sucre roux,
- 50g de farine,
- 2 blancs d'œufs,
- 1 pincée de sel.

Mélanger la poudre de noisettes, la farine et la moitié du sucre roux.

Monter les blancs en neige ferme avec la pincée de sel, puis y ajouter l'autre moitié du sucre roux.

Incorporer le premier mélange aux blancs d'œufs avec une spatule et mélanger délicatement au fouet.

Faire des petits tas de cette préparation sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Cuire 10 minutes à 180°C.

FAIRE DES RENCONTRES ENTRE SENIORS

Pour rencontrer d'autres retraités qui veulent rester actifs, par le corps et l'esprit, vous pouvez vous inscrire dans un club APALIB' : Informatique, gym douce, marche nordique, belote, anglais, couture, ou encore atelier cuisine, atelier mémoire, peinture, art floral... Le choix ne manque pas ! Près de 400 clubs sont disponibles dans votre commune ou des communes voisines.

Consultez le catalogue des animations en ligne, sur : www.apalib.fr ou contactez la Maison du Temps Libre de Mulhouse (03 89 42 05 24) ou l'Espace Bel Age de Colmar (03 89 23 23 02).

LES QUATRE CLÉS DU « BIEN VIEILLIR »

N°3 Faire de l'exercice physique

Comme certains savent cultiver un "art de vivre", il existe aussi un "art de bien vieillir" qui repose sur quatre principes simples. Après avoir traité les points "Préserver sa vivacité intellectuelle" et "Avoir une bonne alimentation" dans les précédents numéros, nous abordons celui de l'activité physique. Nous clôturerons le dossier "Les quatre clés du bien vieillir" avec le thème "Entretenir sa vie sociale" dans le prochain numéro de Jeanne, Louis et Vous.



Sport

Quels avantages ?

• Randonnée

Travail de nombreux groupes musculaires et d'articulations maîtresses (chevilles, genoux, hanches, bassin, épaules).

• Gymnastique

Sollicitation de l'ensemble des articulations et des groupes musculaires.

• Natation / Aquagym

Amélioration de la circulation sanguine et maintien de toutes les capacités physiques (souplesse, force, mobilité, équilibre, endurance...).

• Vélo

Diminution des pressions ostéo-articulaires, frottements et pesanteur sur les jointures et travail du cœur et des poumons.

• Danse

Amélioration de la coordination motrice et de l'orientation dans l'espace.

• Yoga / Tai-Chi

Entretien de la souplesse des tendons, des articulations et des muscles.

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 !

Conservé une activité physique régulière favorise le bien-être et permet de prévenir certains effets du vieillissement. Le sport a des bienfaits qui ne sont plus à prouver :

• Au niveau musculaire

A partir de 50 ans, le phénomène physiologique apparent majeur, lié à l'avancée en âge et à la sédentarité, se nomme sarcopénie (fonte de la masse musculaire). Quand le muscle vieillit, les fibres qui le composent, et qui lui permettent de faire les contractions, diminuent. Ainsi, on observe une perte d'environ 1kg de masse musculaire par dizaines d'années. Quant à la force musculaire, elle diminue en moyenne de 1 à 2% par an. Mais une pratique physique adaptée peut amener des gains de force de l'ordre de 20% par rapport à ceux qui ne font pas d'exercice. Ce qui équivaut à rajeunir ses muscles de 5 ans ! Le sport permet parallèlement le

maintien d'une certaine souplesse et d'un meilleur équilibre, atouts indispensables pour diminuer les risques de chutes et de blessures.

• Au niveau cardio-vasculaire

Le sport à intensité moyenne permettrait de lutter contre les problèmes d'hypertension artérielle et d'insuffisance coronarienne, divisant par deux le risque d'infarctus.

• Au niveau osseux

Dès la ménopause, vers 51 ans en moyenne, les femmes perdent 3% de masse osseuse tous les ans. L'homme n'est pas épargné, mais sa perte osseuse débute plus tardivement. Parmi les femmes de plus de 60 ans, 50% sont victimes d'ostéoporose (importante augmentation de la porosité des os qui se brisent donc plus facilement), ce qui accroît les risques

de fractures - les plus classiques se situent au niveau du poignet, des vertèbres et surtout du col fémoral - même lors d'une chute banale. L'activité physique, qui entretient la trame osseuse en reconstruisant de l'os, a démontré son efficacité pour lutter contre cette affection. Et sachant que la vitamine D, qui favorise l'absorption du calcium, peut être fabriquée par notre corps sous l'effet des rayons solaires, cela signifie que le sport en plein air contribue encore plus à la bonne solidité des os.

• Au niveau articulaire

L'exercice physique régulier contribue à un fonctionnement plus harmonieux des articulations et peut participer à prévenir l'arthrose (destruction du cartilage qui enrobe l'extrémité des os entraînant une difficulté à effectuer des mouvements articulaires). Le cartilage n'est pas traversé par des vaisseaux sanguins. Il se nourrit en pompant les nutriments venus de l'os sous-jacent et des membranes articulaires voisines. Pour cela, il a besoin de variation de pression, et le mouvement se montre redoutablement efficace pour le ravitailler. Contrairement au sport intensif qui se révèle nuisible pour le cartilage, il est donc logique qu'une activité physique bien menée soit quant à elle protectrice.

• Au niveau intellectuel

Parmi les plus de 50 ans, ils sont 50% à se plaindre de troubles de la mémoire ou de lenteur de réflexion. Ce chiffre atteint 85% chez les plus de 80 ans. Contrairement à ce qui a prévalu pendant des années, il a été démontré récemment que les cellules du cerveau parvenaient à se multiplier jusqu'au crépuscule de la vie. Ce sont particulièrement les neurones de l'hippocampe participant à la mémorisation des faits récents qui bénéficient de cette aptitude. Néanmoins, ils ne restent vivants qu'en cas d'utilisation régulière. C'est pourquoi, l'apprentissage d'un geste sportif ou l'acquisition de nouvelles coordinations se montrent tout autant efficace que l'activité purement intellectuelle pour préserver son cerveau. Bouger, programmer un mouvement équivaut à réfléchir, à construire un raisonnement !

• Au niveau du stress et de la dépression

Même si les seniors semblent avoir laissé derrière eux l'agitation d'un quotidien, même s'ils n'ont plus l'obligation de concilier vie professionnelle et familiale au sein d'un emploi du temps surchargé, ils vivent de nombreux stress, souvent source de

dépression (passage à la retraite, difficultés financières, maladie, perception plus aiguë de finitude...). L'accumulation du stress mène à l'épuisement des capacités d'adaptation, et conduit à la dépression chez 20% des seniors. Il faut cependant savoir qu'après un effort physique, comme si l'organisme souhaitait optimiser sa récupération, il réduit le taux d'hormones du stress. Ainsi, le senior entraîné est empreint d'une sérénité plus profonde, d'origine biologique ! Plus encore, il a été démontré que le sport participait au traitement de la dépression. Cette souffrance morale se caractérise notamment par une apathie, une lenteur intellectuelle. Une pratique physique impose la programmation d'un mouvement qui réveille le cerveau. Par ailleurs, d'un point de vue plus psychologique, le sport embellit la silhouette et permet de se réconcilier avec son image physique. Des activités de groupe permettent aussi de tisser un nouveau lien social et amical, source d'un réel bien-être affectif.

• Vous n'aimez pas faire de sport ?!

C'est dommage car la pratique d'une activité sportive, même modérée, est bénéfique pour la santé. Mais sachez que l'on peut être actif sans forcément être sportif et sans avoir à modifier radicalement son mode de vie. Même si faire du sport a plus d'impact sur notre bien-être, les exercices de la vie quotidienne permettent également de se maintenir en forme physiquement dès lors que ceux-ci sont pratiqués fréquemment : se déplacer à pieds ou en vélo, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, sortir danser ou se promener, jardiner, cuisiner ou bricoler...

Conseils

Règles du sport

pour la santé des seniors

1. Progressivité

Il faut commencer ou reprendre le sport peu à peu, en "injectant" également de l'activité physique dans son quotidien (escaliers, jardinage, cuisine...).

2. Modération

Les effets bénéfiques du sport sembleraient s'estomper au-dessus de 7 h par semaine. Aller au-delà est plus risqué pour le cœur et pas plus efficace pour la santé.

3. Diversité

C'est en variant les activités complémentaires pour le cœur, l'appareil locomoteur ou le cerveau que l'on peut multiplier les bénéfices.

4. Continuité

Pour en ressentir les bienfaits, le sport doit être pratiqué de façon régulière. Après 10 jours d'arrêt, on altère déjà notablement sa condition physique.

Mangez et buvez suffisamment. Vous vous dépensez plus, vous avez donc besoin de :

- Consommer prioritairement des féculents et des protéines ;
- Boire au moins 1,5 litre par jour, voire deux.

STOP AUX IDÉES REÇUES !

« J'ai toujours fait du sport, je peux aujourd'hui vivre sur mes acquis »

Pas du tout ! Les bienfaits de l'activité sportive disparaissent rapidement quand elle est suspendue. Un arrêt de pratique de quelques mois suffit à réduire les capacités d'un sportif entraîné à celles d'un sédentaire.

« Je n'ai jamais fait de sport, ça ne servirait à rien que je commence maintenant »

Faux ! Il est parfaitement possible de débiter le sport à 60, 65, 70 ans ou plus. Toute augmentation de son activité physique, même minime, est bénéfique pour la santé. Néanmoins, un bilan médical est fortement recommandé pour évaluer ses aptitudes avant de s'adonner ou de reprendre une activité sportive.

LIVRE D'EXERCICES

À l'Aise sur ma Chaise

Travailleur indépendant dans le sport adapté, Nicolas Both anime des ateliers de maintien en forme dans les maisons de retraite mais aussi chez les particuliers. Il forme par ailleurs, dans le cadre de l'ADEIPA (Association Départementale d'Etude et d'Information des bénévoles Pour les Animations en faveur des personnes âgées), tous les bénévoles animateurs de séances de maintien en forme, dont ceux qui évoluent au sein du service

Animations d'APALIB'. C'est suite à ces formations que Nicolas a eu l'idée de formaliser les exercices enseignés sous la forme d'un livre intitulé "À l'Aise sur ma Chaise". Réalisé sous l'égide de l'association APALIB', cet ouvrage est vendu au prix de 11,50€.

Ce livre est destiné à tous : autant aux personnes qui éprouvent des difficultés à faire de l'exercice debout, qui craignent

de ne pas bien pouvoir se relever après des exercices au sol, qui ne peuvent plus bien se mouvoir, qu'à celles qui ont un travail qui les contraint à rester assises.

À travers les exercices présentés et les conseils qui les accompagnent, chacun pourra, par une pratique régulière, conserver ou retrouver une bonne condition physique, gage d'un meilleur équilibre psychique.

EXERCICE DE MAINTIEN EN FORME : TRAVAILLER SES ADDUCTEURS

EXTRAIT DU LIVRE « À L'AISE SUR MA CHAISE »



Écartez les pieds au maximum, puis ouvrez les pointes de pied autant que possible (fig. 1), et penchez-vous vers l'avant et le bas (fig. 2). Effectuez l'exercice en appuyant avec les coudes à l'intérieur des genoux pour en augmenter l'écartement (fig. 3). Pour vous redresser, appuyez les mains sur les genoux, et déroulez le dos doucement en finissant par redresser la tête (fig. 4).

BON DE COMMANDE

À l'Aise sur ma Chaise

Pour conserver ou retrouver une bonne condition physique

Mme - Mlle - M.
 Adresse
 Code postal Commune
 Numéro de téléphone
 Email

À retourner à :
 Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly - 68000 COLMAR
 Seules les souscriptions accompagnées d'un chèque seront prises en compte.

11.50€
TTC

Je commande exemplaire(s)
 du livre « À l'Aise sur ma Chaise »
 au prix de 11,50€ TTC par ouvrage

- je souhaite le(s) retirer
- à l'Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly - Colmar
 - au siège d'APALIB' - 75 allée Gluck - Mulhouse
 - à la Maison du Temple Libre - 16 rue Engel Dolfus - Mulhouse

- je souhaite être livré(e) par voie postale
 + 8€ de participation aux frais d'expédition

Je joins un chèque de €
 à l'ordre d'APALIB'

Fait à le
 Signature :

Opération Solidarité Seniors ou une idée de cadeau qui fait du bien

Créer des liens, favoriser les échanges, écouter, partager et soulager ponctuellement ou quotidiennement tout au long de l'année les personnes dépendantes, les personnes en situation de handicap et leur famille, telles sont notamment les missions mises en œuvre par les bénévoles et salariés d'APAMAD, APALIB', Fami Emploi 68 et Domicile Services Haute Alsace.

En cette période de fin d'année où chacun se réjouit de retrouver ses proches, il nous semble d'autant plus important de faire un geste pour celles et ceux qui sont dans la difficulté ou la souffrance. C'est pourquoi, pour la 11^e année consécutive, nous renouvelons la campagne intitulée

"Opération Solidarité Seniors", une vente de produits dont les bénéfices sont reversés dans des projets en direction des personnes âgées et/ou en situation de handicap. C'est aussi une idée cadeau qui joint l'utile à l'agréable !

Produits en vente

BLANC D'ALSACE

Maison Jean-Baptiste Adam

Viticulteurs de père en fils depuis 14 générations, La Maison Jean-Baptiste Adam d'Ammerschwyr fait partie des références dans l'histoire de la viticulture alsacienne.

Riesling Grand Cru - Kaefferkopf «Cuvée Jean-Baptiste»*

La badiane et les épices diverses mènent la course des arômes, mais le nez ne s'en lasse pas. Il continue à détecter de nombreuses senteurs. Ce vin est franc et riche. La fin de bouche est marquée par des notes de raisins mûrs. Il accompagne à merveille les poissons et volailles.



*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération

Crémant d'Alsace Brut Adam*

Rafraîchissant et joyeux pour toutes les occasions. Sa robe est plaisante et claire. Le nez floral évolue subtilement sur des notes fruitées de poire et pomme Golden. Grâce à sa finesse et à sa fraîcheur, ce vin sec convient dès à présent pour sa puissance aromatique.

Pinot Gris Adam - Réserve 2010*

Ce vin dévoile des notes fruitées et de sous-bois discret. On y retrouve les arômes typiques du cépage. Un vin de gastronomie, pur et cristallin, issu des meilleurs coteaux d'Ammerschwyr.

BORDEAUX

Lussac Saint-Emilion 2008 Roc de Giraudon*

Une généreuse expression aromatique, une structure solide et élégante pour de délicieux moments de dégustation avec, notamment, des viandes grillées. Le nez est bien concentré, d'emblée sur des notes de cerise à l'eau-de-vie, puis on retrouve une dominante de fruits noirs (cassis, pruneaux), des nuances réglissées et des notes florales de violette.

POLO APALIB'

Pour un style chic ou sportif, le motif APALIB' est brodé avec élégance et discrétion sur un polo uni noir, 100% coton.

- Tailles disponibles (selon les stocks) :
- femme - coupe ajustée M, L, XL
 - homme - coupe droite M, L, XL, XXL



Nouveauté 2012 : Boîte de Bredalas, typiquement alsacienne illustrée de décors Hansi



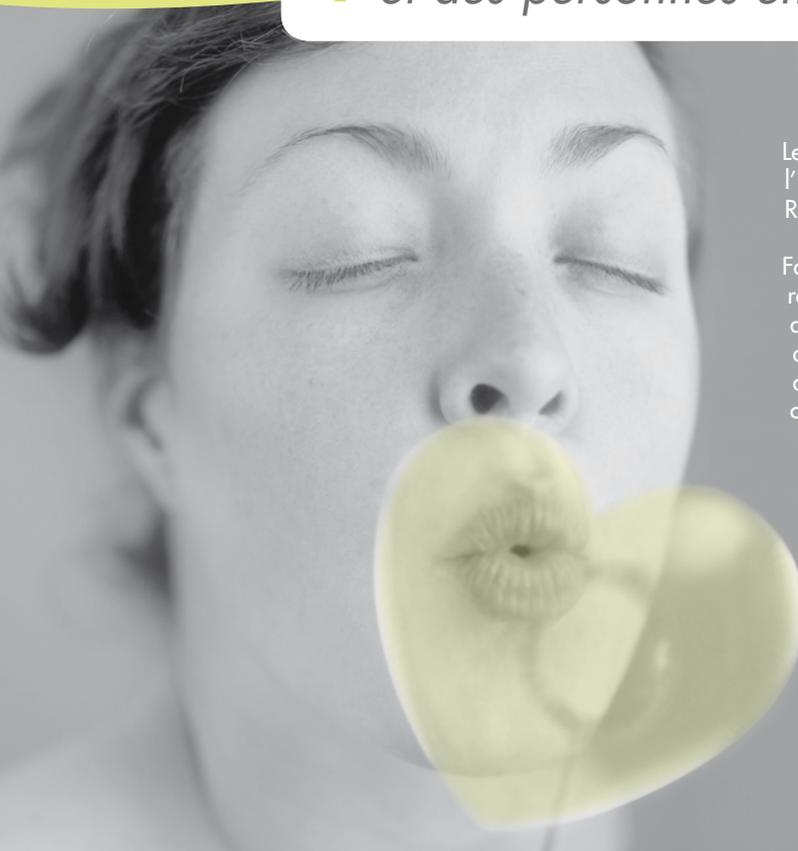
BOITE DE BREDALAS

Une boîte à farine illustrée de décors Hansi, typiquement alsacienne, à offrir sans modération : elle est remplie de 300g de petits gâteaux provenant de la célèbre maison Fortwenger.

Opération SOLIDARITÉ SENIORS

Jusqu'au 30 novembre 2011

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



Les bénéfices de l'Opération Solidarité Seniors serviront à organiser, à l'intention des personnes âgées isolées, plusieurs repas dans le Haut-Rhin, pour rompre leur solitude.

Face au décès de ses proches, la volonté de préserver sa famille en la dérangeant le moins possible, la perte d'autonomie, la maladie... le domicile, autrefois tant aimé, lieu plein de vie, peut devenir un lieu de souffrance et d'isolement. L'aide à domicile, l'auxiliaire de vie, le soignant ou le porteur de repas, est quelquefois la seule personne que croisent dans la journée, ou dans la semaine, les personnes âgées chez qui nous intervenons.

Avec votre soutien financier, nous pourrions apporter aux personnes âgées isolées un peu plus de joie et de contact humain. Notre projet : les convier autour d'un bon repas. Une sortie hors du domicile est alors un bon prétexte pour retrouver du plaisir à se préparer, d'être bien habillé, bien coiffé... Une sortie pour redonner un peu « d'estime de soi », se sentir exister davantage et partager un moment convivial. Aller les chercher, se réunir autour de plats qui changent du quotidien, avec de la musique, de l'animation... Un peu comme une grande fête de famille, mais sans évènement particulier à célébrer, si ce n'est de rompre la solitude.

Êtes-vous prêt à nous aider ?



Bon de commande

À retourner avant le mercredi 30 novembre 2011, avec votre règlement (chèque bancaire à l'ordre d'APALIB') sous enveloppe affranchie à : APALIB', Opération Solidarité Seniors, 75 allée Gluck - BP 2147 - 68060 MULHOUSE Cedex.

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Téléphone :

Je viendrai récupérer mes produits entre le 15 et le 22 décembre

- À Colmar :** Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly
- À Mulhouse :** La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus
- Autre :** Rappelez-moi pour trouver une autre solution. Par exemple, sur le site de la Croisée des Services, le plus proche de chez moi (Ribeauvillé, Munster, Neuf-Brisach, Sultz, Thann, Altkirch, Saint-Louis).

Voir descriptif des produits au dos

	Prix	Quantité	Total
Crémant d'Alsace Brut Adam 75 cl *	24€ les 3 bouteilles		
	45€ les 6 bouteilles		
Riesling Grand Cru Kaefferkopf « Cuvée Jean-Baptiste »*	40€ les 3 bouteilles		
Pinot Gris Adam - Réserve 2010*	25€ les 3 bouteilles		
	49€ les 6 bouteilles		
Lussac Saint-Emilion 2008 Roc de Graudon *	42€ les 6 bouteilles		
	50€ les 12 demi-bouteilles		
Boîte de Bredalas	8€ la boîte		
Polo noir APALIB'	12€ le polo <input type="checkbox"/> Homme / Taille :		
	<input type="checkbox"/> Femme / Taille :		
TOTAL			

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération