Jednne, Louis LE MAGAZINE DU RÉSEAU APA LE MAGAZINE DU RÉSEAU APA



ETRE AIDÉ À DOMICILE

Un ange gardien lors des sorties

LE RÉSEAU S'ENGAGE POUR VOUS

APAMAD obtient le label Cap'Handéo

SORTIR, SE DIVERTIR

Retraite active: devenez bénévole!













Téléassistance 24h/24 et 7j/7





Une chute, un malaise, une angoisse...

Alertez vos proches
par une simple pression sur BIP Connect!

- Centrale d'écoute 24h/24 et 7j/7
- Installation en 48h
- Présentation gratuite du matériel à domicile
- Dialecte alsacien
- Sans engagement

www.bip-connect.fr 03 89 31 54 32

DomTech



- 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
- Livraison 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

03 89 32 78 78 www.reseau-apa.fr

- Activités d'animations et de loisirs
- Activités de promotion de la santé
- Bénévolat
- Résidences seniors avec services
- Restaurants

■ 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)
- Conférences débats sur des thèmes variés
- Pour les pros: mise à disposition de personnel en cas d'absence de salariés ou de surcroît d'activité

ommaire

PARTAGER SES COMPÉTENCES



J'aime à penser que ce proverbe «Tout seul, on va plus vite. Ensemble, on va plus loin » illustre l'un des moteurs essentiels de notre Réseau: le partage de compétences. Un concept qui englobe à la fois les notions de solidarité et de progrès qui me sont chères. Partager son savoir, son expérience, fait grandir celui qui reçoit, mais aussi celui qui donne. Je ne peux d'ailleurs m'empêcher de penser que cette équation «donner = recevoir» entretient également l'engagement fidèle de nos 830 bénévoles et 2650 salariés.

Et de l'intelligence de l'échange aboutissent toujours des avancées significatives pour chacun des acteurs.

Vous trouverez ainsi au fil des pages de ce nouveau numéro de nombreux projets qui s'appuient sur l'échange et la collaboration: la sensibilisation de nos salariés aux maladies chroniques en lien avec la CPAM, l'ouverture d'un accueil de jour pour les habitants du Val d'Argent où un tel dispositif n'existait pas encore, etc. Et la récompense de ce type de démarches est de constater qu'elles participent concrètement à l'amélioration de la qualité de vie de la population.

En agissant de la sorte, et en ouvrant le Réseau APA à de nouveaux partenaires, nous souhaitons participer activement au renforcement du professionnalisme du secteur médico-social haut-rhinois, au service du plus grand nombre.

Jean-Marie MEYER

Président du Réseau APA

Elsasser







Hopla, wer màcht mét ? Mer mèchta a Därtalamatch klopfa!

Un schu sén meischtens àlla glich bereit! Wer ésch dènn nét a fànàschtiger Kàrtaspééler gsé friayer? Un ésch's villicht hétta noch. Salamols hàt's wérklig nét viel Spééler ga un s'hàt nét viel derfa koschta! En da meischta Fàmélia ésch àls z'Owa àn a Tésch g'sassa ùn ésch Kàrtagspéélt wora, vùm Grossväter bis zùm Ankelkénd. Därtalamatch: do ésch kräftig ùf der Tésch klopft word un hàsch g'héért schreya "Trumpf", oder "Pauline," oder "Fufzig", un "Hundert", un "Därtala"... un àchtung s'ésch vielmol noch bschéssa wora, hauipsachlig bi dam wu's Résültàt uffgschréwa hàt ùf sim Tafala mét sinra wissa Krida, wu ar hénter àn da Ohra

kà hàt. Un do ésch àls dàmmert wora un g'schroya! Ettliga han sogàr noch Kràch bikùmma. D'Kénder han àls Schwàrz-Péter gspéélt, s'ésch viel eifàcher gsé Dàs sén noch gsunda Spééler gsé, un sén's hétta noch, hàsch di Hérnala müassa àhstranga, hàsch àhstandig léhra zéhla. Hét zu Tàgs wérd numma noch vor'm Béldlakàschta oder Ordinateur gsassa, un noch mét'm téléphone portable én da Hand un do wérd allei gspéélt. S'ésch némma méh s'glichena... àwer wàs wét ? S'ésch d'moderna Walt, un mér màcha mét!

Sàlut binànd un bis bol **Huguette Durr**

Un ange gardien lors des sorties

5 Eric Le Goff, Responsable de Groupe de Fami Emploi 68

Actualités, nouveautés et infos pratiques...

LE RÉSEAU S'ENGAGE POUR VOUS

- Handicap: obtention du label Cap'Handéo
- Spécialiser les intervenants pour aider avec plus d'efficacité

10 Amour et plaisir à tout âge!

SORTIR, SE DIVERTIR

- Retraite active: devenez bénévole!
- Les jeux de cartes: ringard ou d'actualité?
- 14 Découvrir le site Internet APALIB' Animations

EN SAVOIR PLUS

15 Isolement des personnes âgées : aidez-nous!



Directeur de la publication : P. Kammerer • Rédacteurs : A. Altheimer, A. Bingler, M. Perez, C. Schaffner • Conception Graphique : Kimeos Consulting • Réalisation : L'Atelier • Crédit Photos : APALIB', Fotolia • Impression : Schraag Industries Graphiques • Tirage à 19 000 exemplaires • ISSN 1268-1148 • Réseau APA: APALIB', APAMAD, DSHA 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.reseau-apa.fr

Un ange gardien

ors des sorties

En plus de ses services d'aide à domicile, APAMAD propose un service d'accompagnement aux courses et lors de déplacements (aller chez le coiffeur, le médecin, en visite chez des amis...). Un service bien utile pour les personnes qui n'osent plus prendre la voiture seules, mais qui veulent continuer à faire leurs courses et sortir!

Annick Madenspacher intervient chez Madeleine S., 85 ans, depuis 6 ans. Elles se connaissent bien et le courant passe parfaitement entre elles. Pour Madeleine S., les moments passés ensemble sont très importants: «C'est la seule personne qui vient me voir, je n'ai plus de famille. Nos rencontres me permettent de garder un contact avec l'extérieur».

C'est bien sûr toujours Annick qui conduit lors des sorties, et voilà bien le côté rassurant! La voiture est un véritable symbole d'indépendance pour les seniors. Pourtant, même lorsque l'on ne conduit plus, il est possible de conserver cette liberté de se déplacer en ville ou à la campagne, de rester acteur dans sa vie sociale, de faire soimême ses achats...: il faut juste une aide lors du déplacement et un «ange gardien» qui s'assure sur place que tout se passe bien.

Ensemble, les deux femmes vont faire les courses, vont chez le coiffeur ou encore chez l'opticien, et selon les interventions prévues, Annick reste pour ranger les provisions et faire le ménage chez Madame S. Lors des courses par exemple, l'aide d'Annick est précieuse: elle aide à lire les prix, à atteindre des produits parfois trop haut, et elle rend attentive Madame S. aux différents produits qu'elle achète: «Les supermarchés sont pleins de tentations, alors j'essaie de lui rappeler ce qui est indispensable ou pas». Les légumes par exemple, sont riches en minéraux et vitamines, primoridiaux pour rester en bonne forme. La cliente choisit les magasins où elle souhaite faire les courses, et gère ses dépenses. Mais à la caisse, Annick aide toujours Madame S. à trouver les bonnes pièces de monnaie!

Lorsque l'on demande à Annick quelles sont les qualités à avoir lors de ce type de sorties, elle répond: «Je suis de nature souriante et à la l'écoute des personnes, c'est essentiel pour moi dans ce travail. Mais le plus important, c'est de faire preuve de beaucoup de gentillesse et de patience, car les personnes âgées mettent plus de temps à faire les choses, à choisir, ou n'osent pas toujours faire certaines choses seules. Une partie de mon travail consiste aussi à leur prouver qu'elles sont encore capables de faire plein de choses!».



Astuces

Bien faire ses courses

- > Le prix de revient des produits en lot (au kilo, au litre...) est parfois plus cher que des achats à l'unité, et la date de péremption peut être plus proche.
- > Faire systématiquement une liste de courses et s'y tenir permet de limiter le gaspillage et les dépenses inutiles.
- > Les produits les moins chers se trouvent généralement en bas des rayons, et jamais à hauteur des yeux.
- > Favoriser les fruits et légumes de saison, qui ont plus de goût et sont moins chers.
- > Faire ses courses le ventre vide incite souvent à acheter plus que nécessaire: il vaut mieux manger avant!

À noter

Pour les personnes à mobilité réduite, sur les secteurs de Mulhouse, Colmar et Thann, l'aide à domicile peut utiliser le véhicule « Mobilib' » : une voiture équipée pour accueillir un fauteuil roulant, sans que la personne n'ait besoin d'être transférée. Les déplacements sont ainsi plus simples et plus sécurisants.



Gratin de pâtes aux tomates et épinards

Ingrédients (pour 2 personnes):

150g de pâtes (complètes ou semicomplètes), 250g d'épinards (frais ou surgelés), 2 tomates, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 10cl de crème fraîche, du parmesan, de l'huile. Faire cuire les pâtes et les égoutter. Graisser un plat à gratin avec un peu d'huile puis recouvrir le fond avec les tomates en rondelles et l'oignon émincé. Recouvrir de pâtes puis d'une couche d'épinards. Parsemer l'ail écrasé. Répartir la crème par-dessus, saler, poivrer. Enfin, saupoudrer de parmesan. Cuisson: 15 minutes à 200°C.

Bon appétit!

Éric Le Goff,

Responsable de Groupe de Fami Emploi 68

Éric Le Goff est responsable de l'équipe de gardes d'enfants Fami Emploi 68, le service d'APALIB' dédié aux familles. Son emploi du temps est bien chargé: il fait le lien entre les parents et les intervenants, et plus encore, il est garant de la qualité du service rendu.



Après avoir passé plus de 10 ans dans un secteur au sein duquel il ne s'épanouissait plus, Éric Le Goff a trouvé sa voie. Il a décidé de passer le concours d'Educateur de Jeunes Enfants, et a intégré le Réseau APA en 2011 en tant que Responsable de Groupe APAMAD. Puis, suite à une opportunité d'évolution interne, il devient Responsable de Groupe Garde d'Enfants au sein du service Fami Emploi 68. Il manage actuellement une trentaine de gardes d'enfants.

Un rôle de manager

Éric Le Goff a un rôle central, il est chargé de faire le lien entre les familles et les gardes d'enfants. La plupart du temps sur le terrain, il se rend au domicile des nouveaux clients pour analyser leur besoin et définir le service sur-mesure à mettre en place. Il assure toute la gestion administrative du dossier client. Avec l'aide de son assistante Émilie Widmer, il organise le travail de son équipe: «Nous communiquons beaucoup par mail et téléphone, cela permet aux intervenantes de ne pas avoir à se déplacer au bureau pour chaque modifications de planning... et il y en a! Des interventions supplémentaires, d'autres à annuler ou à déplacer... c'est à nous de nous adapter au besoin du client, et non l'inverse. Cela signifie avoir beaucoup de réactivité.» Par des évaluations, à l'improviste ou

programmées, il vérifie également la qualité d'intervention de ses salariés ainsi que leurs motivations auprès des enfants: cela lui permet d'améliorer le service et de pouvoir faire des ajustements si nécessaire. En parallèle, il gère les recrutements: «Avant l'été, la période de recrutement est très intense, car nous devons remplacer les salariés qui partent en vacances. Et pendant l'été, nous préparons la rentrée, forte période d'arrivée de nouveaux clients. Nous devons vraiment être disponibles toute l'année!» précise Éric.

Répondre aux exigences des parents

Au quotidien Éric Le Goff fait face à de nombreuses demandes très diverses. «Par exemple des parents qui demandent une personne parfaitement anglophone, ou présente 24 heures durant... Nous faisons le maximum pour satisfaire les demandes atypiques. Mais c'est à nos gardes d'enfants que le mérite revient, car elles font preuve de beaucoup de souplesse. Certains parents commencent à travailler dès 5h du matin: les boulangers, ceux qui travaillent dans des hôpitaux ou des usines par exemple.»

Trouver le bon intervenant

Mais le plus important est la construction du lien de confiance, entre les parents, l'enfant et la garde d'enfants. «Je connais bien les intervenantes de mon équipe et j'utilise aussi mon «feeling» pour créer le bon couple clientintervenante. On est dans l'humain : les affinités jouent beaucoup sur la qualité de ce service!»

Sachant que de nombreuses gardes d'enfants souhaitent travailler à temps partiel, le casse-tête d'Éric est donc de trouver, pour chaque client «LA» bonne intervenante, ayant le profil adéquat pour accomplir les demandes des parents, disponible au bon moment, et habitant dans un secteur à proximité du client. « Mais quel plaisir d'avoir les retours de parents satisfaits et voir que mes intervenantes s'épanouissent!»

Bon à savoir

- > Le Complément de libre choix du Mode de Garde (CMG) est une aide financière pour la garde à domicile des enfants de moins de 6 ans. Son montant est variable en fonction des revenus des parents et du nombre d'enfants. Plus d'infos sur www.caf.fr
- > La garde d'enfant est un Service à la Personne qui ouvre droit à une réduction ou un crédit d'impôt de 50% des sommes versées (selon la législation en vigueur).
- > Les Comités d'Entreprise ou l'employeur proposent souvent des Chèques Emploi Services Universels (CESU). Cela permet de régler votre association pour la garde de vos enfants à moindre coût.
- > Des familles peuvent se regrouper et demander à Fami Emploi 68 une garde d'enfants partagée.

Pour devenir garde d'enfants

Envoyez votre CV et lettre de motivation à : Réseau APA –Fami Emploi 68 75 allée Gluck – BP 2147 68060 MULHOUSE Cedex ou à cellulerecrutement@apa.asso.fr

Actualités, nouveautés et infos

Vienvenue

Ouverture d'une nouvelle antenne

APAMAD à Bartenheim

La 11° antenne d'APAMAD dans le Haut-Rhin a ouvert à Bartenheim, au sein du Pôle Santé (regroupe des médecins, kinésithérapeutes, infirmiers...), et partage ses locaux avec Air à Domicile (fourniture de matériel d'assistance respiratoire). Accueil du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 15h à 19h, afin de répondre à toutes questions sur l'aide au ménage et repassage, l'aide au lever, au coucher, à la toilette, la préparation et livraison de repas...

■ Y aller: 4 rue Jean Monnet à Bartenheim Tél. 03 89 32 78 78

L'accueil de jour de Lièpvre ouvert depuis le 8 avril

12 personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer (ou de troubles apparentés) ou en perte d'autonomie y sont accueillies chaque jour par une équipe de professionnels spécialisés. Les activités proposées permettent le maintien des relations sociales et valorisent les capacités des personnes. Une journée dans la semaine qui permet aux aidants familiaux de prendre un répit légitime, pour rester en capacité d'aider.

■ Y aller: 62 rue Clémenceau – 68660 Lièpvre Infos: Dominique Munch, coordinatrice, 03 89 78 44 12, ou dmunch@apa.asso.fr

Domicile Services Haute Alsace:

25 ans déjà!

Depuis 25 ans, l'association Domicile Services Haute Alsace accompagne les demandeurs d'emploi dans la construction de leur projet professionnel, via un contrat de travail: c'est le retour à l'emploi par l'activité salariale.



Chaque année, 350 à 400 salariés redeviennent ainsi acteurs de leur vie professionnelle via ce tremplin. Les particuliers peuvent solliciter l'association pour effectuer des travaux de jardinage ou des tâches ménagères (de manière ponctuelle ou régulière).

■ Infos: 03 89 32 78 55
ou sur www.domicile-services.com

GARDE DE NUIT

Le FANAL arrive près de chez vous

Le FANAL est le service de garde itinérante de nuit d'APAMAD. Ouvert sur les secteurs de Colmar, Mulhouse, Saint-Louis, il s'est développé récemment sur les cantons de Thann, Cernay, Saint-Amarin, Masevaux, Soultz, Guebwiller, Rouffach et Altkirch. Concrètement, les auxiliaires de vie du FANAL aident les personnes à se coucher, font des passages de sécurité, sont disponibles en cas d'urgence de nuit. Cela permet aux personnes âgées ou en situation de handicap de se coucher à l'heure souhaitée, mais aussi de relayer les familles quand elles ne sont pas disponibles le soir.

■ Infos: 03 89 32 78 78 ou sur www.apamad.fr

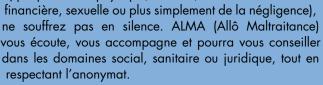
Un trophée original!

David Bernhard s'est vu remettre le « Prix Masculin des Carrières Sanitaires et Sociales »! Il prépare en effet son Diplôme d'État d'Auxiliaire de Vie Sociale au sein de l'équipe de Soutien à Domicile de Jocelyne Gorniak, à Saint-Louis. Ce prix vise à encourager les jeunes hommes à intégrer des formations du sanitaire et du social des

des formations du sanitaire et du social dans lesquelles ils sont peu représentés et ainsi favoriser la mixité des métiers... Quelle fierté d'avoir ce digne représentant dans l'équipe APAMAD! Compétent, volontaire et attentionné, David Bernhard est très apprécié par les personnes qu'il accompagne au quotidien.

Face à la maltraitance: ne restez pas seul

Si vous ou une personne de votre entourage vivez une situation de maltraitance (qui peut être physique, morale,



■ ALMA: 03 89 43 40 80

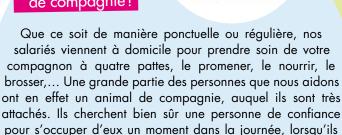
pratiques

Prendre soin

de votre animal

de compagnie!

ne peuvent pas ou plus le faire.



■ Infos: 03 89 32 78 78 ou info@apa.asso.fr

Accompagner une personne dépendante



«Au début je me disais «tu y arriveras toute seule ma grande». Mais je crois que s'il n'y avait pas ces services de répit, on aurait envie de tout lâcher», explique Geneviève, qui accompagne son mari atteint de la maladie d'Alzheimer. Le nouveau service RIVAGE propose des activités aux aidants familiaux (qui s'occupent d'un proche dépendant), afin de se ressourcer. RIVAGE permet aussi d'avoir accès, gratuitement, à tous les renseignements sur les services, formations, aides... destinés aux aidants familiaux de personnes malades d'Alzheimer ou de troubles apparentés.

■ Infos: 03 89 32 47 87 ou rivage@apa.asso.fr

Des appartements disponibles aux Loges de la Thur

La Résidence Services Seniors est une alternative idéale et adaptée pour les personnes qui ne souhaitent plus rester dans leur maison devenue trop grande ou compliquée à entretenir. Les résidents sont autonomes à leur arrivée et y sont comme chez eux. Aux Loges de la Thur à Vieux-Thann, au pied du vignoble et à proximité de toutes commodités, il reste quelques appartements disponibles (des F2 de 47m²). Des aides financières comme l'APL sont possibles.

■ Infos: Catherine DROULEZ Gérante-Animatrice, 03 89 57 00 64 ou cdroulez@apa.asso.fr

Nouveau:

la téléassistance BIP Connect

D'un simple «Bip», ce système permet de donner l'alerte en cas de chute, malaise ou angoisse. Il fonctionne dans tout le Haut-Rhin, même dans les vallées reculées. S'il arrive quelque chose et que la personne a besoin d'aide ou besoin de parler, elle appuie simplement sur le BIP qu'elle porte sur elle. L'appel est déclenché à la centrale d'écoute (capable de parler le dialecte alsacien). L'écoutant vérifie ce qui ne va pas et évalue la situation. Selon la gravité, l'écoutant va alors contacter le réseau de proximité et les urgences si besoin. Ou bien, il va plus simplement dialoguer pour apaiser un stress, un besoin d'écoute.

> ■ Infos: 03 89 31 54 32 ou sur www.bip-connect.fr

Livre «La vie des auxiliaires de vie»

Un livre de 54 pages rassemble les prises de vue du photographe mulhousien Luc Georges, qui a suivi plusieurs auxiliaires de vie et aides-soignantes d'APAMAD, au cours de leurs interventions. Avec beaucoup d'émotions, les photographies témoignent de la complicité et de la confiance qui se tissent entre l'aidant et l'aidé. Les photos avaient d'abord été exposées à la galerie Courant d'Art de Mulhouse, puis au Conseil Général du Haut-Rhin à Colmar.

■ Commander le livre: envoyez sur papier libre vos nom, prénom, adresse et téléphone, accompagné d'un chèque de 12,27€ (10,5€ + 1,77€ de frais de port) à l'ordre d'APAMAD, à : APAMAD - livre Luc Georges - 75 allée Gluck- BP 2147-68060 Mulhouse Cedex. Cette somme contribuera à financer d'autres projets de l'association.

Devenir particulier-employeur: 20 ans que ça marche!

Être particulier-employeur de son aide à domicile est une alternative pour tous ceux qui cherchent à faire des économies et qui acceptent d'assurer le rôle de particulier-employeur. En 20 ans d'existence, le service dit «mandataire» de Fami Emploi 68 (le client donne mandat à l'association pour agir administrativement au nom du client) a accompagné 9100 particuliers-employeurs. Aide au recrutement, rédaction des contrats de travail, préparation des fiches de paie,... Fami Emploi 68 est garante du respect de la Convention Collective du Particulier-Employeur et apporte de nombreux conseils pour aider le particulier à bien gérer son employé.

> ■ Infos: 03 89 32 78 78 ou info@famiemploi68.org

Handicap: obtention du label Cap'Handéo

APAMAD est la première et seule structure du Haut-Rhin à bénéficier du label Cap'Handéo. Une nouvelle référence qui signe le professionnalisme de ses salariés auprès des personnes en situation de handicap.

«Les personnes en situation de handicap veulent maîtriser leur vie, faire comme tout le monde, et surtout ne pas être stigmatisées. Nous en sommes conscients, et sommes à leurs côtés pour compenser leurs difficultés, pour les aider à réaliser leur projet de vie», précise Matthieu Domas, Directeur Général Adjoint du Réseau APA (auquel appartient APAMAD). Si cette association à but non lucratif est bien connue pour son aide auprès des personnes âgées, l'obtention du label Cap'Handéo atteste donc également de la qualité de ses interventions auprès du public en situation de handicap (quelque soit sa nature), adultes comme enfants.



L'attribution de ce label s'effectue selon un cahier des charges précis et exigeant, notamment en termes de réactivité, de qualité des prestations et de professionnalisme.

Tout service labellisé Cap'Handéo doit prouver, entre autres, qu'il respecte les 20 caractéristiques du référentiel, parmi lesquelles: une offre de prestations entre 6h et 23h (au moins), le remplacement de l'intervenant absent ou indisponible, des intervenants formés sur les différents handicaps, la prise en compte du projet de vie et du rythme de la personne, l'évaluation de la satisfaction des personnes de façon individuelle et collective...

À quoi sert ce label?

Lorsque l'on vit une situation de handicap, passagère ou durable, les gestes du quotidien sont difficiles, voire impossibles, à effectuer seul: se lever le matin ou se coucher le soir, s'habiller, faire sa toilette, se préparer pour aller au travail... La famille ne peut pas



toujours être présente, et c'est aussi une sorte de fierté de prouver que l'on peut se débrouiller sans l'aide de la famille. Une aide professionnelle est alors nécessaire. Oui, mais à qui s'adresser, parmi l'ensemble des prestataires d'aide à domicile? «Cap'Handéo» a été créé en 2010 à l'initiative d'associations, fédérations et unions nationales du handicap pour faciliter le repérage, par les personnes concernées ou leur famille, de prestataires de services les mieux adaptés et les plus compétents pour intervenir à leur domicile et les accompagner au quotidien.

Ce label, unique en France, permet également d'uniformiser le niveau de qualité et d'exigences des acteurs du handicap, ce qui aboutira à améliorer la coordination de ces différents professionnels.

Faire «avec», et non «à la place»

Dans le Haut-Rhin, 220 auxiliaires de vie APAMAD, regroupés en plusieurs équipes et réparties sur le département, interviennent auprès de 550 personnes

en situation de handicap. Tous ces intervenants sont formés aux pathologies des handicaps, aux comportements, aux types de stimulations adaptées à la situation que vit la personne en situation de handicap. «Surtout, nous formons nos salariés pour accompagner les gestes et non les faire «à la place», avec toujours l'objectif de valoriser les capacités», précise Michel Rigoni, responsable de l'antenne mulhousienne d'APAMAD.

Ànoter

Un des avantages spécifiques qu'offre APAMAD est un service et une astreinte 24h/24 et 7j/7, ainsi que du personnel «volant» pour pouvoir intervenir en cas d'urgence.

Toutes les demandes d'aide sont étudiées au cas par cas par l'association.

Un Projet d'Interventions Individualisé, prenant en compte les besoins, les ressources et les aides financières auxquelles la personne peut prétendre, est construit au cours d'une évaluation à domicile, gratuite et sans engagement.

Contact: APAMAD au 03 89 32 78 78 ou www.apamad.fr

APAMAD intervient dans toutes les communes du Haut-Rhin et ses 11 bureaux sont situés à Altkirch, Bartenheim, Colmar, Mulhouse, Munster, Neuf-Brisach, Ribeauvillé, Saint-Louis, Soultz, Thann, Wittenheim.

Spécialiser les intervenants

pour aider avec plus d'efficacité

Accompagner les personnes atteintes de maladies chroniques

Diabète, troubles psychiques, sclérose en plaques... les maladies chroniques modifient les habitudes de vie et les malades doivent apprendre à vivre avec. Une démarche loin d'être évidente. APAMAD poursuit la professionnalisation de ses salariés via de nouveaux partenariats avec des associations spécialisées et réseaux de santé, afin qu'ils puissent accompagner plus efficacement ces malades dans leur quotidien.

«L'objectif est d'équiper nos salariés d'un bagage spécifique pour assurer des interventions où un savoir-être et un savoir-faire bien particuliers sont nécessaires.» explique Eliane Soret, chargée de développement du Réseau

Pour ce faire, APAMAD s'est par exemple déjà rapprochée de l'Association des Familles de Traumatisés Crâniens, de l'Association Française des Sclérosés en Plaques, et du SAVS-SAMSAH Croix-Marine. Concrètement, des séances de sensibilisation pour les salariés sont organisées aux quatre coins du département, afin d'expliquer les pathologies, leurs symptômes, les



répercussions sur la vie quotidienne, donner des indications sur l'attitude à adopter, les points de vigilance à observer...

Sophie Gallier, diététicienne et coordinatrice du Réseau Diabète de type 2 de Colmar explique l'intérêt du partenariat avec APAMAD: « Vivre avec sa maladie demande de la discipline dans le respect de son traitement, mais aussi de la motivation: il est important que les intervenants à domicile comprennent la situation, les risques, et sachent adapter leur aide, encourager les patients ». Pourquoi il est important

de manger à l'heure pour un diabétique, ce qui change dans son alimentation, la prévention de l'hypoglycémie ou des lésions du pied... voilà autant de points d'attention désormais assimilés par les auxiliaires de vie. Cette sensibilisation était aussi une attente de la part des équipes de terrain: «On agit mieux quand on comprend! Je n'ai eu que des retours positifs: mes intervenants se sentent plus sûrs d'eux pour faire face à des situations des fois très complexes» conclut Véronique Bléger, responsable de l'équipe d'auxiliaires de vie spécialisées dans la dépendance, sur le secteur de Ribeauvillé.

Le particulier-employeur a aussi obligation de former son salarié!

Les particuliers qui emploient à leur compte une aide à domicile (pour le ménage, la garde des enfants...) ont obligation, ayant le statut d'employeur, de former leur salarié suite à la loi du 24 octobre 2011. Mais bien souvent, ils ne connaissent pas les démarches à mettre en œuvre pour cela...

Fami Emploi 68 (voir Zoom) propose donc aussi des sessions de formations pour les intervenants des particuliersemployeurs.

Témoignage

«Je travaille pour le compte de particuliers-employeurs depuis 18 ans, via Fami Emploi 68. Je trouve qu'il est toujours utile d'apprendre, de se professionnaliser. C'est valorisant et cela consolide les bases du métier. J'ai choisi cette formation parce que je fais essentiellement du ménage chez mes employeurs. L'idéal pour moi serait d'apprendre à travailler plus efficacement en éprouvant moins de fatique: mon employeur a envie de rentabiliser au mieux les 3 heures que je fais chez lui!» Isabelle Boissard, qui a suivi la formation Entretien du Cadre de Vie (sur 20 heures).

Zoom

Une des missions de Fami Emploi 68 est d'accompagner administrativement les particuliers-employeurs dans la gestion de leur salarié: aide au recrutement, préparation du contrat de travail, du bulletin de paye... en assurant une veille sur les évolutions législatives.

Amour et plaisir à tout âge!

Avec le temps, l'amour entre deux êtres peut-il s'affaiblir? Il n'est aujourd'hui pas rare de voir des quinquas et plus divorcer au bout de 20, 30 ou 40 ans de vie commune. En dix ans, les séparations des plus de 60 ans ont d'ailleurs augmenté d'un tiers. Alors, comment entretenir la flamme malgré le temps qui passe? Voilà quelques pistes... qui ne laisseront pas sous silence l'entretien d'une vie sexuelle!

Se réconcilier avant la nuit

René et Madeleine, comme cela était encore courant à l'époque, ont plutôt fait un mariage «raisonnable» qu'un mariage «d'amour». Mariés en 1949 les intéressés précisent: « On a continué à mieux se connaître, et on s'est rendu compte que finalement, on s'est bien trouvé l'un et l'autre». Bien sûr, il y a des hauts et des bas dans le couple. Mais les tensions, surtout concernant l'éducation de leurs enfants, ne sont jamais sérieuses: «Pas de bouderie! Nous étions toujours réconciliés avant la nuit! » Chacun a fait des efforts pour rester bienveillant. Aimer, c'est aussi une histoire de concessions: il faut apprendre à accepter les défauts de l'autre... et admettre les siens!

Aller de l'avant

Raymond et Marie-Rose n'ont quant à eux pas eu d'enfant, mais sont toujours en train de préparer un voyage. «On bougeait beaucoup, de la marche surtout!» Chaque année, Raymond et Marie-Rose partaient en vacances aux Baléares. Des petits conflits? «Bien sûr, comme chez tout le monde » s'exclame René. «Mais la première à caler, c'est toujours Marie-Rose!» Leur secret est de vivre au jour le jour, «sans regarder en arrière», explique Marie-Rose. Le couple est souvent soumis à de rudes épreuves, et la vie ne fait pas toujours de cadeaux. Il faut donc aussi savoir pardonner, rétablir la confiance quand celle-ci a été ébréchée. Tourner la page, faire le deuil d'anciennes habitudes, accepter que l'autre change et trouver une nouvelle complicité, font également partie de l'entretien du couple.

Chercher à faire plaisir à l'autre

«Mon mari aime beaucoup cuisiner. C'est lui qui faisait la popote le soir et mes collègues du travail me disaient toujours que j'avais de la chance,



car en rentrant, je n'avais plus qu'à mettre les pieds sous la table! » raconte Anne-Marie. « Nous avons toujours fait attention l'un à l'autre. » Ne pas oublier donc d'offrir de petites attentions à sa douce moitié! Un mot gentil, un bisou dans le cou, une sortie au restaurant, une petite surprise qui brisera le traintrain quotidien... Il y a une multitude de petits plaisirs à offrir à son compagnon de vie, qui demandent plus ou moins d'efforts!

Et les câlins sous la couette?

Le regard porté par la société sur les seniors, même s'il a évolué, reste malgré tout entaché par certains clichés. Il y a encore cette idée reçue que l'amour et le plaisir est une affaire de jeunes, et pas celle de leurs aînés.

Mais la sexualité a profondément changé ces dernières années. Longtemps considérée comme taboue et déplacée, la quête du plaisir à l'âge tendre est désormais jugée naturelle par beaucoup. Et il n'est pas rare, passé 50 ans, de redonner un second souffle à sa libido. En effet, s'ils sont un peu plus occasionnels, les câlins sous la couette sont bien loin de cesser à la retraite. Près de 90% des 50-70 ans en couple poursuivent une vie sexuelle alors qu'ils n'étaient que 53% en 1970.

L'engouement des seniors pour la sexualité s'explique d'abord par la liberté sexuelle, élément d'identité fort pour la génération des baby-boomers – aujourd'hui papy-boomers –, premiers à avoir utilisé la pilule, à avoir connu une sexualité affranchie des contraintes de la reproduction. Leur appétit sexuel est d'autant plus aiguisé que de nombreuses enquêtes ont montré que faire l'amour permettait de se sentir plus jeune et vigoureux. Un élixir de Jouvence dont beaucoup rechignent à se priver!

La ménopause et l'andropause ne sont pas fatales à une sexualité épanouie

La ménopause est l'un des tournants majeurs dans la vie d'une femme. Même si la plupart des femmes n'envisagent plus d'avoir un enfant à 50 ans, cette prise de conscience s'accompagne parfois d'un sentiment de ne « plus être femme ». Mais la ménopause signe la fin de la maternité, pas celui de la féminité. À cette période, la carence en œstrogène, au-delà des phénomènes physiques tels que les bouffées de chaleur, douleurs articulaires, insomnies, migraines, prise de poids..., peut provoquer une perte de libido pour certaines femmes. D'autres, au contraire, éprouvent un regain d'envie sexuelle. Il existe aujourd'hui des traitements hormonaux qui permettent de gommer les effets dus à la ménopause. Il ne faut pas hésiter à en parler à son médecin traitant ou gynécologue.

À l'instar de la ménopause, l'andropause son équivalent masculin, est une chute d'hormones mâles (testostérone) dans le sang, qui provoque une altération de la peau, des cheveux, du tonus, de la joie de vivre et de la libido. Selon les études. l'andropause concernerait 10 à 50% des hommes. Des traitements visent à endiguer l'andropause en rétablissant les doses hormonales chez l'homme. Mais avant d'entamer l'un de ces traitements, il faut être sûr que la perte de libido provient de cette insuffisance hormonale. Pour cela, il est nécessaire de consulter son médecin généraliste. Heureusement pour le bonheur du

Heureusement pour le bonheur du couple, le préjugé qui consiste à se dire que les femmes ménopausées et les hommes andropausés ne font plus l'amour n'a pas de fondement scientifique: du moment que le désir subsiste, l'Essentiel est là!

«L'amour n'a point d'âge; il est toujours naissant.» Blaise Pascal

Relancer le plaisir...



Selon les spécialistes, il est possible de donner un second souffle à sa vie sexuelle en prenant les mesures suivantes:

- Passer un examen médical complet:
- parler à son médecin de ses problèmes sexuels de façon explicite;
- veiller à optimiser son état de santé général;
- développer des stratégies d'adaptation sexuelle en fonction de son état de santé, de ses limites physiques.
- Oser demander l'avis d'un spécialiste (sexologue, thérapeute conjugal...) en cas de vie intime affectée par un problème de santé, une baisse de libido, une altération de performance sexuelle ou une impasse sur le plan relationnel.
- Accepter que la vie sexuelle évolue avec l'âge.

• Se souvenir que les troubles sexuels peuvent naitre d'un état de stress.

Si les troubles de l'érection sont souvent d'origine vasculaire et peuvent être corrigés par le Viagra (en l'absence de contre-indication), certains troubles peuvent être dus à des facteurs émotifs. Il est donc aussi important d'entretenir sa sérénité!

- Etre prêt(e) à exprimer ses besoins à son (sa) partenaire. Tout changement peut éveiller un sentiment d'instabilité. Lorsqu'un des partenaires change, l'autre change inévitablement. Pas de panique, un couple réussira à trouver un nouvel équilibre s'il fait preuve de patience, de détermination, et de capacité d'adaptation.
- Nourrir une plus grande complicité avec son (sa) partenaire dans toutes les facettes de la vie : chercher des moyens de créer un sentiment réciproque d'investissement émotif, de patience, d'empathie... Ce sont les meilleurs aphrodisiaques!

Néanmoins, on peut aussi se sentir bien en paisible compagnonnage. À chaque couple de trouver son équilibre.

Une seule certitude: il n'y a pas de norme. Mais plus on fait l'amour, plus on en a envie. Le plaisir relance le désir... c'est un cercle vertueux!

Retrouver un partenaire

Les années ne freinent pas l'envie de plaire, et les seniors qui refont leur vie amoureuse ne sont plus rares.

À 65 ans, l'espérance de vie est encore de 20 ans pour les femmes et 17 ans pour les hommes. Même si après 60 ans l'on recherche davantage un compagnon de vie qu'un amour fusionnel, le nombre de mariages entre seniors de plus de 60 ans a augmenté de 17% entre 2004 et 2009... preuve que l'amour n'a pas d'âge?

À noter que le boom des sites de rencontres sur internet y est peut-être aussi pour quelque chose: les mots clés «rencontres seniors» sont de plus en plus saisis dans les moteurs de recherche. Mais attention aux arnaques: certains n'hésitent pas à jouer sur les sentiments pour extorquer de l'argent aux cœurs esseulés!

Retraite active: devenez bénévole!

Si à un certain âge l'on peut vivre une autre vie, voire une retraite épanouissante, le bénévolat peut constituer une excellente voie pour y parvenir. La retraite est souvent ce moment privilégié où l'on a envie de faire ce que l'on n'a peut-être pas pu faire avant, comme donner un peu de son temps pour les autres.

À travers le bénévolat, l'on donne pour une sortie dans le parc, pour faire beaucoup, mais il y a toujours une une course, ou simplement pour passer récompense à son engagement. un moment convivial. Plusieurs ont S'investir pour autrui permet de choisi d'être écoutant téléphonique pour continuer à se sentir utile, et à éviter de la ligne téléphonique Allô Maltraitance rester dans sa «bulle». Etre bénévole (ALMA), ou se tiennent à disposition est synonyme de nouvelles rencontres, en cas de déclenchement du Plan d'apprentissages, de partage de Canicule, pour appeler les personnes compétences... mais aussi de bien-être âgées fragiles et s'assurer qu'elles vont bien. D'autres se sentent davantage et d'épanouissement. Un visage qui concernés par la lutte contre l'isolement s'éclaire, le sentiment d'avoir partagé un moment «d'Essentiel»: s'il n'est pas de nos aînés (voir p.15). Une manière



rémunéré financièrement, le bénévolat

relie à un sentiment d'humanité certain.

Et cela, près de 14 millions de français,

soit 1 français sur 4, l'ont déjà compris!

Il existe de multiples façons de s'engager bénévolement au sein du Réseau APA: plus de 830 jeunes (ou moins jeunes!) retraités ont déjà franchi le pas. Certains rendent visite aux personnes dépendantes dans les maisons de retraite. À la Maison des Ecureuils à Mulhouse par exemple, des bénévoles accompagnent les résidents

Devenir animateur d'un club de loisirs ou d'une activité de prévention

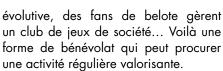
pour certains de rendre ce que leurs

grands-parents leur avaient donné dans

leur plus jeune âge.

Vous préférez partager votre passion, votre talent ou une compétence particulière?

Devenez animateur d'un club APALIB'! Des cracks en informatique apprennent aux autres à se servir d'Internet, des passionnés de randonnées encadrent des groupes de marcheurs en montagne, des sportifs animent un cours de gym



Des bénévoles formés

Etre en contact avec des personnes dépendantes ou animer un club sportif, nécessite une formation de base préalable, offerte aux futurs bénévoles. C'est l'Association Départementale d'Etude et d'Information des bénévoles Pour les Animations en faveur des personnes âgées (ADEIPA) qui organise ces formations.

Il est également possible d'appuyer les salariés des associations en proposant une aide administrative pour du classement de documents, de la saisie informatique, de la mise sous plis... Alors, plus d'excuse pour ne pas s'engager dans une activité bénévole!

Devenir bénévole: contactez Caroline Lebon au 03 89 42 05 24 ou à clebon@apa.asso.fr

Original : la superette de la Maison de l'Arc gérée par des bénévoles

L'association des bénévoles de la Maison de l'Arc (un EHPAD faisant partie du Réseau APA) gère une superette réservée aux 165 résidents et leur famille. Elle permet aux personnes âgées de faire quelques petites courses, une activité qui plaît souvent.

Une liste de 250 articles a été établie, comprenant de l'alimentaire, des boissons, des produits d'hygiène, des fournitures... 22 bénévoles se relaient ainsi pour tenir la superette, ouverte tous les lundis et jeudis de 14h à 17h. Ils fonctionnent toujours en duo car parfois l'un d'entre eux doit aider un pensionnaire à porter ses achats jusqu'à sa chambre. Pour Monique, bénévole depuis une dizaine d'année au sein de l'établissement, et qui tient la superette trois à quatre fois par mois, il s'agit avant tout d'un endroit permettant aux personnes de se rencontrer et d'échanger. « On laisse les gens venir, regarder, faire leur choix. Mais souvent, ils viennent



surtout pour bavarder un peu. Après leur visite, ils nous disent qu'ils vont mieux », nous raconte-t-elle. Et lorsqu'on lui demande quel produit se vend le mieux, elle n'hésite pas : «Le chocolat marche très bien. Les pensionnaires aiment s'accorder un petit plaisir sucré de temps en temps. Mais ils en achètent aussi pour leurs petits-enfants qui viennent en visite».

Les jeux de cartes : ringard ou d'actualité?

On pourrait croire que les jeux de cartes n'ont plus leur place dans nos loisirs ni dans nos cœurs. Mais sachez que ce jeu plaît de plus en plus aux jeunes, comme aux moins jeunes!

Les jeux de cartes permettent en effet de réunir ses proches autour d'une activité commune et ludique, et ce gratuitement, ce qui n'est pas négligeable.

Plusieurs jeux de cartes sont intégrés par défaut sur tous les ordinateurs (Solitaire, Dame de Pique, Free Cell...) et la mode s'est même étendue jusqu'aux sites Internet, où l'on peut jouer en ligne!

De la Belotte au Uno...

Les cartes offrent une multitude de possibilités. Des jeux de levées (Tarot) aux jeux de combinaisons (Rami), en passant par les jeux de hasard (Poker, Blackjack) ou de défausse (où il s'agit de se débarrasser de cartes, comme au Pouilleux ou au Président), il y en a pour tous les goûts! Ceux qui aiment la logique et la tactique se laisseront volontiers tenter par une partie de Belote, tandis que ceux qui se sentent plus à l'aise avec la réactivité et le bluff apprécieront sûrement une bonne partie de Kem's.

Et c'est sans compter sur les nombreux jeux de cartes qui existent aujourd'hui, tels que Jungle Speed, Uno, le 1000 Bornes ou l'Elixir qui ont un succès indiscutable auprès des enfants et des parents, au point d'être considérés comme des références du divertissement. Les règles sont simples, mais une partie ne ressemble jamais à la précédente, de sorte qu'on ne se lasse pas d'y jouer!

Rencontre

avec le club d'initiation à la belote

de l'Espace Bel Age à Colmar



Arlette, bénévole animatrice, a souhaité créer ce club, car elle souhaitait améliorer son jeu (et pour ce faire, rien de mieux que l'entraînement !), mais surtout répondre à la demande de plusieurs retraités qui fréquentaient déjà l'Espace Bel Age. Pour elle, jouer aux cartes n'a rien de ringard, bien au contraire. «Nous sommes de jeunes retraités et non des «vieux» comme certains le pensent. Et on s'éclate à jouer aux cartes! » nous confie-t-elle. «En plus, jouer permet d'évacuer les soucis quotidiens pendant quelques instants. On oublie tout quand on joue!»

Marie-Louise, qui seconde Arlette, joue à la belote depuis une guarantaine d'année et maîtrise aujourd'hui parfaitement le jeu. Elle précise: «Il n'y a pas de compétition. Juste le plaisir de se retrouver et de jouer!»

Alors, si vous souhaitez rejoindre le groupe d'Arlette et Marie-Louise, ou l'un des nombreux clubs de jeux de cartes d'APALIB', n'hésitez pas à vous connecter sur le site www.animations.apalib.fr.

Un peu d'histoire...



Les plus anciennes cartes à jouer connues sont d'origine chinoise et sont apparues durant la dynastie Tang (618-907), au moment où le format des livres passe du rouleau à la feuille. Elles semblent avoir été développées à partir des anciens dés en provenance d'Inde et en liaison

avec des pratiques divinatoires. Les cartes à jouer sont arrivées en Europe au XIVe siècle: peutêtre par l'intermédiaire des arabes ou par les échanges marchands avec les mongols le long de la route de la soie, deux hypothèses retenues par les historiens.

Belote: et si on jouait?

Sachant que la couleur d'atout est le cœur, quel joueur remporte ce pli ?











Joueur 4

devient plus tort que le Roi. symbolique revolutionnaire, ou le Valet Cette particularité est attachée à la Le Valet devient la plus torte carte. différente des trois autres couleurs. leur d'atout, la valeur des cartes est Képonse : Le joueur 2. Dans la cou-

Quizz

- 1/ Combien y a-t-il de cartes, dans un jeu classique?
 - a.50
 - b.52
 - c.54
- 2/ Quel personnage n'apparaît pas dans le jeu des 7 Familles?
 - a. l'oncle
 - b. la grand-mère
 - c. le fils
- 3/ Quelle est la traduction alsacienne de la «Belote»?
 - a. Schnokeloch
 - b. Schwartzpeter
 - c. Därdala

Képonses: 1p - Za - 3c

Découvrir le site Internet

APALIB' Animations

«Il faut utiliser les moyens de communication qui sont utilisés par nous, les retraités d'aujourd'hui!» s'exclame Daniel Rebert, vice-président de la commission Animations d'APALIB'.



Sabine Krogmann, bénévole informatique d'APALIB' a piloté la création du site Internet entièrement dédié à l'animation d'APALIB'. Ce site recense toutes les activités de loisirs et de prévention du département, pour les 55 ans et plus. En un peu plus d'un an d'existence, les compteurs affichent un succès de 45 600 visites et près de 200 000 pages vues: la preuve que les 55 ans et plus surfent sur la vague informatique avec succès!

Toute la clique des clubs, en quelques clics

L'objectif du site est de rendre accessible aux 5 240 membres des clubs, comme au grand public, en quelques clics, toute la palette des activités dédiées aux retraités, d'informer des nouveautés, de l'actualité, de la vie des clubs. «Pour nos adhérents, c'est aussi l'occasion de partager les photos et vidéos des temps forts de leurs clubs, de voir ce que font les autres, de rester informés sur la vie de leur association» précise Sabine Krogmann, qui tient le site à jour quotidiennement avec l'aide d'autres bénévoles.

Une autre partie du site est par exemple dédiée aux actions exceptionnelles (le livre d'exercices À l'Aise sur Ma Chaise, les séances de prévention routière...), aux offres de bénévolat, aux programmes d'animations de la Maison du Temps Libre de Mulhouse, de l'Espace Bel Age de Colmar, de la Maison de Vie de Rixheim....

Pas encore inscrit à l'une des activités?

Grâce au moteur de recherche du site sur la page d'accueil, trouvez votre bonheur parmi les 330 clubs proposés, classés par thème (arts manuels, bien-être, technologies informatiques, voyages et sorties, activités sportives...) ou par commune. Vous pourrez également visionner des extraits de séances pour prendre une première température des clubs, où toujours, plaisir d'apprendre et de faire rime avec convivialité!

■ Visitez le site

Allez sur www.animations.apalib.fr ou tapez dans n'importe quel moteur de recherche (Google...) les mots clés «apalib» et «animations» pour y accéder.

A ne pas manquer

Marche Populaire le 9 juin



Venez marcher pour cette 3e marche populaire organisée par APALIB'. Aux abords de la Route des Vins, le tracé des parcours de 10km, 15,6km et le parcours adapté vous feront découvrir les paysages du vignoble et de cette belle plaine alsacienne. Départs : de 8h à 14h au parc de l'Hôtel de Ville

■ Plus d'infos:

Espace Bel Age: 03 89 23 23 02 ou sur www.animations.apalib.fr

Bon Plan Sortie

La carte Pass'temps destinée aux seniors de 65 ans et plus, habitant la M2A (Mulhouse Alsace Agglomération), offre de nombreux avantages: tarifs réduits au Théâtre Alsacien de Mulhouse, aux matchs de volley féminin de l'ASPTT, des entrées gratuites au Zoo, à la piscine... mais aussi un repas découverte à 5€ dans l'un des restaurants APALIB'. Pour l'acquérir gratuitement, il suffit de se présenter dans sa mairie, muni d'une carte d'identité, d'une photo, et d'un justificatif de domicile.

Zoom

S'initier à l'informatique, rédiger un courrier administratif, envoyer un mail, naviguer sur internet, manipuler ses photos numériques... les animateurs des clubs informatiques d'APALIB' vous feront découvrir les utilisations de base d'un ordinateur, avec patience et pédagogie! Infos:

La Maison du Temps Libre: 03 89 42 05 24

ou l'Espace Bel Age: 03 89 23 23 02

Isolement des personnes âgées:

aidez-nous!

« Oui, c'est beau et réconfortant de s'occuper de ces personnes dans la solitude. Moi-même, qui vais avoir 90 ans, suis la dernière de ma propre famille qui me manque beaucoup et mon époux est décédé depuis 15 ans. Alors voyez que je comprends très bien votre cause. » Madame M., qui soutient l'action d'APALIB'.





Le fait de ne plus pouvoir sortir de chez soi signifie, pour bon nombre de personnes âgées, un accroissement du sentiment de solitude et d'isolement. Il devient alors difficile de garder des contacts avec l'extérieur, le réseau familial et amical se raréfie, la dépression peut s'installer progressivement.

En 2013, APALIB' souhaite donc poursuivre ses actions de lutte contre l'isolement et la solitude en renforçant son réseau de visiteurs à domicile auprès des personnes âgées isolées (veuvage, maladie, famille éloignée...) du Haut-Rhin, afin de rompre leur solitude.

Nos dernières actions...

- 3 886 personnes isolées contactées lors du Plan Canicule 2012 dans le Haut-Rhin.
- 96 personnes isolées visitées toute l'année par nos bénévoles.
- 94 personnes isolées réunies autour de 3 repas solidaires à Colmar, Mulhouse et Saint-Louis. Elles ont passé un bon moment simple et convivial, sans évènement particulier à fêter si ce n'est de rompre leur solitude...

Notre projet? Développer les visites à domicile, organiser des sorties en petits groupes, l'espace d'un après-midi, ou lors d'un repas convivial pour partager un moment de chaleur.

Les rencontres deviennent alors l'occasion de retrouver du plaisir à échanger, de retrouver un peu « d'estime de soi » et se sentir exister davantage.

AIDEZ-NOUS A LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT, AVEC NOS VISITEURS A DOMICILE!

Faire un don, c'est aussi réaliser une économie d'impôts de 66 % (ou 75 % avec l'ISF). Par exemple, un don de 50 € ne vous coûtera que 17 €.

☐ Mme ☐ Mr	Je soutiens la lutte d'APALIB' contre l'isolement		
Nom :	et fais un don de :		
NOIII	□ 15 € (il ne me coûtera que 5,10 €)		
Prénom :	□ 20 € (il ne me coûtera que 6,80 €)		
Adresse :	□ 30 € (il ne me coûtera que 10,20 €)		
Adresse	□ 50 € (il ne me coûtera que 17 €)		
	□ 100 € (il ne me coûtera que 34 €)		
CP :Ville :	☐ Don libre :		
Téléphone : / / /	Date: Signature:		
Mail:	•		

Envoyez votre chèque à l'ordre d'APALIB', nous vous renverrons votre reçu fiscal. APALIB' / 75 allée Gluck – BP 2147 / 68060 Mulhouse Cedex Merci pour votre soutien!



Le spécialiste du monte-escalier en Alsace Mer redu elsussisch



Monte-escalier

crédit d'impôt 25%



Douche à fond plat



Ascenseur privatif

Installation de monte-escaliers, ascenseur privatif, 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.

Dépannage toutes marques de monte-escalier

O3 89 28 32 39

www.accesshome.fr

Des techniciens près de chez vous.



Chenillette pour fauteuil roulant



Elévateur

Coupon à retourner à : BPS Access'Home ZA o	du Vignoble - 2 ru	ie de Vieu	x-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.