N° 65 AUTOMNE - HIVER 2013

# Jeanne, Louis et vous

LE MAGAZINE DU RÉSEAU APA

DOSSIER

## Bien dormir, c'est la santé !

SOLIDARITÉ

**Opération Solidarité Seniors, jusqu'au 30 novembre !**

PAGE 15

ÊTRE AIDÉ À DOMICILE

Une livraison de repas plus écologique !

PAGE 4

PRENDRE SOIN DE VOUS ET DE VOS PROCHES

Tutelles/curatelles : comment ça marche ?

PAGE 10

SORTIR, SE DIVERTIR

Tablette numérique : on l'adopte !

PAGE 12

apalib' apamad famiEMPLOI 68 DOMICILE SERVICES HAUTE ALSACE ASHPA Réseau APA

apalib'

Ensemble tissons le fil de la vie

# Découvrez les nouvelles **Résidences - Services** pour **seniors**

Chez soi, en sécurité et en toute liberté

**Le Relais de Poste**

à Lièpvre

Des appartements **confortables**, dans un **cadre verdoyant** et **proche de toutes commodités**

**Les Loges de la Thur**

à Vieux-Thann

Toutes les résidences d'APALIB' sur **www.apalib.fr**

**Infos et visites :**
03 89 54 45 77
smoser@apa.asso.fr

# Réseau APA

## 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
- Aide aux aidants familiaux
- Maisons de retraite médicalisées (EHPAD)
- Visites aux personnes qui se sentent seules
- Ligne téléphonique d'écoute ALMA
- Mesures de protection juridique

## Pour les 55 ans et plus

- 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

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

# Édito

## Solidarité avec les aidants

Accompagner au quotidien, tout au long de l'année, des personnes dépendantes, est une mission essentielle conduite par les bénévoles et salariés du Réseau APA. Mais les familles de ces personnes, ou les aidants familiaux comme on les appelle, méritent tout autant notre attention et notre soutien.

Pendant longtemps, elles ont été les grandes oubliées des politiques publiques. Depuis quelques années, ces aidants familiaux sont enfin reconnus et accompagnés. Au sein du Réseau APA cet accompagnement se concrétise actuellement via les Accueils de jour et les plateformes de répit Rivage (en savoir plus en page 6). Mais nous souhaitons aller plus loin et proposer un nouveau service : l'**hébergement temporaire d'urgence**. Il permettra surtout d'accueillir une personne en perte d'autonomie quand son aidant familial rencontrera un empêchement majeur (hospitalisation, maladie…). Une solution qui permettra à l'aidant de recouvrer plus efficacement son propre bien-être et sa santé, sans avoir à s'inquiéter pour son parent dépendant.

Dans ce cadre, l'Opération Solidarité Seniors, que notre réseau associatif conduit pour la 13ème année consécutive, a toute son importance : grâce à l'achat des produits qui vous sont proposés à la fin de ce numéro, vous contribuerez concrètement à la réalisation de ce projet d'hébergement innovant.

Au nom de toutes les familles qui accompagnent un proche dépendant au quotidien, je vous remercie par avance pour votre soutien.

**Jean-Marie Meyer**

*Président du Réseau APA*

## Elsasser

Schtèlla n'eich vor, dàs schéena Gschankla wù mér mina Gross-Kénder gmàcht han àm min Geburstàg. Ech hàn zerscht gmeint s'ésch a kleina Télévision, àwer nei, s'ésch à "tablette numérique" gsé. Merci Kénder hàn éch gsait, dènn éch bén émmer hééflig, doch hàn éch gàr nét gwésst wàs dàs ésch ! Oh dü liawer liawer Bimbàm hàn éch mér gsaït, wàs müass dènn éch àhfànga mét dam Déngs ? Alla han grèd mét'nànder "Müasch do drùf drùcka, no kàsch déch "konnektiara" àn Internet, wènn da do drùf drùcksch no kàsch mét uns verzehla, un wènn dà dert drùf drùcksch kàsch …" un so ésch's widerscht gànga. Ech hàn nix gsaït, éch hàn nùr dankt "Wàs müass éch màcha ? Glich druf hàn éch Usskunft kènna bikùmma dur Frénda wù én mim Fàll oï gsé sén, én der Maison du Temps Libre én Milhüsa gan sa Kursus éwer dia Tablette. Ech hàn méch lo ischriwa, éch hàn Miaj kà bis éch dàs àlles én mim kleina Hérnla kà hàn, àwer mét der Zitt un mét à bezzi güater Wélla gét àlles, làngsàm àwer sécher … Schliasslig sén mér nét démmer àss d'héttiga Généràtion. Résultàt : hétta bén éch gànz "konnektiert" !

Sàlut binànd, bis s'nachschta

**Huguette Durr**

# Sommaire


ÊTRE AIDÉ À DOMICILE

4 Une livraison de repas plus écologique !

PORTRAIT

5 Coordinatrice terrain : un métier complémentaire

ACTUS & INFOS PRATIQUES

6 Actualités, nouveautés et infos pratiques

LE DOSSIER

8 Bien dormir, c'est la santé !

PRENDRE SOIN DE VOUS ET DE VOS PROCHES

10 Maladies apparentées à Alzheimer : les dépister, vivre avec

11 Tutelles / curatelles : comment ça marche ?

SORTIR, SE DIVERTIR

12 Tablette tactile : on l'adopte !

13 Noël d'ici et d'ailleurs

LE RÉSEAU S'ENGAGE POUR VOUS

14 Stop aux idées reçues : oui, on se sent bien en maison de retraite !

EN SAVOIR PLUS...

15 Opération Solidarité Seniors : une bonne action tout en faisant plaisir à vos proches !


Directeur de la publication : P. Tassetti • Rédacteurs : A. Altheimer, C. Schaffner, A. Bingler, E. Waechter • Conception Graphique : GIE APA Compétences / Kimeos • Crédit Photos : APALIB', Shutterstock • Impression : • Tirage à 19 800 exemplaires • ISSN 1268-1148 • Réseau APA : APALIB', APAMAD, DSHA, Fami Emploi 68, ASHPA
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

# Une livraison de repas plus écologique !

Le service de livraison de repas d'APAMAD a déjà fait l'acquisition de 6 véhicules électriques, circulant dans le département. Corinne EBER, porteuse de repas depuis 13 ans, conduit depuis cet été un véhicule « zéro émission de dioxyde de carbone ». Zoom sur les changements pour elle, pour les personnes livrées et pour APAMAD !

**Corinne, ce véhicule change-t-il votre travail ?**

C'est un vrai confort supplémentaire, mais malheureusement, il ne se charge pas encore tout seul ! Je suis toujours sur place à 6h00 pour préparer ma tournée. Je vérifie que j'ai les bons repas pour tout le monde et les prépare individuellement dans les cagettes isothermes et réfrigérées. Il y a par contre plus de place pour charger à l'arrière, et la séparation avec l'habitacle est renforcée. C'est important de se sentir en sécurité quand on est toujours sur la route, un accident peut vite arriver.

**Et au niveau du confort de conduite ?**

Quand je mets le contact, j'attends que le voyant « GO » s'allume, et le moteur est démarré. Mais il n'y a aucun bruit, c'est un peu perturbant au début. On dirait que des ailes vont sortir de côté ! Ne plus avoir le bourdonnement du moteur dans les oreilles est du coup un vrai plus, l'atmosphère est plus calme. Au début, je n'osais pas accélérer trop fort, mais maintenant, je suis très à l'aise, et le véhicule est très maniable.

## Bon à savoir

APAMAD peut mettre en place une livraison de repas en 48h. Les menus peuvent être adaptés à différents régimes alimentaires.

**Comment ont réagi vos clients, vous voyant arriver avec celle nouvelle voiture ?**

C'est vrai que je ne passe pas inaperçue sur la route, avec cette grosse terre dessinée à l'arrière ! Pour certaines personnes, je suis la seule visite de la journée : je suis très attendue et beaucoup avaient l'habitude de m'ouvrir la porte en m'entendant arriver, mais comme la fourgonnette est silencieuse, elles ont été très surprises au début. Pour mes clients, l'aide que je leur apporte ne change pas, mais ils sont contents d'apprendre qu'on se soucie de la planète, et que du coup, eux aussi participent à ce geste écolo.

**Marc Nicot, vous êtes responsable de ce service de livraison de repas. Pourquoi avoir fait ce choix ?**

L'investissement est non seulement écologique, sans émission de $CO_2$, mais aussi économique sur la durée. L'entretien est moins élevé et l'économie sur le carburant est considérable. Nous ne pourrons par contre sans doute pas remplacer nos 41 véhicules par des électriques : l'autonomie ne serait pas suffisante sur certaines de nos tournées. Dans les vallées ou en petite montagne, nous sommes d'ailleurs obligés d'utiliser des véhicules tout terrain, pour pouvoir livrer même s'il y a de la boue, du gel ou de la neige ! Et il n'est pas question de ne plus nous rendre sur des lieux difficiles d'accès, trop de personnes comptent sur nous !

## Le saviez-vous ?

500 000, c'est le nombre de kilomètres parcourus chaque année par les porteurs de repas d'APAMAD, ce qui équivaut à faire plus de 12 fois le tour de la Terre !

### A noter

Les barquettes dans lesquelles sont livrés les repas sont recyclables : si elles n'ont pas été jetées, les porteurs les récupèrent.

### Exemple de menu livré

- *Soupe à l'oignon*
- *Œuf à la russe*
- *Emincé de volaille, riz et brunoise de légumes*
- *Bleu à la coupe*
- *Flan au caramel*

# Coordinatrice terrain
## un métier complémentaire

Un nouveau métier a été créé par APAMAD en 2012, afin de renforcer la qualité de ses interventions à domicile. Christine Wintzer, Coordinatrice Terrain depuis plusieurs mois pour les équipes spécialisées FANAL et Handicap, sur les secteurs d'Altkirch et Saint-Louis, nous explique ses nouvelles fonctions.

*« Je suis devenue le lien entre l'intervenant de terrain, le client, le responsable de groupe et l'assistante de planification. »* explique Christine Wintzer, nouveau maillon qui vient considérablement renforcer la chaîne de l'aide à domicile. *« Une fois à domicile, les intervenants sont complètement autonomes face au service qu'ils apportent, c'est une sacré responsabilité ! »* explique Christine. Partager avec ses collègues des interrogations sur des situations complexes, échanger sur la meilleure technique ou attitude à adopter en cas de difficultés techniques ou relationnelles, cela n'était pas évident avant.

## Fluidifier l'information au sein de toute l'équipe

### Les missions

Plusieurs postes de coordinateurs terrain ont ainsi été créés sur l'ensemble du département. Leur mission principale est de faciliter les échanges, dans le but de fournir un service amélioré. Christine Wintzer est ainsi à l'écoute des intervenants de terrain, mais aussi des clients. Elle organise régulièrement des réunions de coordination entre les salariés qui interviennent auprès d'un même client, pour que tous partagent de mêmes informations : sur l'évolution de sa situation par exemple, de gestes à pratiquer différemment… Enfin, elle a pour rôle d'évaluer la qualité des interventions à domicile.

### Prendre le temps qu'il faut

*« A la base, je suis Auxiliaire de Vie Sociale au sein d'APAMAD, c'est ce qui m'a permis d'être coordinatrice terrain ».* C'est en effet grâce à cette expérience qu'elle peut exercer sa nouvelle mission avec beaucoup de pertinence. *« Je sais de quoi je parle. Je suis consciente, parce que je les ai moi-même expérimentées, des solutions adaptées qui peuvent être mises en place ».* Elle se rend elle-même très régulièrement sur le terrain et suit de près l'évolution des besoins des clients pour modifier et adapter si nécessaire les services en place. *« Je m'adapte ! S'il faut 1h30 chez le client, je reste. Je prends le temps qu'il faut, et c'est très apprécié ».*

### Une information fluidifiée

Christine rend compte au responsable de groupe (il assure la coordination d'un groupe d'une trentaine d'intervenants). *« Christine a réussi à fluidifier l'information au sein de toute l'équipe Handicap et Fanal : les auxiliaires de vie apprécient beaucoup son aide et je ressens plus de sérénité auprès des clients dont j'assure le suivi. Elle est une interlocutrice reconnue pour l'efficacité de ses actions et conseils. »* explique Jean-François Werner, responsable de groupe de Christine, pour qui les avantages de ce nouveau métier de coordinateur a déjà bien fait ses preuves !

### L'exigence de la nuit

Christine Wintzer est coordinatrice pour le Fanal, un service qui nécessite d'autant plus d'efficacité qu' il se déroule la nuit.
*« La nuit, les gens ont tendance à angoisser plus vite, les interventions doivent se dérouler parfaitement. »* Le Fanal prend le relais des services de jour : les auxiliaires de vie interviennent de 19h à minuit ou plus (selon les secteurs) et permettent aux personnes qui ont besoin d'aide, de se coucher plus tard. Une solution qui donne également un peu de répit aux familles qui s'occupent elles-mêmes du coucher de leur proche.

# Actualités, nouveautés & infos pratiques

## Détecteur de fumée : équipez-vous !

En France, **250 000 incendies sont recensés chaque année**, et surviennent souvent la nuit. **En 2015, toutes les habitations devront être équipées d'un détecteur de fumée.** N'attendez pas pour vous mettre en sécurité dès à présent : l'alarme vous préviendra en cas de déclenchement d'incendie. De 10 à 30€, choisissez-en un à piles, comportant un indicateur de fonctionnement, d'usure de la pile, et la norme NF.

## Ça bouge à Rouffach !

### Accueil de jour de Rouffach

**L'accueil de Jour de Rouffach va déménager, d'ici fin 2014 dans les nouveaux locaux entièrement rénovés de l'ancienne Ecole de Rouffach (rue des écoles, en plein centre ville).** Barbara Rinnert la coordinatrice, ainsi que toute son équipe, continueront à accueillir, avec plus de confort, des personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés (voir p .10). Leur mission ? Permettre aux personnes accueillies de renouer un lien social avec plaisir, et de stimuler leurs fonctions cognitives. Le cerveau est en effet en capacité de conserver bon nombre de compétences en les déplaçant sur des aires cérébrales non lésées lorsqu'il est correctement stimulé. L'accueil de jour est par ailleurs aussi un moment de répit pour l'entourage des personnes accueillies.

- **Infos : Barbara Rinnert au 03 89 49 08 37 ou brinnert@apa.asso.fr**

## Vitaminez votre temps libre !

Avec les 400 activités APALIB' dédiées aux 55 ans et plus, pas d'excuse pour ne démarrer une activité sympathique ! Gym évolutive, informatique, arts manuels, patchwork, peinture, jeux de société, anglais, marche nordique, yoga, poker, belote... et bien d'autres. Il y a forcément une activité proche de chez vous qui vous plaira ! En plus, pour la majorité des activités, une séance de test est offerte.

- **Le catalogue des animations 2013/2014 est disponible dans toutes les mairies et sur Internet : animations.apalib.fr**

## Agenda

### Conférence-débat APALIB' :

**Réflexion et enjeux autour de l'autonomie le 12 décembre 2013, à 15h** au Centre Sportif Régional, 5 rue des Frères Lumière à Mulhouse . Animée par Bernard ENNUYER, Sociologue, Chercheur associé à l'Université Paris Descartes et Ancien Directeur d'un service d'aide et d'accompagnement à domicile.

- Inscriptions avant le 4/12/13 au 03 89 32 93 00

## Mieux comprendre Alzheimer

Lorsqu'on accompagne au quotidien un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou de troubles cognitifs (voir p.10), on peut se sentir désemparé ou impuissant face à des attitudes ou comportements déroutants.
Rivage est une équipe professionnelle de l'écoute, de l'aide et du soin. Elle accompagne et conseille les aidants familiaux en leur donnant plus d'outils pour faire face à la maladie et ne pas oublier de prendre, aussi, soin d'eux-mêmes. Des ateliers et formations sont ainsi régulièrement organisés dans le Haut-Rhin. Renseignez-vous !

- **Infos : 03 89 32 47 87 ou à rivage@apa.asso.fr**

## 100 et plus !

Le Réseau APA compte une quarantaine de clients âgés de 100 ans et au-delà, à l'instar de **Blanche GRAFF, qui fait appel aux services de Domicile Services Haute Alsace depuis la création de l'association il y a 26 ans, devenue centenaire en juillet dernier**.
*« Du moment que j'ai toute ma tête, ça ne me fait rien du tout d'avoir 100 ans ! »*, avait-elle précisé. *« Je peux rester chez moi, notamment grâce à Domicile Service Haute Alsace. Que demander de plus ? »*
Une fierté pour les salariés de l'ensemble du Réseau APA de se dire que c'est aussi un peu grâce à eux que les personnes âgées peuvent continuer à bien vivre aussi longtemps, que ce soit à domicile ou en maison de retraite !

## Offre découverte chez Fami Emploi 68

**Jusqu'au 31 décembre, pour 4 heures de ménage en formule « clé en main », Fami Emploi 68 offre à ses nouveaux clients 2 heures de ménage gratuites.** Pour ceux qui souhaitent devenir particulier-employeur de leur aide ménagère, mais bénéficier d'un accompagnement administratif, 50% de réduction leur sont offerts sur les frais de dossier. Et si c'était la bonne occasion pour enfin tester la « délégation » de ses tâches ménagères ?!

- **Infos : 03 89 32 78 78 ou info@famiemploi68.org**

## Se coucher tard, avec l'aide d'une auxiliaire de vie

Chloé, 18 ans, en fauteuil roulant, ne voulait plus être aidée par sa mère pour aller au lit, ni se coucher à 19h au dernier passage de l'auxiliaire de vie. C'est dorénavant le FANAL, le service de garde itinérante de nuit d'APAMAD qui l'aide à se coucher. En semaine, l'auxiliaire de vie de nuit du Fanal passe vers 21h30, mais le samedi c'est 23h30. Choisir son heure de coucher n'est pas qu'un détail pour les personnes qui ont besoin d'une tierce personne pour aller au lit, c'est une marque de liberté.

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

## Création d'une Unité de Vie Protégée (UVP)

Le 4ème étage de l'EHPAD de la Maison de l'Arc à Mulhouse a été transformé en « Unité de Vie Protégée ». **Un espace lumineux, coloré, complètement adapté et dédié à des résidents atteints de troubles cognitifs** (voir p10). Les résidents peuvent y déambuler avec quiétude, que ce soit dans leur chambre ou dans les espaces de vie communs. Une présence de personnel est assurée 24h/24 afin d'assurer soins, stimulation des facultés et sécurité des résidents. Un concept qui fait déjà ses preuves : les résidents, et leur famille, sont plus apaisés.

## Logements disponibles !

Il reste encore quelques logements disponibles dans les toutes nouvelles résidences-services d'APALIB' : au Relais de Poste à Lièpvre et aux Loges de la Thur à Vieux-Thann. Proche de toutes commodités et de la nature, une gérante-animatrice propose également de nombreuses activités afin que tous les résidents y mènent une vie agréable. Cuisine aménagée, douche à l'italienne, terrasse, placards, ascenseur... : les logements sont adaptés aux seniors et aux personnes à mobilité réduite. Tarifs accessibles et aides financières (type APL) possibles.

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

## Prêtez vos oreilles attentives !

ALMA aide les victimes de maltraitance à trouver des solutions concrètes en rompant le silence, par une écoute active et en apportant conseils et accompagnement aux appelants. Pour sa permanence basée à Mulhouse, ALMA recherche actuellement de nouveaux bénévoles pouvant consacrer ½ journée par semaine tout en s'intégrant à un travail d'équipe. Après avoir été formé par ALMA, le bénévole assure une écoute téléphonique attentive des personnes âgées maltraitées ou de leurs proches. Vos oreilles sont précieuses !

- **Infos : Jérémie Zindy au 06 86 58 29 31 ou jzindy@apa.asso.fr**

## Faire garder ses enfants, chez soi !

En complément de la crèche ou du périscolaire, faire garder ses enfants à son propre domicile devient de plus en plus courant. Une solution idéale aussi pour les parents aux horaires de travail décalés, qui n'ont ainsi plus besoin de transporter leurs enfants à des heures trop tardives ou trop matinales. L'enfant évolue ainsi plus sereinement et garde des repères stables. Et pour diviser par 2 le coût de garde, pourquoi ne pas adopter cette solution en garde partagée avec une autre famille ? **Fami Emploi 68 met à disposition ses gardes d'enfants professionnelles, qualifiées et formées, intervenant à domicile.**

- **Infos : 03 89 32 78 78 ou info@famiemploi68.org**

# Bien dormir, c'est la santé !

Tout comme respirer, dormir est l'une des fonctions vitales de l'organisme. Le sommeil permet la récupération des forces physiques et psychiques, et participe ainsi à une bonne qualité de vie. Il est important de dormir bien et suffisamment, pour faire face aux défis de chaque nouvelle journée.

Nous passons un tiers de notre vie à dormir : voilà une bonne raison pour s'intéresser davantage à notre sommeil !

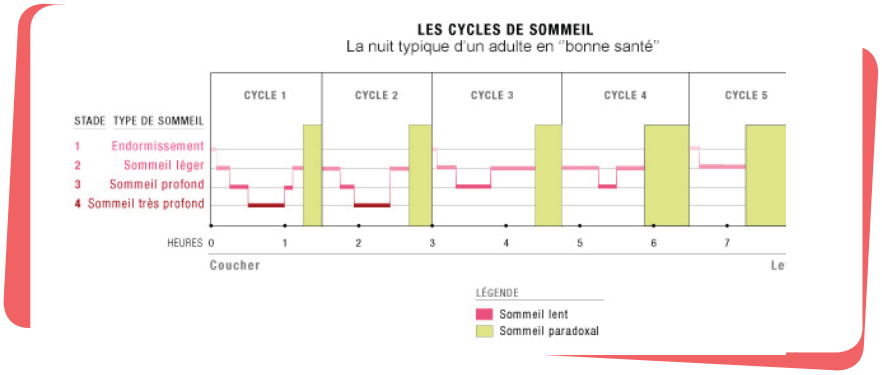
## Comment fonctionne le sommeil ?

Une nuit de sommeil se compose généralement de plusieurs cycles comportant des phases de sommeil lent et de sommeil paradoxal. Quel que soit l'âge, ces cycles de 1h30 s'enchaînent de la même façon mais leur durée et leur qualité varient. Les nourrissons doivent dormir entre 18 et 20h par jour, les enfants environ 10h par nuit et les adolescents au moins 8h par nuit. Pour les adultes, il est plus difficile d'évaluer le nombre d'heures suffisantes pour la récupération. A chacun de trouver son rythme !

**Le sommeil lent :** Contribue à la régénération du corps et du système immunitaire. L'activité du cerveau est alors faible et les ondes cérébrales ralentissent, mais le tonus musculaire est conservé. Il comporte quatre stades :

- L'endormissement : transition entre la veille et le sommeil, et inversement. Les pensées dérivent ; on semble voguer entre la conscience et l'inconscience. On demeure sensible aux stimuli extérieurs. La respiration, la tension artérielle et le rythme cardiaque ralentissent.
- Le sommeil lent léger : le sommeil est bien installé. Les muscles se relâchent et le corps bouge très peu. Environ la moitié de la nuit se déroule à ce stade.
- Le sommeil lent profond et le sommeil lent très profond : moments les plus reposants. Les ondes cérébrales sont à leur plus lent. Ces stades surviennent au début de la nuit et représentent 25% du temps de sommeil chez les jeunes adultes, mais seulement 5 à 10% chez les plus de 60 ans.

Chaque cycle de sommeil comprend une période de « sommeil lent » suivie d'une période de « sommeil paradoxal »




**Le sommeil paradoxal :** Les muscles sont complétement relâchés, tandis que l'activité cérébrale devient aussi forte qu' en état de veille. La respiration est irrégulière et le rythme cardiaque s'accélère. Les rêves sont alors intenses et actifs, même si l'on ne s'en souvient pas toujours. Ce sommeil a surtout un effet sur le bien-être psychologique et émotif, et contribue au processus de mémorisation. L'ensemble des phases de sommeil paradoxal occupe 20 à 25% de la nuit. Ces périodes s'allongent à mesure que la nuit progresse. La première peut ne durer qu'une quinzaine de minutes tandis que la dernière, qui survient juste avant le réveil, peut durer jusqu'à une heure.

## Sieste, mode d'emploi

Il n'est pas évident de s'endormir à la demande, mais somnoler suffit déjà pour récupérer. Sur le plan pratique, la sieste nécessite un lieu calme mais pas obligatoirement un lit. Elle doit être plutôt de courte durée (de 10 à 30 minutes) pour ne pas perturber le sommeil nocturne, et se faire entre midi et 15h, alors que la vigilance de l'organisme baisse naturellement. Pour éviter de la prolonger, n'hésitez pas à utiliser un réveil.

Nous passons un tiers de notre vie à dormir

## Le saviez-vous ?

Prendre le volant après une nuit blanche (24h cumulées d'éveil) équivaut à conduire avec 1g/litre d'alcool dans le sang.

## Les clés d'un bon sommeil

### Avoir une chambre dédiée au sommeil

Elle doit être silencieuse, sombre, apaisante (sans télé, ni ordinateur), et fraîche (18-20° C). Le lit doit être confortable, en fonction des critères de chacun, et offrir un bon soutien. Ce sont en effet davantage des conditions d'endormissement dont il faut se préoccuper, plus déterminantes que l'heure du coucher !

### Installer routine et quiétude

L'idéal est de se lever à peu près à la même heure chaque matin, même le week-end. Cela aide à régulariser l'horloge biologique et facilite l'endormissement le soir venu. Pour l'adulte comme pour l'enfant, il faut créer un rituel du coucher : écouter une histoire, de la musique, lire… L'anxiété étant une grande cause d'insomnie, il est aussi primordial de mettre temporairement ses problèmes de côté avant d'aller se coucher. Mais si vous n'êtes pas endormi après 30 minutes, ou si vous vous réveillez dans la nuit sans parvenir à vous rendormir, ne vous acharnez pas. Quittez le lit et faites une activité reposante sous une lumière tamisée, puis retournez au lit quand vous serez fatigué.

### Faire de l'exercice physique

Le sport, à condition qu'il soit pratiqué régulièrement, et au moins 2h avant le couché, facilite l'endormissement et rend le sommeil plus profond. Par contre, un exercice intense et inhabituel peut empêcher de bien s'endormir. Notez que les relations sexuelles peuvent quant à elles se pratiquer juste avant de s'endormir : elles stimulent la production d'endorphines, hormones propices à la détente !

### Faire attention à son alimentation et sa consommation d'alcool

Il vaut mieux ne pas se coucher en ayant faim. Mais un repas trop copieux entrainera une digestion difficile et perturbera le sommeil. Même s'il peut faciliter l'endormissement, l'alcool réduit la qualité du sommeil, car à l'origine de réveils multiples, souvent inconscients. Il dérègle les cycles de sommeil et accentue souvent les ronflements et les problèmes d'apnée du sommeil.

## Les relations sexuelles stimulent la production d'hormones propices à la détente

### Evitez les excitants et les somnifères

Pour bien dormir, mieux vaut limiter les stimulants comme la nicotine et la caféine (café, thé, boisson énergisante, cola). Les somnifères quant à eux peuvent entraîner des effets secondaires, comme la somnolence ou encore la diminution de la mémoire et de la concentration. Quand cesse l'utilisation des somnifères, peuvent survenir des difficultés de sommeil et d'anxiété accrues: ils ne devraient être utilisés qu'en dernier recours, et toujours sur une courte période.

A noter : Le train du sommeil
Deux infirmières libérales à la retraite parcourent bénévolement le département, pour présenter les grands principes des cycles du sommeil. Sous forme imagée d'un train et de ses wagons, les notions complexes deviennent simples à comprendre.
Pour que le duo s'arrête dans votre commune, contactez l'Espace Bel Age au 03 89 23 23 02.

## Les dangers du manque de sommeil

Le manque répété de sommeil peut avoir de multiples conséquences néfastes : prise de poids, diabète, hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires, troubles gastro-intestinaux, infections virales, maux de tête, troubles de la perception, dépression, baisse de motivation, difficultés d'apprentissage…, sans oublier la somnolence au volant, première cause d'accident sur autoroute.

## Rencontre avec le Docteur Axel MARTI

**Interne en médecine gérontologique au Centre Hospitalier de Haguenau**, le Dr MARTI a animé la conférence-débat APALIB' "Comprendre et gérer son sommeil lors de l'avancée en âge", en avril dernier à Rixheim.

### Pourquoi dort-on ?

Le sommeil est le système que l'évolution a sélectionné pour que les animaux et l'Homme puissent préserver l'intégrité de la chimie du corps. Les scientifiques ont fait diverses expériences de privation du sommeil sur des rats et les résultats ont montré que tous les sujets finissaient par mourir. La cause principale des décès étant l'infection, nous pouvons en déduire que le sommeil impacte le système immunitaire et hormonal qui sont intimement liés.

### Dans quel cas est-il recommandé de consulter un médecin ?

Dès qu'il existe des répercussions sur les activités de la vie quotidienne ou une réelle plainte qui dure depuis plusieurs semaines. Parfois, les choses peuvent rentrer dans l'ordre avec de simples conseils d'hygiène de vie et de bon sens. Dans d'autres situations, les médicaments peuvent débloquer des situations extrêmes, mais ils ne doivent jamais être considérés comme une finalité.

### Participez aux conférences-débats d'APALIB

Une manière agréable de s' informer sur diverses problématiques liées à la santé, au vieillissement, ou encore au handicap. De nombreux sujets sont traités, sur tout le département : sommeil, alimentation, polymédication, transmission du patrimoine, adaptation du logement, maladie d'Alzheimer… Chaque rencontre est annoncée sur **www.apalib.fr**

# Maladies apparentées à Alzheimer : les dépister, vivre avec

Aujourd'hui, le terme « maladie d'Alzheimer » évoque une maladie spécifique, qui fait oublier d'autres pathologies, moins connues. Regroupées en une vingtaine de cas, appelées « maladies apparentées » à celle d'Alzheimer, elles touchent un grand nombre de familles et ont en commun des troubles dits « cognitifs ». Les dépister au plus tôt, et les comprendre, permettra d'apprendre à mieux vivre avec.

« Troubles cognitifs » est le terme médical utilisé pour décrire la détérioration de la mémoire, du jugement, de la compréhension, et du raisonnement. Ils sont les symptômes d'une maladie d'Alzheimer ou d'une maladie dite « apparentée ». Déceler et reconnaître que son proche a des troubles cognitifs est complexe, mais des indices et des comportements anormaux doivent amener à se questionner *(voir les 10 signes avant-coureurs).* Parce que le cerveau est le principal organe touché par ces troubles cognitifs, la mémoire est souvent la première à être endommagée.

## Des tests de dépistage... au diagnostic

Tout comme la maladie d'Alzheimer n'est pas décelable immédiatement, les « maladies apparentées » apparaissent progressivement, pouvant s'étaler sur une dizaine d'années avant que les symptômes probants soient constatés. Souvent, par crainte du diagnostic, celui-ci, ainsi que la prise en charge et les traitements, arrivent tardivement. La mise en place d'un dépistage précoce est donc un enjeu de taille, car intervenir au plus tôt dans la maladie permet de mieux stabiliser le symptôme, et aussi de repousser la détérioration progressive des sens cognitifs et comportementaux.
Le premier grand pas consiste donc à parler des troubles constatés au médecin traitant. Il confirmera ensuite la nécessité ou non de réaliser un dépistage dans l'un des centres de Consultation Mémoire ou Diagnostic Mémoire (en général, situé dans les hôpitaux). Ces centres d'examens et d'accompagnement proposent une évaluation complète de l'état cérébral des patients : bilan clinique, évaluation psychologique, examens biologiques et examens d'imagerie médicale. Ces tests permettent de dépister l'existence ou non d'une telle pathologie.

## Que faire après l'annonce d'un diagnostic ?

L'annonce du diagnostic est souvent un moment difficile, à la fois pour le malade, la famille, mais également pour le médecin, qui tient compte de la capacité du malade et de la famille à entendre une telle annonce. Un accompagnement psychologique est quelquefois proposé au malade, l'aidant familial ainsi que la famille seront accompagnés également. Mais l'acceptation claire et consciente de la maladie n'est pas toujours possible. En accord avec le malade et son entourage, cette étape peut mener vers une prise en charge spécifique et adaptée : suivi thérapeutique, aide à domicile, accueil de jour, groupes de paroles, accompagnement des aidants,...
*« La famille et le malade ne vivent pas de la même manière la maladie , ils sont sur deux chemins fondamentalement différents, il est donc important de les aider chacun séparément, en préservant le lien qui les unit »* explique Rita Cano, psychologue du Réseau APA et animatrice de groupes de validation (selon la méthode Naomi Feil, voir zoom) au sein d'accueils de jour.

Quant à l'aidant qui va accompagner le malade au quotidien, dont le rôle est primordial, de nouvelles formes d'aides spécifiques existent. *« Il est important que l'aidant prenne soin de lui pour rester en capacité d'aider son proche. Nous allons également l'aider à mieux comprendre son proche, à trouver avec lui de nouvelles formes de communication, à mieux vivre avec la maladie au quotidien »* explique Soledad Gérard, psychologue de la nouvelle plateforme de répit en faveur des aidants, appelée RIVAGE (voir p.6). La médecine avance pour trouver les traitements les plus efficaces ; et de leur côté, les associations proposent des services plus larges et adaptés, afin de freiner les effets de la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées, et surtout, de vivre avec le mieux possible.

### 10 signes avant-coureurs pouvant révéler des troubles cognitifs :

- Pertes de mémoire qui nuisent aux activités quotidiennes
- Difficultés à exécuter les tâches familières
- Problèmes de langage
- Désorientation dans l'espace et dans le temps
- Jugement amoindri
- Difficultés face aux notions abstraites
- Pertes d'objets
- Changements d'humeur ou de comportement
- Changements dans la personnalité
- Perte d'intêrets sur des activités qui en avait

### Zoom sur la validation :

Méthode d'accompagnement qui permet de conserver la communication avec des personnes très âgées désorientées. Valider, c'est reconnaître que les émotions et les sentiments exprimés ont du sens pour la personne, même s'il échappe à notre raisonnement.

# Tutelles / curatelles
# Comment ça marche ?

Un accident de la vie, une maladie, un handicap, ou l'avancée en âge, peuvent diminuer les facultés à gérer son quotidien, sa propre personne et ses biens. La mise en place d'une mesure de protection juridique peut dans ce cas sécuriser le majeur fragilisé, comme sa famille.

La mise en place d'une mesure de protection nécessite une évaluation de la personne fragilisée. Elle est réalisée par un médecin expert, en général suite à la demande de la famille ou du médecin traitant. Si l'évaluation en confirme la nécessité, le Juge des Tutelles décide de la mesure de protection juridique à mettre en place.
Trois mesures différentes sont possibles :
- **La tutelle** vise à représenter le majeur de manière continue dans les actes de la vie civile. Le tuteur fait valoir les droits du majeur, gère dans le seul intérêt de celui-ci ses ressources et ses dépenses. Il protège sa personne et ses biens.
- **La curatelle** permet d'assister et de conseiller le majeur dans les actes de la vie courante. Le curateur l'aide à faire valoir ses droits, protéger sa personne et ses biens.
- **La sauvegarde de justice** est une mesure provisoire afin d'intervenir rapidement dans l'intérêt du majeur. À l'issue de ce mandat spécial, le Juge des Tutelles peut soit déterminer la mesure la plus adaptée aux besoins du majeur, soit estimer qu'une mesure de protection n'est pas nécessaire.

### Le Service de Protection Judiciaire d'APAMAD

La personne fragilisée (ou ses proches) peut informer de l'association (ou du mandataire indépendant) qu'elle souhaiterait voir nommée pour la protéger, mais la décision finale est prise par le Juge. APAMAD gère un Service de Protection Juridique des Majeurs et accompagne actuellement plus de 500 majeurs. Les mandataires judiciaires d'APAMAD assurent en effet une prise en charge sociale et humaine qui dépasse la simple protection du patrimoine.

## "Les gens comprennent qu'on est là pour les aider à aller de l'avant"

*« Au début, nous ne sommes pas toujours les bienvenus. Mais petit à petit, nous arrivons à créer un climat de confiance, les gens comprennent qu'on est là pour les aider à aller de l'avant et non les freiner, explique Aurélie Le Gac, l'une des 9 mandataires judiciaires d'APAMAD. Je suis là pour aider à améliorer le quotidien et bien gérer des actes courant ou plus exceptionnels : changer de télé, préparer les vacances, vendre ou acheter une voiture, … Le plus important pour moi est de toujours essayer de travailler avec la famille, et d'accompagner la personne le plus loin possible pour qu'elle reste en sécurité. ».*

## Le chiffre

En France, 1 million de majeurs sont placés, pour leur propre sécurité, sous mesure de protection juridique.

## Le saviez-vous ?

Il n'est pas évident de prévoir sa propre vulnérabilité, mais il est possible de décider aujourd'hui de la personne qui nous représentera, le jour où l'on ne peut plus s'occuper seul de soi et de ses biens, via le mandat de protection future. Renseignez-vous auprès de votre notaire !

### Concrètement, quelle aide est apportée par les mandataires judiciaires ?

- **L'aide à l'amélioration du quotidien** : ils veillent au respect de la dignité de la personne, à l'entretien du logement, travaillent avec la personne pour rééquilibrer son budget, aident à la gestion de ses dépenses …
- **La protection du patrimoine :** ils réalisent un inventaire des biens, sécurisent les comptes bancaires…
- Ils assurent une **coordination** avec les assistantes sociales, avocats, notaires, médecins… pour veiller à bien faire valoir les droits de la personne.

Pour toute question, n'hésitez pas à appeler le service de Protection Juridique des Majeurs d'APAMAD au **03 89 32 47 80**.
Un professionnel du service saura vous répondre et vous aider dans vos démarches.

# Tablette tactile : on l'adopte !

Un petit écran plat de la taille d'une ardoise d'écolier et capable de surfer sur Internet, c'est l'ardoise numérique ! Elle séduit de plus en plus de monde, même les plus novices ! Celles et ceux qui craignent d'aborder un ordinateur trouveront d'ailleurs dans ce nouvel outil multimédia le côté ludique de l'écran tactile, où tout se fait avec des glissements de doigts, comme en feuilletant un livre.

Et les seniors l'ont bien compris : communiquer avec sa famille du bout du monde (ou du village voisin !), partager des photos, consulter le dictionnaire, lire des livres numériques, écrire des mails, faire une recherche sur internet, des jeux de cartes ou sudokus… les utilisations sont très variées et s'adaptent aux centres d'intérêts de l'utilisateur. L'utiliser, c'est non seulement l'adopter…mais c'est aussi prouver aux plus jeunes qu'on reste dans le coup !

« Mes enfant m'avaient offert cette tablette, mais leurs explications ressemblaient à du petit chinois ! Moi qui n'ai d'ailleurs jamais touché un ordinateur de ma vie, je ne savais pas par quel bout m'y prendre », explique Paulette, qui s'est inscrite aux sessions « Prise en main d'une tablette numérique » à la Maison du temps Libre d'APALIB' à Mulhouse. Elle s'est fixé pour objectif de converser avec ses petites-filles de Tahiti. Simone, quant à elle, a suivi l'initiation car elle hésite à s'acheter une tablette et veut d'abord tester l'engin.

*« En 3 séances, on peut devenir « tablonaute » et déjà bien manipuler la tablette. Comme la taille des groupes est limitée, alors chacun progresse à son rythme »* précisent Sabine Krogmann et Jean-Marie Sevrai, animateurs-bénévoles de ces initiations. Ils sont passionnés de nouvelles technologies mais surtout patients et pédagogues. Avec eux, pas de questions bêtes, on vient à la séance sans complexe !

"L'utiliser, c'est non seulement l'adopter... mais c'est aussi prouver aux plus jeunes qu'on reste dans le coup !"

## Le saviez-vous ?

En 2013, les seniors sont plus de 17.3 millions sur internet et représentent 27% des internatautes !

## La Ronde des Tablettes, c'est pour bientôt !

Apalib' proposera bientôt « La Ronde des Tablettes », une initiation aux tablettes numériques qui sera itinérante, de villes en villages, sur l'ensemble du Haut-Rhin, afin de rendre cette nouvelle technologie la plus accessible possible.

Les dates seront communiquées sur le site **animations.apalib.fr** et via la presse.

Si votre commune souhaite accueillir cet atelier itinérant, n'hésitez pas à le faire savoir auprès d'APALIB'.

Plus d'informations sur les sessions d'initiation et la Ronde des Tablettes : La Maison du Temps Libre au **03 89 42 05 24**

# Noël d'ici et d'ailleurs

Le Noël alsacien, nous le connaissons bien ! Alors pourquoi ne pas sortir des sentiers battus cette année et faire découvrir à vos convives de nouvelles traditions d'ailleurs ? Voilà des idées et astuces pour faire de votre Noël une fête originale et réussie !

### Un emballage à l'anglaise

Et si vous placiez vos cadeaux dans de grandes chaussettes rouges (réutilisables !) comme le font les anglais ? C'est un rappel d'une des légendes de Saint Nicolas : il aurait versé des pièces d'or dans la cheminée de 3 sœurs très pauvres, qui avaient mis leurs chaussettes à sécher.

### Le sapin du Caucase

C'est le nom du Sapin Nordmann, très apprécié pour sa résistance à la chaleur : il ne perd que très peu d'aiguilles. Les puristes lui déplorent un manque de senteur, mais les parents apprécient les aiguilles qui ne piquent pas !

### L'amigo secreto à la brésilienne

Entre amis ou collègues, organisez votre soirée « amigo secreto » de fin d'année, dont les brésiliens sont fans : chacun tire en secret le nom d'un collègue et doit lui faire un cadeau. Idée à transposer dans les grandes familles, où faire un cadeau à chacun représente un gros budget ?!

### Des préparatifs partagés, comme au Maroc

Pour ceux qui aiment recevoir mais à qui les préparatifs du repas font peur, inspirez-vous de la fête marocaine et demandez à chacun d'apporter une partie du repas ! En effet, les marocains qui fêtent Noël aiment se retrouver chez les grands-parents de la famille, où chacun apporte des pâtisseries pour le dessert.

### Le thé gourmand d'Autriche

Pour remplacer le goûter, servez des « Vanille Kipferl », petits sablés à la vanille en forme de croissant, tout droit venus d'Autriche. Accompagnés du thé « Noël à Vienne » proposé par l'Opération Solidarité Seniors (voir en dernière page), l'accord sera parfait.

## Recette

**Vanillen Kipferl**

Ingrédients :
Pour 145 petits croissants
- Environ 280g de farine
- 70g de sucre
- 190g de beurre
- 100g d'amandes mondées et râpées
- 12 sachets de sucre de vanille

Préparation :
Mélangez la farine, le sucre et les amandes. Ajoutez le beurre ramolli, coupé en morceaux, et travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure. Prélevez des petits morceaux de pâte et faites-en des petits boudins (environ 5 cm de long) en les roulants dans vos mains. Arrondissez-les pour leur donner une forme de demi-lune. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, placez les croissants en les espaçant. Enfournez à mi-hauteur à 150°C pendant environ 15 min. Attendez 5 minutes à la sortie du four et trempez délicatement les croissants dans le sucre avec une spatule ou une pelle à tarte pour ne pas vous brûler.

### La couronne d'Allemagne

La couronne de l'avent est une tradition allemande qui indiquait aux enfants impatients le temps restant avant Noël. Voici une idée bricolage originale.

## Idée Déco

**La couronne d'Allemagne**

Matériel :
1 couronne en polystyrène, des rondelles d'oranges séchées, des petites boules de Noël de couleur or et/ou des petites clochettes, du gros ruban, quelques petites branches de sapin, 4 bougies et 4 piques de fixation, un pistolet à colle.

Montage :
Mettez un point de colle au centre de chaque rondelle d'orange séchée et collez-les sur la couronne en polystyrène de façon aléatoire. Vous pouvez aussi les superposer afin de donner un effet plus garni à votre couronne. Passez les boules de Noël ou clochettes dans le ruban. Rassemblez vos branches de sapin et nouez-les avec le ruban sur la couronne. Fixez les 4 bougies en enfonçant les piques dans la couronne. Vous pouvez également coller quelques bâtons de cannelle pour une couronne plus odorante ! (Ne jamais laisser les bougies allumées sans surveillance)

### Un timing en mode suisse !

Pour tenir le chrono le jour J, ne faites pas tout au dernier moment ! Une fois votre menu établi, commencez à cuisiner au plus tôt… en mettant à contribution votre congélateur ! Apéritifs, mignardises… vous gagnerez en temps, et en sérénité !

# Stop aux idées reçues : oui, on se sent bien en maison de retraite !

L'entrée en maison de retraite non préparée, subie, peut être mal vécue. Pourtant, si l'on y entre, c'est que rester seul chez soi mettrait en danger sa propre sécurité. On a certes perdu de l'autonomie, certains gestes nécessitent l'aide d'un professionnel, mais la vie en maison de retraite n'est pas plus désagréable que si l'on était resté seul chez soi ! D'ailleurs, pour Jeanne N., 97 ans, entrée à l'EHPAD des Ecureuils (à Mulhouse) il y a 4 ans, c'était une nouvelle vie qui commençait, et sans regret.

C'est une ancienne institutrice qui n'a rien perdu de sa vivacité d'esprit. Elle habitait une maison devenue trop grande avec des escaliers bien raides. Après quelques soucis de santé à 93 ans, craignant de rester seule, elle a elle-même fait le choix d'entrer en maison de retraite… celle qu'elle avait déjà repérée il y a quelques années, pas loin de chez sa fille. « *A ma première visite, j'ai reçu un accueil très chaleureux et j'ai trouvé les locaux agréables, se souvient Jeanne. Aujourd'hui, je n'ai pas du tout le temps long : je fais des mots croisés, du sudoku, du scrabble, je lis, j'adore me promener dans le parc, et avec mon déambulateur, je n'ai pas peur de tomber. J'aime suivre les séances d'équilibre qu'organise Anne-Laure et les soins kiné d'Alexandre. Des bénévoles nous proposent aussi des exercices de mémoire, en petits groupes… Et puis, je forme une bonne tablée avec mes nouvelles amies, de 102 et 104 ans, avec qui on évoque le passé ! Je vois bien qu'il y a des personnes très dépendantes de qui on s'occupe beaucoup. Moi, aux Ecureuils, je suis bien, il y fait bon vivre, je me sens heureuse. Et surtout, ma fille ne s'inquiète plus pour moi, elle sait que je suis bien entourée.* »

## Construire un projet de vie

« L'idéal est de pouvoir anticiper le choix de sa maison de retraite, pour que cette transition soit bien vécue », explique Marie Girardin, directrice des EHPAD des Ecureuils et de la Maison de l'Arc à Mulhouse. Prendre le temps d'en visiter plusieurs, de se renseigner sur les tarifs et aides financières mais surtout sur les services proposés : car la vie en maison de retraite ne se limite pas aux soins apportés ! « Nous construisons avec chaque résident son projet de vie, à partir de ses habitudes, ses centres d'intérêts. Nous lui proposons alors des activités personnalisées ou en groupe, qu'il appréciera, et qui lui permettront d'entretenir ses facultés : lire le journal, aller au marché, à la messe, préparer une compote de pommes ou une tarte, aller à la boutique ou à la bibliothèque de la résidence, attendre la camionnette de l'épicier pour se réapprovisionner, faire un bain de pied, participer à des ateliers mémoire ou jeux de cartes, à des discussions au salon de thé… » Et le niveau d'accompagnement sur ces activités, par des professionnels ou des bénévoles formés, est adapté pour que chaque résident continue à prendre du plaisir, quel que soit son niveau d'autonomie.

"La vie en maison de retraite ne se limite pas aux soins apportés !"

### Le saviez-vous ?

A l'EHPAD des Ecureuils et à la Maison de l'Arc, les visites sont possibles 24h/24, de même que les sorties des résidents. Les déplacements des résidents souffrant de troubles cognitifs (voir p. 10) sont quant à eux vérifiés, pour leur propre sécurité.

### Visite du centre équestre de Flaxlanden

C'était une idée d'un résident qui avait vécu à la ferme : tout à fait réalisable pour Anne-Laure Roy, l'animatrice de l'EHPAD ! C'est donc dans une ambiance familiale et détendue que 9 résidents des Ecureuils et 5 accompagnants se sont rendus au centre équestre de Flaxlanden. Suzanne Mislin, dirigeante, et sa fille Chloé, Présidente d'AMAE (Association pour la Médiation Animale et l'Equithérapie), ont rendu possible cette sortie et en reconnaissent tout l'intérêt pour des personnes âgées. L'après-midi a commencé par une visite des écuries, puis du manège, où plusieurs poneys en liberté ont enchainé jeux et cabrioles. Ceux qui l'ont souhaité ont pu passer un moment privilégié avec l'un d'eux, le temps d'un brossage, de tresser une crinière, de caresses. La sortie s'est finalisée avec un goûter pris sur place, des yeux qui brillent et bien des choses à raconter à leur retour !

# Opération Solidarité Seniors

## ...une bonne action tout en faisant plaisir à vos proches !

Créer des liens, favoriser les échanges, écouter, partager et soulager ponctuellement ou quotidiennement tout au long de l'année les personnes dépendantes, les personnes en situation de handicap et leur famille, telles sont notamment les missions mises en œuvre par les bénévoles et salariés des associations du Réseau APA.

*En période de fin d'année où chacun se réjouit de retrouver ses proches, il nous semble d'autant plus important de faire un geste pour celles et ceux qui sont dans la difficulté ou la souffrance. C'est pourquoi, pour la 13e année consécutive, le Réseau APA renouvelle sa campagne intitulée « Opération Solidarité Seniors », une vente de produits dont les bénéfices sont reversés dans des projets en direction des personnes âgées et/ou en situation de handicap.* **Alors, cette année encore, pourquoi ne pas joindre l'utile à l'agréable ?**

Rejoignez la page facebook de l' événement !

# Produits en vente

## BLANC D'ALSACE

**Crémant d'Alsace Brut - Bonheur Festif ***

**Maison Rieflé - Pfaffenheim**
Rafraîchissant et festif pour toutes les occasions, il développe un nez floral et délicatement fruité. Ses fines bulles offrent une structure en bouche ample. Avec sa mousse délicate et son dosage discret, c'est un excellent vin d'apéritif, qui peut toutefois accompagner un repas.

**Grand Cru Steinert – Riesling 2009**
**Bonheur Exceptionnel ***

Ce Grand Cru évolue sur des notes de verveine, gentiane, abricot et citron bien mûr. Il plaira par ses flagrances de parfums acidulés et confits. La bouche est ample, mais le vin reste sec et puissant. On l'appréciera avec des poissons (sole, bar, saint-pierre) accompagnés d'une sauce au beurre.

**Pinot Gris 2012 – Réserve ***

**Maison Jean-Baptiste ADAM - Ammerschwihr**
Ce vin évolue sur des notes de pain grillé, de framboise, de cassis et de miel. Enveloppé et ample en bouche, il reste néanmoins très structuré. Une merveille avec des viandes blanches à base de crème et de champignons.

## GRAND VIN DE BORDEAUX

**Lussac Saint-Emilion 2010 Roc de Giraudon ***

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

## COFFRET THÉ DE NOEL

**« Noël à Vienne »**
Voyagez avec ce subtil mélange de thés noirs de Chine et de Ceylan aux arômes de chocolat, d'abricot et de vanille. Agrémenté d'écorces d'orange et de morceaux de fruits, son goût délicat ravira les gourmands ! Un coffret de la Maison Dhénin prêt à offrir, composé de 100g de thé dans une élégante boîte de conservation, avec sa boule à thé.

## BOITE DE BISCUITS ALBISSER

Une belle boite à sucre remplie de 300g de petits biscuits pur beurre provenant de la célèbre biscuiterie Albisser de Pfastatt. A offrir sans modération !

* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération • Suggestion de présentation, photos non contractuelles

Pour vos cadeaux de fin d'année !

# Opération Solidarité Seniors

Jusqu'au 30 novembre 2013

## Vente de produits fins (p.15) au profit d'actions de solidarité haut-rhinoises

***Les bénéfices de l'Opération Solidarité Seniors participeront à la mise en place, dans le cadre d'un projet en cours dans le Haut-Rhin, d'une solution d' « hébergement temporaire d'urgence ».***

*« S'il m'arrive un imprévu, je sais qu'on s'occupera bien de ma femme, Annie, avec cette nouvelle solution d'hébergement. »* explique Lucien. En effet, ils veulent tous deux vivre à domicile, malgré la maladie d'Annie, et Lucien ne ménage pas sa peine pour y arriver : il s'occupe des courses, de l'aide au repas, gère la maladie d'Annie, sans mettre de côté les choses qu'il répète vingt fois parce qu'elle a oublié, … . Lucien sait bien que s'il lui arrive quelque chose, un bras cassé, une grippe, il ne pourra plus s'occuper d'Annie : elle devra être hospitalisée, faute de réponse adaptée, alors qu'elle n'en aurait pas besoin !
L'hébergement temporaire d'urgence, expérimenté par le Réseau APA, proposera donc une formule d'accueil provisoire pour Annie lorsque Lucien rencontrera un problème majeur : une maladie, une hospitalisation, des travaux à réaliser suite à une inondation, ou toute autre situation de crise et d'urgence.

Aidez-nous à soutenir Lucien et tous les aidants familiaux du département, en leur proposant une solution supplémentaire. Ensemble, adaptons les structures pour faciliter le quotidien de ces aidants, qui s'investissent à cent pour cent aux côtés de leur proche en perte d'autonomie.

## Bon de commande

**À retourner avant le 30 novembre 2013**
avec votre règlement (chèque bancaire à l'ordre d'APALIB') sous enveloppe affranchie à :
**APALIB', Opération Solidarité Seniors , 75 allée Gluck -BP 2147 - 68060 MULHOUSE Cedex**

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

Téléphone : .....

**Je viendrai récupérer mes produits (entre le 13 et le 20 décembre, de 9h à 12h et de 14h à 17h)**

☐ **À Colmar :**
- ☐ Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly
- ☐ APAMAD - 197 avenue d'Alsace

☐ **À Mulhouse :**
- ☐ La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus
- ☐ Maison de l'Arc - 25 rue de l'Arc
- ☐ Maison des Ecureuils - 24 rue de Verdun
- ☐ Siège - 75 allée Gluck

☐ **Autre :** Rappelez-moi pour trouver une autre solution. Par exemple, la livraison sur le site du Réseau APA le plus proche de chez moi (Ribeauvillé, Munster, Neuf-Brisach, Soultz, Wittenheim, Thann, Altkirch, Saint-Louis, Bartenheim)

| | Prix | Quantité | Total |
|---|---|---|---|
| Crémant d'Alsace Brut - Bonheur Festif - Rieflé * | **24 €** *les 3 bouteilles* | | |
| | **45 €** *les 6 bouteilles* | | |
| Grand Cru Steinert - Bonheur Exceptionnel - Riesling 2009 | **42 €** *les 3 bouteilles* | | |
| Pinot Gris 2013 - Réserve Jean-Baptiste ADAM * | **25 €** *les 3 bouteilles* | | |
| | **49 €** *les 6 bouteilles* | | |
| Lussac Saint-Emilion 2010 Roc de Giraudon * | **42 €** *les 6 bouteilles* | | |
| Boîte de biscuits Albisser | **8 €** *la boîte* | | |
| Thé « Noël à Vienne » Maison Dhénin | **12,50 €** *le coffret cadeau* | | |
| | | TOTAL | |

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