

Jeanne, Louis et vous

LE MAGAZINE
DU RÉSEAU APA - LA CROISÉE DES SERVICES



DOSSIER
**Entretenir
sa vie sociale**

SÉCURITÉ
ROUTIÈRE

**Prendre le volant
l'esprit tranquille !**

PAGE 4

PRENDRE SOIN DE VOUS
ET DE VOS PROCHES

**À quelles aides financières
puis-je avoir droit ?**

PAGE 6

SORTIR
SE DIVERTIR

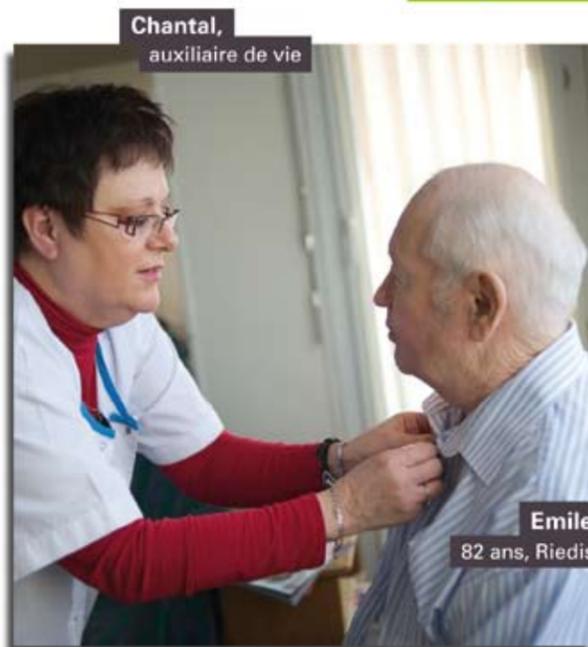
**Préserver le
plaisir du jardinage**

PAGE 10

www.apamad.fr

La confiance ça ne s'impose pas.

Ça se gagne

Chantal,
auxiliaire de vieEmile,
82 ans, Riedisheim

65 ans de services à domicile
dans tout le Haut-Rhin

Réseau APA La Croisée des Services

■ Pour les personnes fragilisées (par l'âge, le handicap, la maladie, un accident...)

- Retour d'hospitalisation
- Aide à la personne (au lever, au coucher, à la toilette, préparation des repas...)
- Soins infirmiers à domicile
- Livraisons de repas traiteur
- Aide aux courses et aux déplacements
- Garde de jour et de nuit
- Accueils de jour et aide aux aidants familiaux
- Maisons de retraite médicalisées (EHPAD)
- Visites aux personnes qui se sentent seules et ligne téléphonique d'écoute
- Mesures de protection juridique

■ Pour tout le monde

- Ménage, repassage, vitres, courses...
- Jardinage et entretien des espaces verts
- Petits travaux
- Garde d'enfants (éveil et activités, préparation des repas, accompagnement à l'école...)
- Sécurité à domicile (téléassistance)
- Pour les pros : mise à disposition de personnel en cas d'absence de salariés ou de surcroît d'activité

■ Pour les retraités

- Clubs d'animations et de loisirs
- Activités de prévention
- Bénévolat
- Résidences avec services
- Restaurants



03 89 32 78 78
www.lcds.fr



Édito

Des liens qui se tissent



À travers les relations d'aide et de soutien que conduisent au quotidien salariés et bénévoles du Réseau APA – La Croisée des Services auprès des personnes et des familles, c'est tout un tissu humain et social qui se construit jour après jour. Et ce tissu est d'autant plus solide et chatoyant que la relation est forte et basée sur la confiance partagée ainsi que sur des compétences.

Ce qui est vrai pour les relations entre les personnes doit l'être aussi entre les associations d'un même réseau. Aujourd'hui, notre Réseau APA – La Croisée des Services évolue. Il reprend son nom d'origine, connu et reconnu dans tout le Haut-Rhin, fruit de 65 années d'histoire. Il accueille de nouveaux membres avec l'ASHPA (Association Soins et Hébergement Personnes Agées) et bientôt l'ATA (Association Tutélaire d'Alsace). Il renforce ses liens avec nos amis bas-rhinois de l'ABRAPA.

Ces rapprochements visent à mieux répondre aux besoins qui se font jour et à nous donner la possibilité de créer de nouveaux services de qualité. Ce sont là aussi des liens qui se tissent et s'entrecroisent pour la satisfaction du plus grand nombre.

Jean-Marie Meyer

Président d'APALIB' et APAMAD

Elsasser

D'Séniora à m Volant !

Ja, s'wèrd problématich, éweràl hèresch dàs'ma én gwéssa Séniora sottigt verbiata fér àn a Volant z'sétza vum a Auto, sé wara « gfahrlich ». S'esch wohr, d'Reflèxa sén villicht nèmma d'gliche wia Friahter, hauptsachlich Héttà wüs kompliziert wèrd uf da Strossa mét dana « Kas » (Rond-Point) éweràl wù jéder fährt wia ar wéll, ohna der Blénker üssa z'màcha, ùn éch rèd nèt vù dana Pfèschta wù stéhn àm lgàng vù gwéssa

Derfer fér, schintz, lèngsèmer z'fàhra ! Müesch hält léhra « Slalom » màcha ! D'Séniora wara kritiziant wil sa gfahrlich sén, àwer Sé fàhra lèngsam ùn reschpèktiana s'Gsèt. War's nèt néétiger fér dia Jùnga, wù kühm der Fährschin han, ùn wù schu grossa Waga han, a bezzi méh z'kontroliara ? Do kènnt'ma oi viel sàga...

Sàlut binànder ùn bis bol
Huguette Durr

Sommaire

SÉCURITÉ ROUTIÈRE

- 4 Prendre le volant
l'esprit tranquille !

PORTRAIT

- 5 Fabienne,
chargée de recrutement

PRENDRE SOIN DE VOUS ET DE VOS PROCHES

- 6 À quelles aides financières
puis-je avoir droit ?
- 7 RIVAGE :
une escale pour se ressourcer
- 8 BIP Connect :
la téléassistance pour tous

LE RÉSEAU S'ENGAGE POUR VOUS

- 9 Une journée dans un EHPAD

SORTIR, SE DIVERTIR

- 10 Préserver le plaisir du jardinage

LE DOSSIER

- 12 LES QUATRE CLÉS DU "BIEN VIEILLIR"
N°4 : Entretien sa vie sociale

EN SAVOIR PLUS

- 15 Dons et legs

Directeur de la publication : Pierre Kammerer • Rédacteurs : A. Altheimer, A. Bingler, C. Breune, H. Durr, C. Schaffner • Conception graphique : kimeos - marioncolin • Impression : Schraag Industries Graphiques
Tirage : 18 000 exemplaires • Crédit Photos : LCDS, Fotolia
ISSN 1268-1148 • Réseau APA - La Croisée Des Services : APALIB', APAMAD (Association Pour l'Accompagnement et le Maintien A Domicile), DSHA (Domicile Services Haute Alsace), Fami Emploi 68 et ASHPA - 75, allée Gluck - BP 2147 - 68060 Mulhouse Cedex
Tél. 03 89 32 78 78 - Fax 03 89 43 50 17 - Internet : www.lcds.fr

Prendre le volant l'esprit tranquille !

Contrairement aux idées reçues, les seniors ne sont pas plus dangereux et n'ont pas plus d'accidents sur la route que les autres usagers ! Bien sûr, leurs réflexes diminuent avec les années et prendre le volant peut devenir stressant pour eux. Souvent même, leurs enfants sont encore plus inquiets.

C'est pourquoi APALIB' a mis en place des séances de sensibilisation à la conduite et à la sécurité routière, afin de rassurer les seniors et leur rappeler comment conduire en toute sécurité.

« C'est une équipe de 15 animateurs bénévoles formés, qui organise ces séances sur tout le département, explique l'un d'eux, Robert Hanauer. Elles sont gratuites, organisées avec les communes, ouvertes à tous, et l'ambiance y est toujours conviviale ! »

La voiture est un des symboles de l'autonomie de nos aînés, qu'ils l'utilisent pour faire leurs courses, rencontrer leurs amis, sortir ou voyager. « La crainte est souvent liée à la densité du trafic, surtout

en ville. Venir à ces réunions les rassurent et on balaie ensemble des points qu'ils n'avaient pas appris quand ils ont passé leur permis ! ». En effet, le code de la route a beaucoup évolué depuis que nos aînés ont passé leur permis de conduire. « À l'époque, les ronds-points par exemple, ça n'existaient pas ! » rappelle-t-il.

Lors de ces séances sont également exposés les nouveaux panneaux et leur signification, l'explication des zones bleues, les causes d'accidents (l'inattention, l'utilisation des téléphones portables, la prise de médicaments, le non-respect du Code de la route...)...

■ Contact : Emilie Schühmann
au 03 89 23 23 02



QUAND METTRE LE CLIGNOTANT DANS UN ROND-POINT ?

- Si vous prenez la première sortie à droite, allumez le clignotant droit avant d'aborder le rond-point.
- Si vous continuez tout droit, en face, allumez le clignotant droit à hauteur de la sortie précédente.
- Si vous prenez une sortie à gauche ou si vous faites demi-tour, allumez le clignotant gauche avant même d'entrer dans le rond-point, circulez sur la voie de gauche, puis allumez le clignotant droit pour sortir, dès la sortie précédente.



- Dans le rond-point, contrôlez toujours par de rapides coups d'oeil, que personne ne vous coupe la route.
- Si vous êtes sur la voie de gauche, contrôlez régulièrement votre droite.
- Avant de sortir du rond-point, contrôlez toujours le rétroviseur droit et votre angle mort.

Quizz

Connaissez-vous ces panneaux ?



Sur cette route, vous êtes prioritaire, les autres usagers devront vous céder le passage s'il y a des intersections.



Après ce panneau, les arrêts et les stationnements sont interdits.



Priorité à droite : à la prochaine intersection vous devrez céder le passage aux usagers qui viennent de droite.

Rappel

En cas de doute sur votre capacité à prendre le volant, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

Fabienne, chargée de recrutement



Tous les ans, près de 1000 personnes sont recrutées au sein du Réseau APA-La Croisée des Services, 2^e employeur privé du Haut-Rhin. Fabienne Roesch est l'une des salariées du service recrutement.

Après avoir passé 12 ans dans le secteur du travail temporaire, elle recrute aujourd'hui le personnel de terrain au sein de nos associations. Soutien à domicile, livraison de repas ou encore soins infirmiers à domicile sont autant de services pour lesquels elle est chargée de sélectionner et évaluer les candidats.

Une mission bien spécifique...

Devant faire face à des spécialisations diverses telles que la dépendance ou le handicap par exemple, Fabienne Roesch a besoin de trouver "LA" bonne personne ayant le profil adéquat pour accomplir les missions données. « La qualité du service rendu auprès de nos clients est primordiale, explique-t-elle. Ma mission est donc de trouver une personne qualifiée, compétente. Je dois déterminer si elle saura s'adapter aux différentes situations qu'on lui confiera, si elle saura gagner la confiance des clients. »

... Pour des critères bien précis !

« Un des critères incontournables pour une embauche au sein de notre réseau est de disposer d'un véhicule, indispensable par exemple pour les aides à domicile ou les auxiliaires de vie sociale qui se déplacent dans les communes de leur secteur ». Si les compétences techniques sont primordiales, d'autres critères liés au fait de travailler au domicile des personnes sont très importants également : l'autonomie, le sens du relationnel, de l'organisation,

mais également des qualités humaines et morales comme la faculté d'écoute, la discrétion ou la douceur.

Le processus de recrutement

Actuellement, l'entretien téléphonique est de plus en plus privilégié. Le but est de gagner en efficacité. En effet, un certain nombre de personnes sont d'abord sélectionnées via leur CV puis à travers ces entretiens téléphoniques. Ce n'est qu'après ces sélections qu'a lieu l'entretien individuel. Sur les fortes périodes de recrutement (notamment en été), les convocations en informations collectives regroupant de 10 à 20 candidats sont efficaces. « Cela permet de réaliser une présélection notamment via des tests pratiques qui évaluent les compétences et les aptitudes des candidats ».

LES SERVICES À LA PERSONNE :

UN SECTEUR D'AVENIR, UN TRAVAIL DE CŒUR !

Être salarié au sein du Réseau APA - La Croisée des Services, c'est :

- Un cadre sécurisant : un responsable d'équipe à proximité, un téléphone portable, des réunions d'équipe, la présence d'une psychologue...
- Un centre de formation interne APACADEMIE, des formations qualifiantes qui permettent aussi de progresser en terme de rémunération...
- Un salaire fixe tous les mois, le paiement des temps de déplacement entre les interventions, y compris les temps de passage au bureau...

Zoom

Lettre de motivation : donnez-nous envie de vous rencontrer !

- Soignez la présentation de la lettre (mise en page, orthographe...)
- Soyez clair sur le poste qui vous intéresse
- Expliquez pourquoi vous postulez au sein de notre Réseau
- Expliquez ce qui vous attire dans le poste et ce qui prouve que vous serez capable de l'assurer
- Votre lettre peut être manuscrite ou tapée à l'ordinateur.

Pour postuler, envoyez votre CV et lettre de motivation à

- Réseau APA - La Croisée des Services
Service Recrutement
75 allée Gluck - BP 2147
68060 Mulhouse cedex
- par mail à :
cellulerecruitment@apa.asso.fr

À noter

Les métiers les plus recrutés au sein du Réseau APA - La Croisée des Services sont :

- aides à domicile
- auxiliaires de vie sociale
- aides medico-psychologiques
- aides-soignants

À quelles aides financières puis-je avoir droit ?

Ménage, garde d'enfants, jardinage, aide à la toilette... se faire aider à domicile permet de se simplifier la vie et plusieurs types d'aides financières sont possibles pour que ces services soient accessibles au plus grand nombre. Qui peut y avoir droit et dans quelles conditions ? Petit tour d'horizon des principales aides.

La réduction ou le crédit d'impôts de 50 %

Les services à la personne ouvrent droit à une réduction ou un crédit d'impôt de 50% des sommes versées. Votre association d'aide à domicile vous fournit chaque année une attestation fiscale pour déclarer cet avantage. Par exemple : une personne qui paie 1000€ d'impôts par an et qui utilise 1200€ par an pour payer une aide ménagère, aura droit à une réduction de 600€ et ne paiera plus que 400€ d'impôts.

Le Chèque Emploi Service Universel (CESU)

Les comités d'entreprises ou l'employeur proposent souvent des CESU préfinancés partiellement ou totalement. Ce sont des chèques à montant prédéfini (comme les Chèques Déjeuner par exemple) qui vous permettent de payer votre association d'aide à domicile. Par exemple un chèque d'une valeur de 200€ pourrait être proposé à 50€.

La Prestation de Compensation du Handicap (P.C.H)

La P.C.H est attribuée par la MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées), pour les personnes en situation de handicap âgées de 20 à 60 ans. C'est une aide qui permet de "compenser" les conséquences du handicap. Elle est attribuée suite à une évaluation de la situation de la personne dans sa globalité, en tenant compte de son projet de vie.

Les mutuelles et contrats d'assurance

De plus en plus de mutuelles et d'assurances proposent des options d'assistance à domicile en cas d'accident ou de sinistre. Par exemple, en cas de bras cassé ou d'accident de voiture, il est possible d'obtenir temporairement et gratuitement une aide au ménage ou à la garde des enfants à domicile.

La Prestation Accueil du Jeune Enfant (PAJE)

La Caisse d'Allocations Familiales (CAF) peut accorder une aide financière, la PAJE, pour la garde à domicile des enfants de moins de 6 ans. Le temps de garde mensuel doit dépasser 16 heures et les montants de l'aide sont variables en fonction des revenus des parents et du nombre d'enfants. Le dossier de demande est disponible sur le site www.caf.fr.

La Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM)

La CPAM prend en charge les soins (infirmiers, d'hygiène...) sur prescription médicale, réalisés au domicile des personnes nécessitant une surveillance mé-

dicale, mais pas une hospitalisation. La CPAM peut également apporter une Aide aux Foyers lorsque que l'aide à domicile concerne un enfant ou parent malade, une incapacité, une grossesse pathologique...

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (A.P.A)

L'A.P.A est une aide attribuée par le Conseil Général, aux personnes âgées (de plus de 60 ans) ayant des difficultés à accomplir des actes de la vie courante : se lever, s'habiller, s'alimenter, faire sa toilette, se déplacer... Le montant de cette aide est calculé en fonction du niveau de perte d'autonomie (évalué par le Pôle Gériatologique), de la nature de l'aide à mettre en place et des ressources financières que possède la personne.

Le Dispositif "Sortir Plus"

Les personnes de plus de 80 ans peuvent bénéficier de chèquiers préfinancés auprès de leur caisse de retraite complémentaire pour organiser des sorties : une aide à domicile peut conduire une personne âgée chez le coiffeur, le médecin, des amis, faire les courses ensemble... pour garder ainsi l'habitude de sortir de chez soi et conserver une vie sociale. Par exemple, un carnet de 10 chèques d'une valeur totale de 150€ peut être proposé à 15€.

Les caisses de retraite

Les retraités n'ayant ni A.P.A, ni P.C.H peuvent se tourner vers leur caisse de retraite principale. Le montant de l'aide financière qui peut être versée varie en fonction des revenus et de leur situation.

À VOS CÔTÉS, POUR VOS DÉMARCHES

Quelle que soit votre situation, nous étudions avec vous les aides financières que vous pouvez obtenir et vous accompagnons dans les démarches à effectuer. Il n'est bien sûr pas nécessaire de bénéficier de ces aides avant de nous contacter.

■ Plus d'informations au 03 89 32 78 78.

RIVAGE : une escale pour se ressourcer

APAMAD, soutenue par de nombreux partenaires, vient de mettre en place un nouveau concept d'aide nommé RIVAGE, pour accompagner les aidants familiaux. Daniel Pichet, responsable adjoint des Accueils de Jour nous en explique le principe.

Daniel, avant tout, qu'est-ce qu'un aidant familial ?

C'est en général le conjoint, ou un enfant, qui accompagne au quotidien son parent malade ou qui avance en âge. C'est souvent une mission à plein temps dans laquelle le proche s'engage beaucoup, tant moralement que physiquement. S'il contribue largement au maintien à domicile de son proche, le problème est qu'il n'ose, trop souvent, pas demander d'aide... et cela peut le conduire au repli, à l'épuisement, voire à devenir lui-même malade.

Pourquoi n'ose-t-il pas demander d'aide ?

Parce qu'il trouve naturel et normal d'aider son proche malade et/ou en perte d'autonomie. Souvent aussi, parce qu'il pense être le seul à savoir faire, à savoir ce qui est bien pour son parent. La culpabilité, la gêne d'avouer l'état de santé de son proche, le "sentiment d'échec" de ne pas réussir à faire face seul, l'incertitude du coût financier... sont aussi des facteurs que les aidants nous font remonter. Dans quasiment tous les cas, nous retrouvons aussi une vraie méconnaissance des aides existantes.

Alors, à quoi va servir RIVAGE ?

RIVAGE sert à faire du lien entre tous les acteurs en mesure d'apporter un soutien à l'entourage familial. Nous travaillons ainsi en partenariat avec plusieurs accueils de jour, les dispositifs spécialisés (Réseau Alsace Gériatologie, MAIA, Service Social Gériatologique) et des associations de malades (France Alzheimer, France Parkinson pour le moment). Cela permet à RIVAGE et ses partenaires de : proposer une information complète et adaptée aux situations, donner accès à des formations, favoriser la vie sociale des proches qui tendent à s'enfermer chez eux, et bien entendu de proposer des services de répit, permettant à l'aidant de souffler régulièrement et d'avoir du soutien dans sa tâche.

À retenir

Il est très important que l'aidant familial prenne soin de lui pour rester en capacité d'aider son proche. Il n'est pas seul : des professionnels, des bénévoles, des personnes dans la même situation, sont prêts à prendre le relais, à écouter, à soutenir.



NOUVEAU

Ouverture à Rouffach

Fin juin, APAMAD ouvre un nouvel accueil de jour à Rouffach. Situé dans un premier temps au sein d'un pavillon indépendant de l'hôpital, il intégrera ensuite de nouveaux locaux au centre-ville.

■ Contact : 03 89 32 78 78

Ouverture le samedi

L'accueil de jour APAMAD de Colmar est dorénavant ouvert le samedi. Savoir que l'on peut compter sur des professionnels, même le week-end, c'est un plus !

■ Contact : 03 89 24 12 23

Quel est le lien avec un accueil de jour ?

Un accueil de jour est une structure où l'on propose, une ou plusieurs journées dans la semaine, de s'occuper du malade (en particulier malade d'Alzheimer, mais pas seulement) en stimulant ses capacités et le lien social. Ces moments constituent aussi un temps de répit pour l'aidant familial, pour se ressourcer, sans avoir à s'occuper de son proche malade ou dépendant. Si RIVAGE et les accueils de jour sont bien distincts, en pratique, les accueils de jour constitueront les antennes de RIVAGE, ses relais de proximité.

Concrètement, comment faire appel à RIVAGE ?

Toute personne intéressée pourra contacter RIVAGE au 03 89 32 78 78, ou les accueils de jour les plus proches du domicile de l'aidant. Une liste de ces Accueils ainsi que leurs coordonnées seront bientôt disponibles chez les médecins traitants, les assistantes sociales, les hôpitaux de jour et les centres mémoires entre autres.

Le plus de RIVAGE

La nouveauté est véritablement l'aide à l'aidant. Si le malade est bien pris en charge par ailleurs, et que des associations proposent déjà un soutien à l'entourage, c'est la première fois qu'une coordination peut se faire pour offrir une vaste palette d'aides concrètes et de conseils.

BIP Connect : la téléassistance pour tous

« Et si un jour, il arrivait quelque chose à la maison... ? » Voilà une question que beaucoup se posent ! Une chute, un malaise, une angoisse..., cela peut arriver à tout le monde, à n'importe quel moment. Mais comment peut-on donner l'alerte quand on a besoin d'aide rapidement... et que le téléphone n'est pas forcément à portée de main ?

BIP Connect est un nouveau système de téléassistance, qui permet de ne plus vivre avec la crainte d'être seul (ou de ne pas être entendu), s'il arrive quelque chose alors que l'on est tranquillement chez soi. D'un simple "BIP", on peut donner l'alerte et prévenir son entourage.

Comment ça marche ?

Concrètement, le système BIP Connect est composé :

- **d'un transmetteur** posé près du téléphone (le boîtier) doté d'un puissant haut-parleur et d'un micro, relié à une centrale d'écoute 24h/24 et 7j/7 ;
- **d'une télécommande** (le BIP, qui est en forme de médaillon, bracelet ou montre) qui va, à distance, déclencher l'appel téléphonique par le transmetteur ;
- **d'un réseau de proximité** : voisins, familles ou amis, qui seront sollicités par la centrale d'écoute et se mobiliseront pour venir en aide si besoin.

Où que l'on soit dans sa maison, il est donc possible de déclencher un appel et de parler à une opératrice, qui comprend aussi le dialecte alsacien. Le matériel est régulièrement contrôlé et testé par une équipe de professionnels.

1

Il est arrivé quelque chose : vous avez besoin d'aide ou besoin de parler. Pressez simplement sur votre BIP.

2

Une centrale d'écoute, qui fonctionne jour et nuit vous reconnaît immédiatement et vérifie ce qui ne va pas.

3

Selon la situation, l'opératrice vous conseille, reconforte ou fait intervenir votre entourage (famille, voisins, amis...). Si nécessaire, elle fait appel aux services d'urgence.

Témoignage

Nicole de Colmar
porte un BIP Connect

« Mon mari n'entend plus bien, et moi je perds parfois l'équilibre. Avant, je n'osais plus monter à l'étage, parce que si j'étais tombée, Georges ne m'aurait pas entendue. Avec mon médaillon, je n'ai plus peur. »



Une journée dans un EHPAD

Au 1^{er} janvier 2012, l'ASHPA et ses EHPAD (Établissements d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes), nommés Maison de l'Arc et Les Ecuireils, ont rejoint le Réseau APA - La Croisée Des Services. Découvrons le fonctionnement de ce type d'institution à travers le déroulement d'une journée aux Ecuireils - situé Rue de Verdun à Mulhouse - qui accueille 82 personnes âgées, dont la moyenne d'âge est de 89 ans. L'occasion, peut-être, de mettre un terme à certaines idées fausses...

La journée type, identique tout au long de la semaine et pour chaque résident, tend à disparaître au profit d'une organisation plus souple, s'adaptant aux besoins de chacun. Quotidiennement, le personnel aide les personnes âgées à faire leur toilette, s'habiller, se déplacer... Mais il s'agit avant tout d'accompagner la personne dans les gestes courants et non de les faire à sa place, ceci afin de préserver au maximum son autonomie et ses capacités.

La matinée

Avant ou après la toilette, le petit-déjeuner se prend, entre 7h et 9h, dans les petits salons situés à chaque étage ou dans leur chambre si les résidents le souhaitent. La matinée se poursuit selon les envies de chacun. Certains se retrouvent dans les lieux communs pour discuter, lire ou regarder la télévision, d'autres participent à une animation ou préfèrent rester dans l'intimité de leur chambre.

Le matin est aussi le moment où le personnel soignant dispense les soins : prise de médicaments, prise de tension et de glycémie, pansements... Par ailleurs, une rencontre aide-soignant/résident a lieu chaque semaine. Par exemple, la semaine de notre visite, une aide-soignante et une dame souffrant de la maladie d'Alzheimer à un stade très avancé ont partagé un moment privilégié lors d'un atelier coiffure.

Le déjeuner débute à 11h45 et se termine vers 13h. C'est un moment très convivial où tout le monde se réunit dans la salle à manger. Les régimes alimentaires sont respectés et les goûts des résidents pris en compte. Il est toujours possible de changer un aliment que l'on n'aime pas ou que l'estomac supporte difficilement !

L'après-midi

Suit un temps de repos, souvent de sieste, puis les résidents reçoivent la visite de leurs proches ou vaquent à diverses occupations. Les activités de l'après-midi ont généralement beaucoup de succès. Ce jour-là, il s'agit d'un atelier d'arts manuels où les participants construisent des œufs de Pâques. Le soleil étant au rendez-vous, ils se sont installés sur la terrasse.

Aidée de plusieurs bénévoles, Anne-Laure Roy, l'animatrice, met en place de nombreuses animations tout au long de l'année : gymnastique cérébrale, loto, atelier équilibre, aquarelle, sorties au salon de thé ou pour aller faire de petites courses... Il y a aussi des événements plus ponctuels, tels que la Fête des résidents et des familles en juin, les barbecues de juillet et août, le repas de Noël ou encore le Carnaval. Anne-Laure organise également régulièrement des rencontres intergénérationnelles avec l'Ecole Primaire Freinet qui se trouve juste à côté de l'EHPAD. « La jeunesse apporte plus de joie et de rires ! », nous explique-t-elle.



La soirée

Le dîner est servi vers 19h. La soirée se déroule ensuite paisiblement, souvent devant la télévision. La nuit, des aides-soignants et agents de service logistique (ASL) veillent au bien-être des résidents. « De manière générale, les gens se sentent bien dans notre établissement. Il y a des échanges de qualité entre le personnel et les résidents. Des mots gentils, des petites attentions tous les jours. Il y a une dame qui doit avoir des actions chez un chocolatier car elle met toujours des chocolats dans les poches des blouses des salariées ! », nous raconte Fantine Py, Gouvernante principale.

UNE TRANSITION EN DOUCEUR

Pour rentrer dans un EHPAD, la personne doit remplir un dossier d'admission, dont une partie est rédigée par son médecin traitant. L'éligibilité du dossier est ensuite étudiée par une commission d'admission.

Laurence Bockstaller, Cadre de santé, nous précise : « Avant la venue dans notre établissement, je rencontre la personne, avec le médecin coordonnateur afin de cerner ses besoins aux niveaux des soins, de l'alimentation et de l'aménagement. L'objectif est de faire en sorte que la personne se sente le mieux possible dans son nouvel environnement. D'ailleurs, lorsqu'une personne est hésitante, nous lui proposons un hébergement temporaire pendant une ou deux semaines pour voir si ça lui plaît ».



Préserver le plaisir du jardinage

Le saviez-vous ?

Connaissez-vous ces légumes ?



Ce légume-racine de la famille de la carotte est originaire du Bassin Méditerranéen. C'est un légume oublié à l'agréable saveur sucrée, riche en vitamine C, qui apporte fibres et antioxydants.



Ce tubercule est originaire d'Amérique du Nord et se prépare comme la pomme de terre. Il faut l'éplucher et le plonger dans l'eau citronnée avant de le préparer. Il peut être mangé cuit ou cru.



Cette plante condimentaire est de la famille des Crucifères. On en consomme la racine (sous forme râpée) : son goût très piquant et poivré lui a valu le nom de "Moutarde des Allemands" et les alsaciens en sont particulièrement friands.

A : le panais - B : le topinambour - C : le raifort

Le jardinage est le 2^e loisir préféré des Français, après le bricolage. Et si après l'enthousiasme des premiers temps peuvent venir la contrainte ou le manque de motivation, pourquoi ne pas utiliser quelques astuces ou profiter d'un peu d'aide et de conseils, plutôt que de tout faire seul ?

RENCONTRE AVEC FERNAND

Fernand B., 84 ans, a toujours aimé jardiner. Autour de sa maison à Baldersheim, il entretient des espaces verts, des haies, des rosiers, un potager. Mais l'année dernière, c'est un ami qui a dû bêcher son jardin : le mal de dos et quelques vertiges l'en avaient empêché. Cette année, il a décidé de faire appel à l'association Domicile Services Haute Alsace, et c'est un de ses salariés, André Eiser, qui vient l'aider pour ses travaux de jardinage.

Quand jardinage rime avec lutte contre le chômage

La mission de Domicile Services Haute Alsace est d'aider des personnes qui se sont éloignées de l'emploi, à revenir à la vie active, par une activité salariée. Y faire appel, revient donc à lutter activement contre le chômage dans le Haut-Rhin, tout en s'économisant quelques tâches que l'on ne veut (ou peut) plus faire : la préparation du potager, la tonte du gazon, l'arrosage, la cueillette des fruits, le désherbage...

Le plaisir avec peu d'efforts !

Pour la première fois, Fernand a ainsi confié le bêchage de son potager à André Eiser. Après deux heures d'efforts, la terre est prête, et André y a également introduit de l'herbe tondue pour mieux l'aérer. Le client est très satisfait du travail effectué et parle même d'une prochaine intervention : s'il tient à planter les tomates lui-même, il serait bien content qu'André lui plante les piquets. D'ailleurs, André lui propose de poser quelques piquets supplémentaires, pour que le client puisse s'y tenir et arroser plus facilement le potager. Au fur et à mesure de la conversation, Fernand pense à d'autres tâches



qu'il aurait bien envie de "déléguer" également : tailler les haies et nettoyer les rosiers par exemple ! Et Fernand est heureux, car il va continuer à faire les tâches qu'il aime dans son jardin, sans craindre l'ampleur des efforts à fournir.

■ Contact : 03 89 32 78 55 ou contactdsha@apa.asso.fr

■ Domicile Services Haute Alsace intervient chez les professionnels, collectivités et particuliers

DES JARDINS OUVERTS À TOUS FLEURISSENT EN VILLE

Depuis plusieurs années, APALIB' met en place des jardins dits "partagés" dans différentes communes. Mais qu'est-ce qu'un jardin partagé ? À qui est-il ouvert ? Qu'est-ce qu'on y fait ? Explications...

Que sont les jardins partagés ?

On dit aussi jardins "solidaires" ou jardins "collectifs". C'est avant tout un projet collectif qui a pour but de développer des activités de loisirs, de découvertes et de solidarité autour d'objectifs communs. « Un jardin partagé, c'est d'abord cultiver ensemble... et partager la récolte ! » s'exprime Florent Haspel, chargé de projet des jardins solidaires au sein du service animation d'APALIB'. Les pratiques, les façons de s'organiser et les dynamiques y sont diverses. On peut y retrouver des personnes qui s'engagent dans une formation au maraîchage, par exemple dans le cadre d'un programme de réinsertion professionnelle. D'autres y sont simplement présents en tant que bénévoles. Les contraintes d'organisation et de travail sont alors différentes. « Un jardin



partagé est un lieu ouvert sur le quartier ou la commune, il favorise les rencontres entre générations et entre cultures, explique-t-il. Les enfants et les adultes apprennent la botanique ensemble. C'est très convivial ! ». APALIB' a déjà créé trois jardins à Mulhouse, Ingersheim et Cernay, et deux sont encore en projet.

Les objectifs et l'organisation

Les objectifs de ces jardins sont principalement de favoriser la rencontre des gens de tout âge et conditions différentes. « Je retrouve parfois des parents qui emmènent leurs enfants pour les initier au jardinage ! » raconte Florent. En ville surtout, avoir un jardin est presque un luxe, alors voilà une occasion de pratiquer ou s'initier à un des passe-temps favoris des français. Concrètement, des animateurs bénévoles organisent la vie des jardins, où ils ont souvent un rôle de pédagogue et font partager leur savoir botanique. Les participants quant à eux, mettent en pratique leurs connaissances en se répartissant les différentes tâches du jardin. « Notre objectif est également de s'entraî-

der, de s'échanger nos savoirs, nos astuces, ce qui marche bien ou non, et bien sûr de les mettre en pratique ! »

Différentes plantations

Les jardins partagés répondent aussi à une envie d'avoir accès à une production locale de qualité. On y produit des gammes de légumes généralement délaissés, des variétés anciennes, mais également des fleurs, des engrais naturels, des orties, des fougères...

Des jardins écologiques

« Le respect de l'environnement est une valeur forte et partagée au sein de nos jardins solidaires » explique Florent. Les jardiniers choisissent des végétaux adaptés au sol et au climat. Le compostage et la récupération de l'eau de pluie y sont pratiqués. La variété des légumes est également valorisée. « On cultive dans l'optique du bio et de la biodiversité, qui sont bien sûr liés ». Dans des jardins, on choisit donc de cultiver en utilisant des techniques qui ont des conséquences positives sur l'environnement. Les insecticides, pesticides et engrais chimiques sont refusés et on préfère de loin les processus biologiques.

■ Contact : Pour rejoindre un jardin partagé, se renseigner à la Maison du Temps Libre au 03 89 42 05 24

BIEN REMPOTER SES PLANTES

Pour valoriser une jolie plante en pot et la faire s'épanouir, il faut lui apporter plus d'espace, dans un pot plus grand. Les étapes indispensables du repotage :

- Le volume du nouveau pot doit être au moins 2 fois plus important que la motte à transplanter. Choisissez-le plutôt en céramique, et toujours avec un trou d'évacuation au fond.
- Si les racines forment un réseau très dense, il vaut mieux les démêler un peu.
- Laissez tremper la motte dans un grand seau d'eau tant que les petites bulles d'air remontent à la surface. L'hydratation sera alors complète.
- Étalez au fond du pot une couche de billes d'argiles pour drainer les surplus d'eau, puis idéalement un tissu en feutre imputrescible pour éviter le mélange avec le terreau.
- Versez votre terreau au ¾ du pot, puis calez votre motte sans la casser et complétez en tassant bien. Elle doit être complètement enterrée, sans dépasser du terreau.
- Terminez par un arrosage doux mais abondant, et pour le décor vous pouvez ajouter une couche de coques de cacao, paillettes d'ardoise, ou pouzzolane (petits éclats de roche volcanique)...

Zoom

Vous n'avez pas de jardin ?

Pensez aux petits pots d'herbes aromatiques sur votre rebord de fenêtre : ciboulette, persil, menthe, basilic, thym, sauge... ou encore, plantez des fraises dans une jardinière ou des tomates cerises dans un grand pot !

Les jardins surélevés



La mode est aux jardins surélevés ! D'abord conçus pour les seniors afin qu'ils n'aient plus à se baisser, les jeunes s'approprient ce nouvel art de jardiner. Des bacs surélevés permettent de semer et récolter sans effort, et de créer différents espaces bien délimités. Des bacs sur pieds, appelés aussi "carrés potagers" ou "potagers urbains" peuvent s'acheter en jardinerie. Et pourquoi ne pas en mettre sur le balcon ?



LES QUATRE CLÉS DU "BIEN VIEILLIR"

N°4 **Entretenir sa vie sociale**

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 !



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", "Avoir une bonne alimentation" et "Faire de l'exercice physique" dans les précédents numéros, nous clôturons le dossier "Les quatre clés du bien vieillir" avec le thème "Entretenir sa vie sociale".

Clin d'oeil

Les thés dansants, les bals, les lotos, les fêtes organisées par les communes : ce sont aussi des occasions de faire de nouvelles rencontres... ou simplement d'apprendre à connaître ses voisins !

Dans la société d'aujourd'hui, "personnes âgées" rime parfois avec inutilité, ou encore avec charge. Elles sont, dans ce cadre, souvent laissées de côté, voire même marginalisées. Ainsi, dans leur vie quotidienne, elles rencontrent plusieurs difficultés. L'une des plus importantes est la solitude et la monotonie qu'elles subissent. Beaucoup de seniors se retrouvent, la plupart du temps, seuls car les membres de leur famille sont loin ou trop occupés, car des événements de la vie les ont laissés sans compagnon ou ami... Pourtant, les seniors, comme tout le monde, ont la nécessité d'avoir une vie sociale. Ce be-

soin joue autant sur le moral que sur le physique et n'est donc pas à négliger.

Rester actif, faire des rencontres, s'ouvrir à la nouveauté... sont autant de facteurs pouvant apporter le bonheur. Le vrai bonheur, celui d'être une personne à part entière. Et pour ce faire, il existe de nombreuses possibilités dont voici quelques exemples...

Pratiquer une activité de loisirs

S'inscrire dans un club ou une association pour pratiquer une activité sportive, artistique ou culturelle permet de se lier

d'amitié avec de nouvelles personnes - et ainsi mettre fin à son éventuelle solitude - et de partager des moments de détente et bien-être. Il existe des clubs plus particulièrement ouverts aux seniors. Ces clubs sont le plus souvent gérés par les mairies ou des associations.

Faire du bénévolat

En France, les seniors représenteraient 50% des bénévoles. Ce sont les effets positifs de l'allongement de la vie (81 ans d'âge moyen) qui offrent cette main-d'œuvre de choix, composée de compétences diverses. L'importance du nombre de seniors actifs (58% ont plus de 70 ans) dans le secteur du bénévolat est capitale, même si leur activité principale reste souvent directement liée aux besoins de leur famille (aide d'un parent âgé, soutien des enfants ou petits-enfants...). Mais, depuis quelques années déjà, nos seniors en retraite sont en recherche d'une activité bénévole utile et sociale et non plus simplement ludique, et demandent à s'investir sérieusement, et dans la durée, dans des actions apportant un plus aux acteurs de notre société.

Surfer sur le Net

Comme pour les plus jeunes, et contrairement aux idées reçues, Internet et les réseaux sociaux occupent une place non négligeable dans la vie sociale et l'organisation des loisirs des seniors. Même si regarder la télévision, lire, bricoler, jardiner, décorer sa maison et faire du sport constituent les activités les plus souvent

A noter

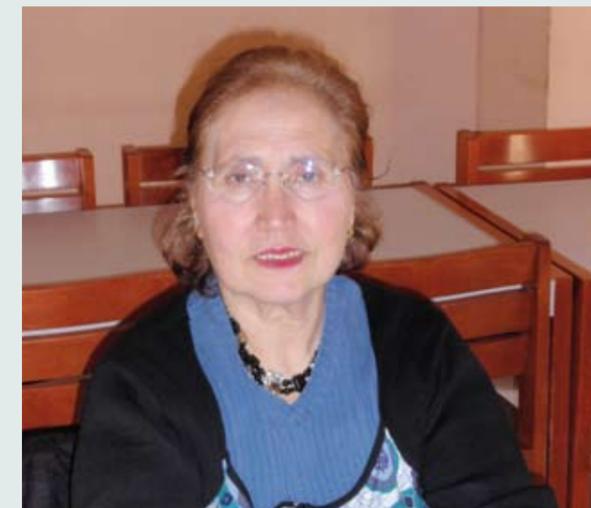
APALIB' propose, à travers son service Animations, près de 350 clubs d'animation, de solidarité et de promotion de la santé, répartis sur l'ensemble du département du Haut-Rhin, ouverts à tous.

Pour en savoir plus :
03 89 32 78 78
www.animations.apalib.fr



MARIA SALOMON, BÉNÉVOLE

Maria Salomon est une de ces bénévoles. Une fois l'âge de la retraite arrivée, Maria souhaitait rester active. Elle a donc d'abord été "mamie trafic" à l'École Jean-Jacques Rousseau de Colmar (elle surveillait les enfants lors de la



sortie d'école), avant d'intégrer, il y a trois ans, le service de visites à domicile d'APALIB'. « Je ne me voyais pas rester à la maison après avoir travaillé pendant tant d'années. Je suis en bonne santé, je peux aider, pourquoi ne pas le faire ? Et après renseignements, il m'est apparu que les visites à domicile étaient ce qu'il y avait de plus adapté à mon caractère. Comme ça mon temps est utile », nous explique-t-elle. La première année, Maria visitait une personne très fragile qui a finalement dû être hospitalisée. Désormais, elle tient compagnie, chaque semaine, à une dame qui souffre de la maladie d'Alzheimer. « La plupart du temps, nous nous promenons dans le quartier et discutons. Souvent, elle me raconte les mêmes choses, mais je la laisse faire car je vois bien que ça lui fait du bien », nous précise-t-elle.

Grâce à l'engagement de nombreux bénévoles, APALIB' remplit ainsi pleinement sa mission, à savoir accompagner les seniors dans leur projet de vie et l'exercice de leur pleine citoyenneté.

Pour devenir bénévole (visiteur à domicile, animateur de club...) contactez la coordinatrice du bénévolat au 03 89 42 05 24.

Le saviez-vous ?

BITWIIN est un nouveau réseau sur internet, dédié au recrutement des seniors actifs à la recherche d'un emploi, et permet même à des retraités de trouver des petits boulots !

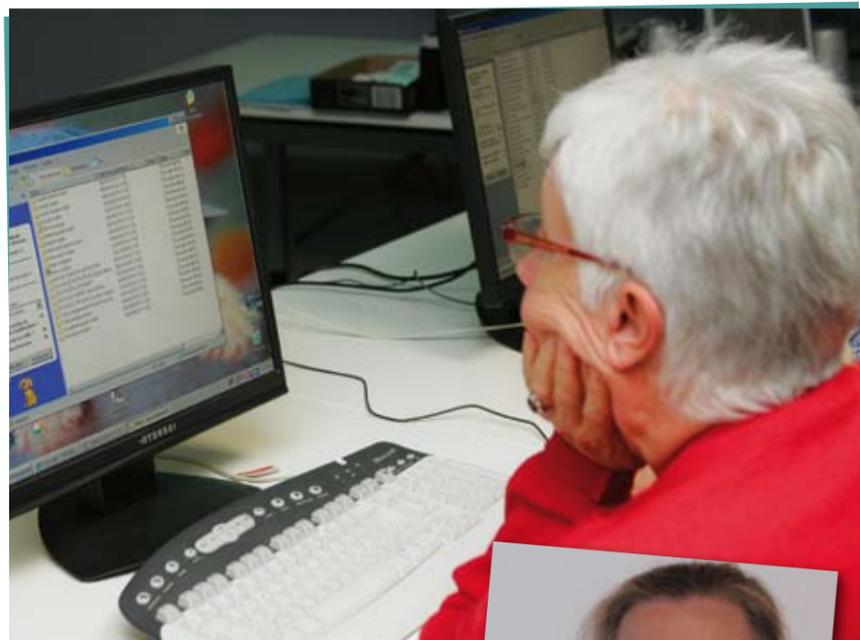
Idée

Partager son quotidien

Une autre pratique, également considérée à la base comme étant celle des plus jeunes, a depuis quelques années le vent en poupe chez les seniors : la colocation, qui permet de conjuguer nouveau projet de vie, convivialité, solidarité et économie. Parfois seuls (veufs, séparés, loin de leur famille), les seniors voient dans cette solution un moyen de recréer du lien social mais aussi d'avoir une meilleure qualité de vie. Cela permet aussi de partager les problèmes rencontrés par rapport à l'âge. De nombreuses personnes de plus de 50 ans seraient actuellement à la recherche de colocataires.

► pratiquées par les seniors, 14% d'entre eux déclarent privilégier Internet pour occuper leur temps libre. Les réseaux sociaux concerneraient, par ailleurs, près d'un senior sur cinq et seraient appelés à se développer davantage, notamment parce qu'ils permettent de s'ouvrir aux autres et ainsi lutter contre la solitude. Les seniors s'intéressent beaucoup à cette pratique, et plus particulièrement car elle leur permet de garder le lien avec leur famille dans un schéma de plus en plus "éclaté" (enfants habitant loin, petits-en-

fants partis étudier à l'étranger...). Le numéro un d'Internet, Facebook, leur permet d'échanger des photos, des vidéos et de tchater en direct d'un bout à l'autre du monde. Pour les seniors qui n'apprécient pas la mise à nue des identités sur les réseaux sociaux, il existe le site Beboomer (une simplification de Facebook), qui conviendra parfaitement à celles et ceux qui veulent simplement appartenir à une communauté proche de leurs préoccupations, de leur mode de vie... sans que les membres n'évalent leur vie privée.



L'AVIS DE RITA CANO, PSYCHOLOGUE AU SEIN D'APAMAD

Nous vivons en société, les uns avec les autres ; quelquefois aussi les uns contre les autres, il faut bien le reconnaître. Mais malgré tout, les autres présents autour de nous nous sont indispensables. Comment cela se fait-il ? Indispensables pour quelles raisons ? Nous sommes avant tout des êtres de relation, de communication. En effet, avant d'être une personne dite "âgée", chacun de nous a été une personne âgée de quelques minutes, de quelques heures, de quelques mois... Lors de ce très jeune âge, ce qui a permis au nourrisson que nous avons été, de devenir humain, c'est cette relation établie avec les premiers "autres" que sont les membres de la famille : parents, frères et sœurs...

Pour entrer dans la communauté des Hommes, la personne va tout d'abord être "prise" dans un circuit de parole où elle existe avant même quelquefois d'être là physiquement ! On parle d'elle avant qu'elle n'existe. On parle d'elle, donc elle existe. Il n'est pas étonnant que bien plus tard, pour se sentir exister, il lui est indispensable d'échanger avec les autres.

Nous avons besoin d'être reconnu comme membre de la famille humaine par les autres membres de cette grande famille. Rencontrer l'autre (dans des cadres très différents : activité associatives, bénévolat, relations de voisinage...) permet de partager, d'échanger, d'écouter, et d'être écouté également,

dans un échange où chacun sera reconnu, et espérons-le respecté. Nous existons grâce au regard que les autres portent sur nous. Ce regard ne nous renvoie pas toujours ce que nous souhaiterions y trouver... Soit ! Mais il nous permet d'exister ! Nous sommes bien obligés de faire quelquefois des concessions. L'être humain a toujours la possibilité de "grandir" et "d'évoluer" à travers sa vie sociale, grâce aux interactions avec les autres. Finalement, c'est peut-être cela que l'on appelle vieillir ? Qui sait ?

Dons et legs

Chaque année, de nombreux donateurs se mobilisent pour apporter leur soutien. Trois questions posées à Hélène Plantevin, responsable Développement du Réseau APA - La Croisée des Services, sur ce sujet.



1. Hélène, l'argent des donateurs est-il bien utilisé ?

Oui, et en tant qu'association titulaire de l'agrément qualité pour les services aux personnes, nos documents sont certifiés par un commissaire aux comptes : tout est contrôlé et vérifié. Les dons et legs nous sont indispensables car ils permettent de concrétiser des actions solidaires et d'améliorer le quotidien de nos aînés. Des projets comme Mobilib' (véhicule de 5 places, dont une pour fauteuil roulant, qui permet d'organiser des sorties en famille ou entre amis,) l'achat d'un véhicule tout-terrain pour livrer des repas en montagne, l'accompagnement psychologique de personnes à qui l'on annonce la maladie d'Alzheimer... n'auraient pu voir le jour sans la générosité du public !

2. À quoi vont servir les dons en 2012 ?

En 2012, les dons seront utilisés pour plusieurs actions auprès des personnes âgées isolées : des visites à domicile gratuites pour elles, mais surtout l'organisation de plusieurs repas de groupe afin de leur faire retrouver le plaisir de sortir et un peu "d'estime de soi". Cette action de grande ampleur est aussi financée grâce aux bénéfices de l'Opération Solidarité Seniors 2011 (vente de produits qui se déroule tous les ans en novembre). J'en profite aussi pour remercier tous les participants à cette action !

3. Quelle est la différence entre un don et un legs ?

La plupart des dons nous sont faits de manière spontanée, parce que les personnes adhèrent à nos valeurs de solidarité et elles témoignent ainsi de leur soutien, de leur encouragement. Les dons peuvent être accomplis à n'importe quel moment, et bénéficier d'allègement fiscaux. Concrètement, si je fais un don de 100€, en tenant compte de la déduction fiscale (66%, donc 66€ dans l'exemple),

il ne m'en coûtera réellement que 34€. Le legs est une disposition testamentaire à faire avec son notaire, qui précise les personnes ou les organismes destinataires de tout ou une partie de ses biens après son décès (voir encadré).

IL LÈGUE SON APPARTEMENT...

Un haut-rhinois de 91 ans, souhaitant garder l'anonymat, à décider de léguer son appartement et son patrimoine à l'association APALIB'. Comme les membres de sa famille habitent dans le Sud et à l'étranger, les formalités liées à la vente de son appartement en cas de décès leur auraient été très contraignantes. « J'aurai pu léguer mes biens à un ami, mais il peut très bien mourir avant moi ! J'ai préféré me tourner vers un organisme qui dure, qui sera toujours là, et qui aide la population. Je connais APALIB' depuis longtemps et j'apprécie leurs actions pour les seniors. La seule condition que j'ai posée, est qu'elle organise mes obsèques ! »

La démarche administrative du legs a déjà été effectuée devant notaire avec l'association. Ce généreux anonyme continue ainsi à profiter de la vie et à entretenir sa santé, l'esprit libre de ce type de tracasseries. Il retrouve d'ailleurs ses amis pour jouer au bridge très régulièrement... « c'est un peu moins dangereux que les promenades en montagne et le ski, que je pratiquais encore il n'y a pas si longtemps ! » raconte-t-il en riant. Un grand merci à lui pour cette générosité !

Vous aussi, vous pouvez soutenir des actions sociales haut-rhinoises qui nous concernent tous

Mme Mlle M

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Téléphone :

E-mail :

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

30€ (il ne me coûtera que 10,20€)

50€ (il ne me coûtera que 17€)

100€ (il ne me coûtera que 34€)

300€ (il ne me coûtera que 102€)

autre €

Je souhaite faire un legs :
recontactez-moi par téléphone.

DATE : SIGNATURE :

Envoyez votre chèque à l'ordre d'APALIB', nous vous renverrons votre reçu fiscal :
APALIB' - 75, allée Gluck - BP 2147 - 68060 MULHOUSE Cedex



crédit d'impôt 25%



Monte escalier



Baignoire à porte



Élévateur

BPS Access'Home
Des techniciens
près de chez vous

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 relever,
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 élévateur baignoire/douche de plain-pied
 chenillette autre.....

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