

Jeanne, Louis et vous

Dossier

Bien choisir sa résidence seniors

ÊTRE AIDÉ À DOMICILE

**Mon proche refuse d'être
aidé, que faire ?**

PAGE 4

PORTRAIT

**Une nouvelle ère
présidentielle**

PAGE 5

PRENDRE SOIN DE VOUS
ET DE VOS PROCHES

**Clown relationnel :
apporter de l'apaisement**

PAGE 12



Le Réseau APA vous
souhaite une belle année **2016 !**



Réseau APA 
La Solidarité en +



Variez vos repas pour plus de plaisir !

- Menus complets, variés et équilibrés
- Tarifs associatifs

Au restaurant
dans une ambiance conviviale

ou livrés chez vous
avec le sourire

Infos menus et réservation :

03 89 32 78 78



Réseau APA 
La Solidarité en +

Édito



Denis THOMAS

Président d'APAMAD, d'APALIB' et de l'ASHPA

Une vidéo bouleversante a agité la Toile en cette fin d'année : un homme âgé se retrouve seul pour le réveillon de Noël, ses proches ayant tous annulé leur venue. Le seul moyen de réunir toute sa famille est... de se faire passer pour mort. Sans aller aussi loin, cette publicité allemande illustre la triste réalité de l'isolement des personnes âgées. En France, plus d'un million d'entre elles vivent seules, sans relation avec les autres. Au Réseau APA, c'est l'une des missions qui nous animent tous : lutter contre la solitude de nos aînés. Par les services d'aide à domicile, les résidences seniors, les concepts itinérants, les salariés et bénévoles de nos associations mettent tout en œuvre pour permettre aux personnes âgées de maintenir un lien social. Le défi pour 2016 sera, entre autres, de se concentrer sur la fracture numérique qui constitue une nouvelle forme d'isolement. En regardant une nouvelle fois la vidéo du vieil homme délaissé, je me dis : plus jamais ça ! Retrouvons nos proches, disons-leur que nous les aimons, ne les laissons pas seuls. Avec les événements tragiques qui ont ébranlé la France en novembre dernier et ce triste « anniversaire » du 7 janvier, un an après Charlie Hebdo, il est temps de se concentrer sur l'essentiel : l'amour. Le temps de se retrouver...

Je vous souhaite une excellente année 2016, qu'elle puisse être emplie de bonheur et que tolérance, partage et solidarité nous réunissent !

Elsasser

Lieu de vie sans soucis

Auf elsassisch...

Jètz hàn éch g'nua, én dam grossa Hüß wù éch wohn schu Johralàng, gânz allei sitter dâs mi Mânn gschtowwa ésch. A hüffa Staga nâtirlig fér mina àrma Bei ! Der Stàib sèztz séch oï éweràlll àhna un géht nèt allei fùrt, düssa a Gàrta wù s'gânza Johr müasst unterhàlta sé, un éch rèd nètamol wàs dâs àlles fér Umkäschtà sèn... un éch bèn allei fér dâs ! Jètz langt's. Ech hàn méch erkündigt bi der APALIB'... Dia Litt han mér expliziart wia éch dâs àlles kènnt andera. Dia Résidences-Seniors, éxakt wàs éch kènnt brücha, kâsch Wohnunga lèhna, vùm Studio bis zür drei-Zémmer, kâsch noch dina Méwel métnamma, no fühltsch déch wia bi dér én dim àlta Hüß. Kâsch dér salwer kocha oder kâsch géh assa én der Résidence... oder

gésch àhna wù da wètt ! Lànga Zitt hàsch oï keina dènn s'ésch émmèr èbbis los, dia Litt orgànisièra àlles, s'ésch éwerràl a animatrice do wù déch erkündigt wàs'es àlles geht z'màcha, dâs ésch jo wùnderbàt. Der Hüßszénz ésch nèt so éwertréwa, s'gét Méglikeita, s'wèrd'ni àlles expliziart un kâsch noch a résidence üsswähla, én der Stàdt oder drümm ùmma. Ech kàn eich nùmma sàga, màches wia éch, verkàifa eich Hüß oder Wohnung wù z'gross sèn un géhn én eina vù dâna Résidence wù dér d'APALIB' dâs éch a gânz güata Solution dènn der Mènsch ésch nèt g'màcht fér allai z'bliwa ém a gwèssa Alter. Danka drà...

Güater Rùtsch én s'neia Johr !
Huguette DURR

En français...

"Assez de ces escaliers dangereux, cette poussière qui revient sans cesse, ce jardin à entretenir toute l'année ! C'est décidé, je vais déménager dans une résidence seniors, profiter à nouveau de ma vie et arrêter de broyer du noir toute seule."

Sommaire

ÊTRE AIDÉ À DOMICILE

Mon proche refuse
d'être aidé,
que faire ?



p. 4

PORTRAIT



Une nouvelle ère
présidentielle

p. 5

ACTUS & INFOS PRATIQUES

Actualités et infos pratiques

p. 6

DOSSIER



Bien choisir
sa résidence
seniors

p. 8

SORTIR, SE DIVERTIR

- ◆ Une tablette ? Oh, il ne fallait pas !
- ◆ Lorsque l'animation vient à vous

p. 10

PRENDRE SOIN DE VOUS ET DE VOS PROCHES

- ◆ Clown relationnel : apporter de l'apaisement
- ◆ Bien affronter l'hiver

p. 12

LE RÉSEAU S'ENGAGE POUR VOUS

- ◆ Génération volontaire
- ◆ Lutter contre la solitude des personnes âgées

p. 14

Directeur de la publication : P. Tassetti
Rédacteurs : A. Altheimer, C. Schaffner, C. Staub, E. Waechter, T. Willm • Conception graphique : GIE APA Compétences / Kimeos • Crédit Photos : GIE APA Compétences, Shutterstock, Fotolia
Impression : SCHRAAG Industries Graphiques - décembre 2015
Tirage à 23 200 exemplaires • ISSN 1268-1148
Réseau APA : APAMAD, APALIB', Fami Emploi 68, DSHA, ASHPA, Bip Connect, Facilien.
75, allée Gluck - BP 2147 - 68060 MULHOUSE Cedex
Tél. : 03 89 32 78 78 - Fax : 03 89 43 50 17
www.reseau-apa.fr

Mon proche refuse d'être aidé, que faire ?



Hakima QEQUEH, responsable d'une équipe d'aide à domicile sur le secteur de Mulhouse

Nicole voit bien que Jean n'est pas en forme. Depuis sa fracture de la jambe l'été dernier, il n'arrive pas à récupérer. Elle l'aide tant bien que mal : à monter les escaliers, à organiser de petites sorties pour prendre l'air, elle l'aide même à prendre sa douche alors qu'elle n'est pas du tout à l'aise pour faire cela. Bref, en plus de tout son quotidien habituel, à 71 ans, Nicole a dû se mettre aux petits soins pour Jean...

Mais Jean n'est jamais vraiment satisfait : « *pas assez ci* », « *trop de cela* », « *non, pas comme ça* »... et la tension monte dans le couple. Nicole et Jean n'en peuvent plus : « *Nous nous sommes mariés pour le meilleur et pour le pire, maintenant nous avons le pire !* ». Nicole a besoin de recharger ses batteries. Elle fait alors appel à APAMAD : « *Un relais professionnel me permettra de retrouver notre complicité perdue, de retrouver du temps pour moi, et cela sera aussi mieux pour Jean.* » se dit-elle. Le rendez-vous est pris, Hakima QEQUEH d'APAMAD se rend au domicile de Nicole et Jean pour étudier leur situation : les services à domicile dont ils auraient besoin, les aides financières auxquelles ils pourraient avoir droit... Nicole est ravie, pose plein de questions pour être bien sûre d'avoir tout compris. Jean reste silencieux durant toutes les explications. Le feu vert de Nicole « *D'accord, mettons donc en place une aide à la douche pour Jean et une aide au ménage pour me soulager moi* » déclenche alors la colère de Jean : « *Hors de question, Nicole continuera à m'aider. On n'a besoin de personne pour le ménage, ça ira très bien finalement* ».

Accepter de se faire aider n'est pas facile. Hakima prend le temps d'échanger, comprendre les freins de Jean, expliquer différemment. Puis elle s'est éclipse respectueusement, laissant le couple réfléchir à sa situation. Nicole et Jean ont longuement échangé, ont laissé passer la semaine, et ont rappelé APAMAD pour mettre l'aide en place. Hakima n'est pas surprise, elle rencontre régulièrement cette situation. « *Une aide efficace ne peut pas être imposée, elle doit être choisie, en douceur. Je prends aussi le temps d'expliquer la situation à l'aide à domicile qui interviendra. Nos aides à domicile ont à cœur de respecter les personnes qu'elles aident. Et leur humanité, leur enthousiasme, font que tout se passe bien.* »

Le point de vue des psychologues

Y a-t-il un protocole à suivre lorsqu'une personne refuse catégoriquement d'être aidée ?
« *Surtout pas ! Il faut agir au cas par cas, l'important est de rencontrer la personne à aider mais aussi le ou*

les aidants, pour avoir une vision globale », explique Rita CANO, psychologue au sein du Réseau APA. « *Aucun cas ne se ressemble, il y a un passé, des histoires de vie et des profils tellement différents qu'on ne peut pas juste débarquer chez les gens avec une grille d'évaluation* », renchérit Soledad GERARD, également psychologue, au sein d'APAMAD. « *Parfois ce qui marche chez une famille ne marche absolument pas chez la suivante, il faut s'adapter* », explique-t-elle.

« *La clé est de toujours garder la personne au centre* », explique Rita CANO. C'est un processus qui demande du temps, de la communication et beaucoup de compréhension. « *Il faut déterminer pourquoi la personne refuse l'aide, entendre sa position et expliquer, argumenter pour qu'elle comprenne en quoi une aide extérieure est nécessaire* », poursuit la psychologue « *encore une fois l'important est d'écouter, surtout ne pas juger* ».

Une nouvelle ère présidentielle

Après 15 années à la tête du Réseau APA, Jean-Marie MEYER a laissé la place à Denis THOMAS. Tour à tour directeur d'une maison de retraite, directeur-adjoint d'un centre gériatrique ou encore directeur général des Papillons Blancs du Haut-Rhin, Denis THOMAS est donc loin d'être un débutant dans le monde associatif et gérontologique. Endosser la fonction de président d'un tel réseau historique représente un nouveau challenge dans la vie de ce natif de Lautencach. Qui est le « new president » du Réseau APA et à quoi ressemblent ses journées ? Rencontre.



Denis THOMAS (à gauche) et Pierre KAMMERER, directeur-général, se rencontrent toutes les 3 semaines (sauf urgence !) : « C'est important de se rencontrer régulièrement pour rester en phase sur les dossiers actuels », explique le Président.

Lorsqu'on demande à Denis THOMAS ce qu'il affectionne le plus dans sa fonction, il répond spontanément: *le relationnel*. « Je rencontre énormément de publics différents. Entre les élus, les financeurs, les bénéficiaires, les bénévoles, les salariés, les pouvoirs publics, j'ai la chance d'avoir des échanges extrêmement riches et variés ». Pourtant, rien ne prédestinait cet « Alsacien du cru », selon ses mots, à évoluer dans ce milieu. Amoureux des langues, Denis THOMAS se rêvait d'abord professeur d'anglais et d'allemand, mais il commence finalement une carrière dans le social en devenant rédacteur juridique dans la protection sociale agricole. Puis, il réussit un concours pour entrer dans le milieu hospitalier.

Après son passage à l'hôpital de Mulhouse, Denis THOMAS ne quittera plus le milieu médico-social. Maison de retraite dans les Yvelines, centre gériatrique dirigé par l'héritier du trône de France (ça ne s'invente pas !), centre de rééducation niché dans les montagnes

iséroises puis directeur général d'une association à Grenoble pour terminer par les Papillons Blancs : le "fil rouge médico-social" restera le même tout au long de sa carrière.

Un côté batailleur

Il restera à la tête des Papillons Blancs jusqu'en 2012, année de sa retraite. Mais point d'inactivité pour Denis THOMAS !

Très rapidement Jean-Marie MEYER lui propose de postuler à la présidence de l'Association Soins et Hébergement pour Personnes Agées (ASHPA). Et lorsque Jean-Marie MEYER annonce son souhait de se retirer du Réseau APA au milieu de l'année 2014, le retraité décide de candidater pour lui succéder. « Le Réseau APA est un bel outil dans le paysage haut-rhinois, c'est une organisation qui a une véritable assise historique et tout le défi est d'assurer sa pérennité », explique-t-il. Et les défis pour les années à venir sont de taille, « il faut se

battre pour la population que nous représentons », poursuit-il, « dans un contexte économique difficile et la réticence des gens à s'engager dans le bénévolat, c'est un combat de tous les instants ». Avec son côté batailleur, Denis THOMAS n'est pas un président qui cherche les honneurs : « Avoir du pouvoir ne m'intéresse pas, écouter, construire, développer, c'est ça qui m'importe ! ».

Venez voir par vous-même

« Il faut constamment rencontrer les décideurs », explique Denis THOMAS. Entre les rendez-vous avec les élus, la direction ou les rencontres sur le terrain, être président du Réseau APA c'est enfiler le costume de fin stratège. « Je dis toujours autour de moi : la maison est grande ouverte, venez voir par vous-même ! ». A la fin de la journée, le président garde le même objectif : inscrire résolument le Réseau APA dans le Présent et l'Avenir.



Actus et infos pratiques



De gauche à droite : Angélique ACKERMANN (auxiliaire de vie APAMAD), Sabine Drexler, conseillère départementale du canton d'Altkirch, Lucile LEFEBVRE, Responsable des résidences-services APALIB, Denis THOMAS, président d'APAMAD, APALIB et de l'ASHPA, Nicolas JANDER, conseiller départemental du canton d'Altkirch, et Régine GIBO, porteuse de repas APAMAD.

Des élus à la découverte du Réseau APA

Plusieurs élus du Conseil Départemental ont vécu **en immersion le quotidien des salariés du Réseau APA à travers des visites sur le terrain** (aide à domicile, livraison de repas, accueil de jour, animations et prévention santé, résidences seniors, EHPAD). L'occasion pour ces élus de mieux connaître les enjeux de l'aide aux personnes dépendantes sur leur canton pour faire leur futurs choix politiques en toute connaissance de cause !

NOUVEAU

Facebook : APAMAD aider mieux

APAMAD propose désormais une **page Facebook dédiée aux aidants familiaux, époux, épouses, enfants, frères, sœurs, amis, et professionnels, qui soutiennent quotidiennement une personne dépendante**. Ils y trouveront conseils, infos utiles, pistes de réponses à leurs questions... et l'opportunité d'échanger avec d'autres aidants ! Parlez-en autour de vous !

 **APAMAD Aider mieux**



Pour visiter directement la page, scannez ce code.
Pour cela téléchargez sur votre smartphone l'application gratuite "QR Code Reader"

ALMA

Le réseau d'écoute téléphonique ALMA ALSACE (Allô Maltraitance Personnes Âgées et/ou Handicapées) assure désormais **deux permanences par semaine, le mardi de 17h à 19h et le vendredi de 9h à 12h**.

Merci aux écoutants bénévoles pour leur engagement !

**Vous soupçonnez une situation de maltraitance ?
Vous en êtes la victime ou le témoin ?
Contactez ALMA ALSACE au 03 89 43 40 80**



Retour sur les 20 ans d'ALMA !



Je bénévol  le

Donner du sens à son temps libre

Après Colmar et Blotzheim, le troisième Forum du bénévolat du Réseau APA s'est tenu le 16 octobre à Wittelsheim. L'occasion de recruter 24 nouveaux bénévoles ! **Vous avez un peu de temps et vous souhaitez aider ? Vous aussi devenez bénévole !**

Contactez Chris Perrais

au 03 89 42 05 24 ou cperrais@apa.asso.fr

 Réseau Apa La Solidarité en Plus



Déneiger ses allées en hiver

Avec la neige arrivent les joies de la glisse...mais aussi la corvée du déneigement ! Pour sécuriser les allées, chemins, entrées, descentes de garages de bâtiments publics ou privés, **DSHA met son personnel à disposition des particuliers, associations, collectivités et entreprises**. Réactivité et travail soigné, faire appel à DSHA participe également à accélérer le retour de demandeurs d'emploi à la vie professionnelle.

Infos et tarifs :

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

 @DSHA

Découvrez le portrait de Fabrice, homme d'entretien chez DSHA





Bien choisir sa maison de retraite

Découvrez le **guide des bonnes questions à se poser pour bien choisir son EHPAD !**

Dossier téléchargeable ici



Une course en coeur

Le 27 septembre dernier, FAMI EMPLOI 68 s'est associé à la course caritative 100% féminine « **Les Mulhousiennes** » pour promouvoir la prévention, le bien-être et la solidarité. Parmi les 4000 coureuses, quatre salariées de FAMI EMPLOI 68 ont pris le départ de la course et ont représenté dignement le service et le Réseau APA. Félicitations à elles pour leurs valeurs solidaires... mais également **leurs bons résultats** : 1192ème, 1195ème, 1453ème et 1454ème ! Au terme de cet événement, 28 000 € ont été reversés à la Ligue contre le Cancer du Haut-Rhin et 16 000 € pour l'association Solidarité Femmes 68. Bravo à toutes !

www.famiemploi68.org

Blabla de Fami

Des smartphones pour les aides à domicile

Adieu papier et téléphone fixe, bonjour smartphone ! En déploiement depuis le printemps dernier, plus de 1400 intervenants du Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile et des Soins Infirmiers à Domicile d'APAMAD et près de 80 aides à domicile de Fami Emploi 68 sont à présent formés à l'utilisation de leur smartphone fourni par APAMAD : télégestion pour indiquer l'heure d'arrivée et de départ chez le bénéficiaire, échanges avec le responsable d'équipe, consultation du planning... **Simplicité, gain de temps, meilleure information, salariés et bénéficiaires satisfaits : voilà des premiers résultats convaincants !**



Un p'tit dessert pour nos aînés



L'Alsacienne de Restauration (gestion de restaurants collectifs), s'est associée à la Fondation Alsace Personnes Âgées afin de mobiliser les alsaciens au profit de la cause des personnes âgées en Alsace. Pour l'occasion, une cinquantaine de chefs cuisiniers affiliés à la société de restauration collective ont été invités à concocter des desserts spéciaux pendant toute la Semaine Bleue (du 12 au 16 octobre 2015), consacrée aux retraités et aux personnes âgées.

3 520 desserts ont été vendus par l'Alsacienne de Restauration, ce qui a permis de remettre un don de 1 760€ à la Fondation Alsace Personnes Âgées. Une délicieuse générosité !

Contact et infos :

contact@fondationalalsacepersonnesagees.fr
www.fondationalalsacepersonnesagees.fr

Une nouvelle loi en faveur des seniors

Le 1er décembre 2015, le Parlement a définitivement adopté le projet de loi relatif à **l'Adaptation de la Société au Vieillissement**, qui devrait être mis en œuvre début 2016. Une loi qui a pour objectif de répondre aux attentes des personnes âgées et de leurs proches, d'anticiper la perte d'autonomie, tout en **favorisant un changement de regard sur la vieillesse**. Concrètement, **les changements devraient être les suivants :**

- Augmentation du nombre d'heures d'aide à domicile pour les bénéficiaires de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie, et baisse du reste à payer.
- Reconnaissance du statut d'aidant familial avec une aide annuelle jusqu'à 500€, des heures d'aide à domicile ou de l'accueil temporaire en établissement pour le proche.
- Mise en place de programmes de prévention.



Bien choisir sa résidence-seniors

Il y aura 215 000 personnes âgées de plus de 60 ans à l'horizon 2020 dans le Haut-Rhin, soit une augmentation de plus de 40% ! Quelles solutions proposer aux 74%* qui estiment que leur logement actuel ne leur conviendra plus, ne sera plus adapté ? A mi-chemin entre le domicile et la maison médicalisée, les résidences-services seniors ont le vent en poupe ! D'où viennent-elles ? Que proposent ces résidences ? Comment choisir la sienne et à quel prix ? Quelles sont les spécificités des résidences d'APALIB' ?

*source : étude TNS Sofres

Quand l'appartement devient trop grand, trop difficile à entretenir, que les escaliers de la maison deviennent dangereux, déménager au sein d'une résidence-services seniors permet de retrouver la sérénité. En bref, il s'agit d'une alternative au domicile traditionnel, d'un nouveau chez-soi, qui offre aux seniors autonomes à la fois plus de confort, de sécurité et de convivialité. Du studio au 3 pièces, les résidents sont locataires, vont et viennent comme bon leur semble, font venir leur famille, leur infirmière si besoin, profitent des animations, du restaurant, du salon de coiffure, de la buanderie, du parc... selon les services proposés par la résidence.

Vers un nouveau chez soi

« Faire le choix d'habiter en résidence services seniors n'est pas anodin et demande un temps de réflexion. C'est un change-

ment de vie, mais l'expérience de nos 12 résidences prouve que les locataires ne regrettent pas ce choix et ne feraient plus machine arrière ! » explique Lucile LEFEBVRE, responsable du service des résidences et restaurants d'APALIB'.

Au sein d'une résidence-services seniors, la dimension du "chez-soi" est une conception bien sûr subjective, à l'interface de l'intime, du privé, du psychologique, et du social... mais elle est essentielle. L'expertise d'APALIB' est aussi de réaliser un projet de transition, avec le résident, qui permette cette reconstruction du "chez-soi" dans les meilleures conditions. Et c'est l'ensemble des services proposés dans la résidence, le sentiment que l'on va s'y sentir plus en sécurité, bien entouré, avec le minimum de contraintes, qui va déclencher le sentiment de sérénité et d'épanouissement tant recherché. Il faut donc veiller à bien choisir sa résidence en fonction de ses attentes personnelles.

Bien choisir sa résidence

Avant de poser ses valises dans une résidence seniors, des questions d'ordre géographique, pratique, affectif mais aussi financier sont à prendre en compte :

La résidence est-elle à proximité de vos centres d'intérêt ?

Vous développerez bien sûr des relations conviviales avec vos nouveaux voisins, mais choisir une résidence proche de sa famille et de ses amis est indispensable pour s'y sentir bien. Certains en profitent d'ailleurs pour se rapprocher de leurs enfants et petits-enfants. Etudiez également le quartier : y a-t-il les commerces que vous avez l'habitude de fréquenter (boulangerie, banque, poste, épicerie, professionnels de santé...) ?

"Une très bonne ambiance !"

Suzanne KUMMER, 82 ans, pimpante retraitée, vit depuis près de 5 ans à la Résidence Bois Gentil de Riedisheim : « Je ne m'ennuie jamais ! Il y a toujours des choses à faire ici et j'apprécie la proximité des petits commerces ». A la mort de son mari, cette ancienne commerçante qui a toujours vécu entourée ne voulait pas rester seule chez elle, dans les hauteurs de Felling. Elle apprécie le sentiment d'être écoutée, « Christine, la gérante-animatrice, est très

gentille, et fait tout pour que l'on se sente bien ».

Très douée de ses dix doigts, Suzanne est inscrite à l'atelier bricolage « on me demande des conseils et j'adore ça ! », dit-elle en souriant. Tout simplement, c'est l'ambiance de la Résidence que Suzanne Kummer affectionne « quand je descends dans le hall et dans la salle commune, tout le monde est souriant et se salue, ça fait du bien ! ».



Y a-t-il une gérante-animatrice et des activités proposées ?

Le rôle de la gérante-animatrice est de toujours s'assurer que tout va bien pour les résidents, c'est très rassurant. Sa présence et les activités qu'elle organise permet de créer une bonne ambiance entre voisins, de rester actif et d'avoir des loisirs, bref de mener un quotidien agréable. Demandez à la rencontrer, à visiter les lieux de vie commune et renseignez-vous sur la nature des activités qu'elle propose : vous devez y trouver votre compte !

Quelles solutions de restauration sont proposées ?

Même si vous êtes bon cuisinier, juste mettre les pieds sous la table et savourer un repas équilibré a aussi du bon ! Restaurant au sein de la résidence ou à proximité, repas festifs à thème, possibilité de livraison de repas dans votre appartement... permettent d'entretenir le plaisir de l'assiette par la diversité des saveurs.

Quels services sont installés pour garantir votre sécurité ?

De nombreux équipements rassurants et sécurisants sont proposés, car l'objectif de ces logements est aussi d'accompagner l'avancée en âge : douche, portes larges, barres d'appui, portes sans seuil mais aussi des équipements domotiques tels que des détecteurs de présence, des bip de téléassistance... Pensez également à demander comment sont gérées les urgences le soir et le week-end !

Pouvez-vous décorer votre appartement à votre goût ?

Pouvoir apporter vos meubles et vos objets vous permettra de prendre

vos marques plus facilement dans ce nouveau logement et de vous recréer un vrai « chez-soi ».

Que comprend le loyer ? L'APL est-elle possible ?

Renseignez-vous sur les différents services disponibles et leur tarif : restaurant, blanchisserie, garage, parking, ménage, aide à la personne... Pour APALIB', l'objectif est de proposer des logements adaptés aux besoins, mais aussi au porte-monnaie ! Ses résidences sont agréables mais pas luxueuses, rendant ainsi les tarifs accessibles au plus grand nombre. Les résidences gérées par APALIB' sont conventionnées et ouvrent droit à des aides financières comme l'Allocation Personnalisée au Logement ou l'Allocation Logement (selon les revenus).

Exemple :

Au sein de la résidence Wallach à Mulhouse, une personne seule touchant une retraite de 842 €, peut percevoir une APL de 186 €. La redevance restante pour un F1 sera alors de 387 € par mois (incluant les charges eau, électricité, chauffage, ainsi que les services assurés par la gérante-animatrice sur place).*

**sous réserve de modification des plafonds de ressources annuelles fournis par les services de la CAF*

La présence d'une gérante-animatrice

Dans les résidences APALIB', un programme diversifié d'activités et d'animations est proposé chaque semaine, et ouvertes à tous les seniors des environs : ateliers cuisine, billard, gym douce, bricolage, ateliers bien-être, ateliers mémoire, couture, belote, sorties aux thermes, sorties courses... Rencontre avec Corinne Finck, gérante-animatrice de la résidence Saint-Brice à Illfurth.

« Je compare souvent mon métier à un couteau-suisse ! Je réponds tous les jours aux sollicitations des résidents, qu'elles concernent leur appartement, le restaurant, le planning de leur aide à domicile... Je connais bien chacun d'entre eux et suis aussi là pour échanger avec eux, les écouter, les conseiller. En contact avec les familles des résidents, les professionnels de santé et du Réseau APA qui interviennent pour certains, je crée du lien, pour que les journées soient agréables, animées et sans tracas ! »



Découvrir l'interview complète de Corinne Finck



zoom

VILLE, CAMPAGNE OU MONTAGNE ?

APALIB' gère 12 résidences-services seniors, situées à Colmar, Illfurth, Kingersheim, Lièpvre, Mulhouse, Riedisheim, Saint-Louis et Vieux-Thann. **Des appartements sont disponibles immédiatement à Mulhouse :** Résidence Bel Air au 34 rue Fénélon, et Résidence Alfred Wallach au 22 rue de l'Ours.

Les 9 restaurants d'APALIB' sont ouverts à tous les seniors et servent, du lundi au vendredi, des menus complets et équilibrés (soupe, entrée, plat, dessert, café), à des tarifs calculés en fonction des revenus.

Infos, visite des résidences, menus des restaurants : 03 89 54 45 77 ou www.apalib.fr

Une tablette ? Oh, il ne fallait pas !

Vous avez reçu pour Noël une tablette tactile ou un ordinateur ? Euh... c'est gentil, sauf que vous ne savez franchement pas vous en servir. Et quand bien même, vous n'oserez pas aller sur Internet.

Et si c'était justement la bonne occasion de vous y mettre ?

Le confort, la sécurité et même la santé deviennent de plus en plus liés à un usage numérique. Au sein du Réseau APA, nous sommes persuadés que, bien adaptés, les outils informatiques participent à ralentir les troubles liés au vieillissement, même s'il est évident qu'ils ne pourront jamais remplacer la relation humaine. Or, la disparité d'accès aux technologies informatiques, et notamment à Internet, est bien présente chez les seniors : c'est la « fracture numérique ». Alors que les outils numériques devraient participer au maintien d'un lien social, dans notre société actuelle ne pas pouvoir accéder à Internet devient un nouveau facteur d'isolement... et en même temps un challenge pour le Réseau APA qui lutte contre cette nouvelle forme d'exclusion des seniors ! A tous les maux leurs solutions, voici 2 réponses concrètes :

Apprendre à se servir du matériel

APALIB' organise toute l'année des sessions de formations pour apprendre à se servir d'un ordinateur, d'une tablette ou même d'un smartphone (nouveaux téléphones portables multifonctions). Les formateurs, des bénévoles pas-

sionnés, sont particulièrement rôtés à l'enseignement envers un public de seniors. Petits groupes, bonne humeur et pédagogie : en 3 séances vous saurez déjà bien manipuler votre engin ! De tels cours peuvent être même organisés dans votre commune (voir p 11) !

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

Utiliser Internet en sécurité

Les seniors ayant franchi le pas utilisent Internet en majorité pour : préparer des achats, gérer leurs comptes bancaires, mais surtout, garder le lien avec leur famille en communiquant davantage (envoi de mails, de photos, échange de vidéos...). A tous ceux qui craignent pour leurs données personnelles, ou ne savent juste pas comment manipuler toutes ces fonctions, la solution Facilien a été pensée pour eux : une plateforme Internet, entièrement simplifiée et sécurisée, qui permet de se divertir, de s'informer, de garder le contact avec ses proches...et même avec son service d'aide à domicile !

Infos : www.facilien.fr ou 03 88 16 23 03



Echanges avec Derna, 75 ans, utilisatrice de Facilien

Derna, comment s'est passée l'installation de Facilien ?

Très simplement ! Julien et Marine de Facilien sont venus ensemble installer le système et les applications en ligne dont j'avais besoin : ma banque et ma boîte email surtout. Ils m'ont installé directement mes icônes personnalisées : je ne perds du coup pas de temps à chercher mes informations et je « surfe » sans souci !

Avez-vous rencontré des difficultés ?

J'ai contacté Julien plusieurs fois pour diverses petites questions. Les échanges sont très rapides et efficaces, il règle le problème à distance ou vient à la maison. Facilien ne "lâche" pas ses utilisateurs, c'est vraiment bien.

Utilisez-vous souvent Facilien ?

Je suis connectée tous les jours, pour avoir des nouvelles de ma petite-fille de 14 ans, ma nièce qui vit en région parisienne, et ma belle-sœur haut-rhinoise. On se contacte par mail ou en visuel grâce à la caméra. Je vais aussi essayer de communiquer avec une de mes cousines qui vit en Australie. Je consulte souvent mon compte en banque et joue à Candy Crush (j'y suis accro) ! Je trouve aussi beaucoup d'idées et astuces pour nourrir ma passion de la décoration.

Internet et les seniors

Sources : LH2 09/11 et INRIA 11/11



Ce qui les freine

53%

la complexité

70%

la perte d'authenticité

51%

la confidentialité



Ce qui les motive

80%

communiquer et entretenir leurs relations

30%

trouver des personnes partageant les mêmes centres d'intérêt

37%

trouver des informations intéressantes

29%

occuper leur temps libre

Lorsque l'animation vient à vous



Depuis plus de 10 ans, l'association APALIB' propose des concepts itinérants pour toucher un plus large public. Ces « animations ambulantes » voyagent de commune en commune, dans tout le département du Haut-Rhin, dans une perspective de prévention santé et d'entretien du lien social chez les seniors. Chaque année, près de 1600 personnes participent à ces animations nomades et accessibles.

«**N**ous voulions toucher les habitants des communes rurales, les personnes sans moyen de locomotion et ceux qui ont simplement peur d'aller en ville », explique Catherine BREYSACH, responsable de ces ateliers itinérants. «*Nous proposons ces concepts aux élus en recherche de solutions pour les seniors de leur commune* », explique-t-elle.

Des thématiques variées

Le premier concept itinérant à voir le jour, il y a plus de 10 ans déjà, est *"Ensemble sur la route"*, qui sensibilise les seniors aux risques liés à la route et qui rafraîchit leur mémoire concernant les panneaux de signalisation et autres subtilités du code de la route. Aujourd'hui, APALIB' propose six concepts nomades. Pour que les seniors ne se retrouvent pas démunis face au virage du numérique, APALIB' a lancé deux animations itinérantes centrées sur les nouvelles technologies : *"La caravane de l'informatique"* permet d'initier les personnes âgées à Internet et aux outils informatiques et *"La ronde des tablettes numériques"* accompagne les seniors vers l'apprentissage de ces nouveaux

outils. Ces deux activités permettent de réduire ou de freiner la fracture numérique, nouvelle forme d'isolement de notre ère de l'hypercommunication !

Retarder les effets du vieillissement

Avec des thématiques plus axées vers la santé, les concepts itinérants *"Le train du sommeil"* et *"La mémoire en marche"* ont été lancés pour développer et stimuler les capacités psychiques. Le premier a pour objectif d'expliquer les rythmes du sommeil, le rôle de la lumière et l'importance de l'activité physique pour un repos réparateur, tandis que le second permet aux seniors de stimuler leur mémoire et de maintenir un lien social. Créé cette année, le concept *"Prévention des accidents domestiques"* attire l'attention des seniors sur les risques auxquels ils peuvent être confrontés à domicile. « *Le succès des concepts itinérants nous confirme la volonté des communes d'œuvrer pour le bien-être des personnes âgées, cela nous encourage à en développer beaucoup d'autres dans le futur !* », s'enthousiasme Catherine BREYSACH.

Vous êtes maire ou adjoint, et vous aimeriez mettre en place un concept itinérant d'APALIB'?

Contactez l'Espace Bel Âge à Colmar au 03 89 23 23 02

zoom

FAIRE PASSER UN MESSAGE SANS DRAMATISER

Bernard Bataille anime depuis près de 2 ans l'atelier "Ensemble sur la route" et parcourt tout le Haut-Rhin pour faire passer un message humoristique, mais sans dramatiser : « *Je viens avec un partenaire, on fait une animation, des petites blagues, ça marche bien* », s'amuse-t-il. « *Ce n'est pas un public de jeunes gens à qui l'on doit faire la morale, il faut donc s'adapter* ». Comment circuler dans un giratoire, les règles par rapport aux piétons, les panneaux de circulation, l'alcoolémie, bref, tous les sujets sont abordés et ça marche ! « *Il y a des municipalités qui nous rappellent et des gens qui reviennent : la meilleure des récompenses* ».

Clown relationnel apporter de l'apaisement



Lorsqu'on ne peut plus communiquer avec les mots, il existe d'autres formes de communication, non-verbales. Parmi elles, le "clown relationnel" est une démarche d'art-thérapie, centrée sur la relation. Elle s'adresse à des personnes dépendantes, notamment celles atteintes de troubles de la mémoire. A la Maison des Ecureuils, six clowns ont rencontré les résidents. Entre rires, danses et scènes de joie, cet EHPAD niché dans les hauteurs mulhousiennes a vécu une après-midi singulière avec cette joyeuse troupe de nez rouges.

Au moment d'entrer en scène, les mines sont dubitatives. On ne croise pas tous les jours des clowns avec des nez rouges dans les couloirs de l'EHPAD des Ecureuils. Mais rapidement, les sourires se dessinent sur les visages. Par binôme, les clowns s'arrêtent auprès de chaque résident. « Vous avez un joli sourire madame », « Toucher un nez rouge porte bonheur ? Allez-y ! ». Les scènes sont belles, l'émotion est brute, les échanges sont sincères. Mais qu'est-ce que le clown relationnel ? A ne pas confondre avec le clown de cirque, cette démarche d'art-thérapie est basée sur les soins relationnels (voir zoom) et la communication non-verbale. Créé à la fin des années 70 en Belgique par Christian Moffarts auprès d'enfants autistes, le clown relationnel se destine à des personnes très dépendantes psychiquement, qui se replient sur elles-mêmes ou qui sont en proie à

des mouvements répétitifs. Le clown "agit" sur l'humeur des personnes et favorise les émotions positives grâce à des gestes qui apaisent, des paroles douces, des regards, des rires, de la musique ou simplement grâce à sa présence paisible.

Apporter de l'apaisement

« Le clown relationnel ouvre à la Joie avec un grand J », explique Rita CANO, psychologue au sein du Réseau APA, qui a suivi la formation. Elle s'est intéressée à cette démarche car celle-ci offre quelque chose en plus, « le clown relationnel propose un travail sur soi, indispensable dans une relation d'aide ». « Beaucoup de soignants sont très stressés », explique une animatrice, « cela a un impact sur la relation que l'on peut avoir avec les résidents et aussi les collègues ». « Les personnes désorientées,

psychiquement dépendantes sont très sensibles à notre état intérieur », poursuit Rita CANO, « elles sentent tout de suite si quelque chose nous tracasse, c'est pourquoi il est important d'être bien avec soi-même quand on se présente face à ces personnes ». « Avant, j'avais du mal à m'occuper de personnes qui pleuraient et qui étaient angoissées, j'étais envahie par leurs émotions comme une "éponge", explique Sandrine Marguet, animatrice à l'accueil de jour du Pays Thur et Doller, « grâce au clown relationnel, je me sens plus apaisée et vais pouvoir apporter plus d'apaisement ».

Une douzaine de clowns relationnels formés dans le Haut-Rhin

Une douzaine de clowns relationnels, salariés et bénévoles des hôpitaux de Cernay, de Moosch et du Réseau APA, ont pu être formés dans tout le Haut-Rhin et intervenir dans différentes structures, dont l'EHPAD mulhousien. Après leur passage, les clowns laissent un sentiment de bonheur et sérénité auprès des résidents. « J'ai vu des résidents complètement transformés aujourd'hui ! », s'exclame Soledad Gérard, psychologue au sein du Réseau APA, « certains se sont complètement ouverts, ont ri et même dansé au contact des clowns, c'était génial ! »

zoom : LE SOIN RELATIONNEL

Soigner par le relationnel signifie apporter, lors d'un soin, un regard bienveillant par le biais d'une communication chaleureuse. La dimension relationnelle du soin correspond aux échanges verbaux et non verbaux que les soignants ont avec le patient lorsqu'ils sont en contact avec lui.

Bien affronter l'hiver



L'entrée dans l'hiver peut s'accompagner d'une baisse de forme. Et pour ne pas attraper les virus, il faut renforcer les défenses de son organisme.

Alors pour passer la saison froide dans les meilleures conditions, un cocktail vitalité s'impose ! Sommeil, sport et alimentation sont les clés d'un hiver sans encombre.

Préservez votre sommeil

Ce n'est pas pour rien que les mammi-fères terrestres choisissent l'hiver pour hiberner. Sans vous transformer en marmotte, il est important de bien respecter votre rythme biologique durant cette période. Un sommeil réparateur est le garant de la forme et du tonus ; il permet d'effacer les fatigues physiques et/ou nerveuses.

Pas d'impasse sur l'exercice

En hiver, soyons honnêtes, beaucoup d'entre nous remettent leur tenue de fitness ou leur jogging au fond du placard en attendant des jours plus doux. Erreur : le sport en hiver devrait être une priorité !

Il stimule les défenses immunitaires et habitue votre organisme aux changements de température.

Veillez à une alimentation adaptée

« Avec le froid qui arrive, les microbes et virus arrivent également... Pour bien les affronter et garder des défenses optimales, il faut privilégier la vitamine C plus que jamais », nous explique Julia ROOST. Diététicienne depuis 20 ans, elle a participé à plusieurs conférences-

débats APALIB' sur le thème de l'alimentation. « Les fruits exotiques et les agrumes en sont riches, mais c'est également le cas pour le kiwi ou les choux. Attention, la vitamine C étant entièrement détruite à la cuisson, on conseille au moins deux parts journalières de fruits et/ou légumes crus ». Elle ajoute : « Le zinc est aussi important pour l'immunité. Les meilleures sources : foie de veau, huîtres, viande de boeuf, jaune d'œuf et lentilles. Par ailleurs, les épices traditionnellement utilisées dans la cuisine alsacienne (cannelle, clou de girofle...), et plus particulièrement en hiver, ont des propriétés antiseptiques. Il ne faut donc pas hésiter à en agrémenter généreusement les plats salés comme sucrés ».

Le saviez-vous ?

L'alcool ne réchauffe pas plus qu'il ne désaltère. Il dilate les vaisseaux sanguins à la surface du corps, et c'est cette dilatation des vaisseaux sanguins qui libère de la chaleur. On a l'impression de se réchauffer car la peau devient plus chaude mais cela ne dure qu'un instant. Et surtout, cette vasodilatation fait perdre sa chaleur au buveur, car le reste du corps, lui, ne se réchauffe pas : l'alcool se contente de déplacer la chaleur corporelle interne vers la surface de l'organisme. Par la suite, la sensation de froid n'en sera que plus intense.

La soupe ! Idéale pour affronter l'hiver

Riches en fibres et minéraux, facile et rapide à préparer, bon marché, la soupe trône sur les tables chaque hiver. Rien ne vaut une soupe maison. Mais si vous achetez vos soupes, soyez vigilant sur la proportion de légumes qui doit au moins atteindre 50% la faible teneur en sel (1,5g maximum) et en matières grasses (pas plus de 10g de lipides par bol).

Recette : soupe de maïs aux lardons



Ingrédients pour 4 personnes : 250g de maïs, 100g de lardons, 1 gros oignon, 2 côtes de céleri, 2 pommes de terre, 30cl de lait, 1 cuillère à soupe de maïzena, 1 feuille de laurier, 4 brins de persil, 25g de beurre, 1 pointe de paprika, sel et poivre.

- Pelez l'oignon et hachez-le finement.
- Lavez, essuyez et émincez le céleri.
- Epluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes.
- Dans une cocotte, faites chauffer le beurre et faites-y revenir les lardons.
- Ajoutez l'oignon et le céleri et faites-les légèrement dorer.
- Versez ½ l d'eau, ajoutez les pommes de terre, le laurier et le paprika. Salez et poivrez.
- Couvrez la casserole et laissez cuire à feu doux pendant 15 min.
- Pendant ce temps, délayez la maïzena dans un bol avec le lait froid, en mélangeant pour éviter les grumeaux. Égouttez le maïs.
- Ajoutez-le à la soupe, ainsi que le mélange lait/maïzena, tout en mélangeant avec une spatule jusqu'à ébullition. Continuez la cuisson encore 5 min. Servez en parsemant de persil haché. **Bon appétit !**

➤ Génération Volontaire

Inès, Noémie, Yohan, Cloé, Julien, Raphaël, Marion, Anthony et Lucie... Ils ont entre 18 et 25 ans et sont issus d'univers très différents, mais ils partagent un point commun : l'envie de consacrer une étape de leur vie à la solidarité envers leur aînés. Rencontre avec Inès et Raphaël, engagés en service civique au sein du Réseau APA depuis fin octobre.

En quête de sens et d'une expérience qu'il pourrait mettre à profit pour se réorienter, Raphaël, 20 ans, a tout de suite été convaincu par une mission en service civique au sein du Réseau APA. « Ma belle-mère m'en a parlé et je suis allé à la réunion d'information. Je n'avais rien à perdre et même tout à gagner ! », s'enthousiasme-t-il. Deux entretiens plus tard, le voici engagé pour 9 mois sous la tutelle de Caroline LEBON, coordinatrice de la Maison du Temps Libre à Mulhouse. Sa mission consiste à préparer et animer des cours d'initiation à l'informatique adaptés aux seniors que ce soit sur tablettes, ordinateur, ou smartphones.

Rester actif et se sentir utile

« Une mission en service civique peut représenter pour les jeunes une solution intermédiaire, une bonne passerelle entre la vie étudiante et la vie professionnelle. Une ligne non négligeable sur leur CV qui peut faire la différence lorsqu'ils cherchent un emploi. » explique Régine WILHELM-CANOVAS, Responsable recrutement du Réseau APA. Après une première année de DUT Génie Electrique et Informatique Industrielle, Raphaël souhaite aujourd'hui se réorienter et passer le concours de gendarmerie. « Durant cette année de transition, j'ai besoin de rester actif et de me sentir utile ».

Comme lui, Inès, 18 ans et diplômée

d'un bac Pro Accueil Relation Clients ne connaissait pas encore ce dispositif il y a quelques mois « C'est la fac qui m'en a parlé. Comme je souhaiterais travailler dans le domaine du social par la suite, faire du volontariat pour le Réseau APA constitue ma première expérience afin de déterminer si cela me plait ou non ». Sous sa casquette de volontaire, Inès fera de l'accompagnement et de l'animation dans les résidences seniors du Réseau APA. Une expérience enrichissante qui la mettra en contact de publics variés.

Indemnisés à hauteur de 573€ net par mois, il s'agit pour ces jeunes d'avoir un premier contact avec le monde professionnel ainsi qu'une formation, ou de tester un métier vers lequel ils cherchent à se diriger. « Dans les résidences je découvre un milieu que je ne connaissais pas, très humain. Et en même temps, je me sens utile. » explique une autre volontaire.

Seule la motivation compte et face aux enjeux du vieillissement, cette génération volontaire est bienvenue au sein du Réseau APA! Animation en maisons de retraite, en accueils de jour, visites à domicile pour lutter contre l'isolement des personnes âgées, organisation d'activités intergénérationnelles, accompagnement et initiation des seniors à l'informatique et aux tablettes numériques, les missions de services civiques proposées au sein du Réseau APA ne manquent pas, sont riches et variées.



Lancé en 2010, le Service Civique permet à tout jeune de 16 à 25 ans, sans condition de diplôme, de s'engager au service des autres pour une durée de 6 à 12 mois.

Plus d'infos www.service-civique.gouv.fr

Postuler au sein du Réseau APA :
emploi@apa.asso.fr
ou au 03.89.32.78.71

16 jeunes
volontaires engagés en
service civique
au sein de
Réseau APA

Lutter contre la solitude des personnes âgées

Les visites à domicile

« Je visite une personne de 88 ans, une femme pleine d'humour, une fois par semaine, à Soultz. Avec elle, j'ai appris à jouer au rami, son jeu de carte favori. Je viens pour elle, pour lui donner un bol d'air. » explique Francis, visiteur à domicile depuis 3 ans. Comme Francis, plus de 110 bénévoles formés rendent régulièrement visite à 114 personnes âgées isolées dans le Haut-Rhin.

« On apporte un peu de chaleur humaine » explique Martine, visiteuse à domicile. Ces rencontres conviviales permettent d'établir un contact dans le respect et la confidentialité, mais aussi maintenir un lien social. Le bénévole devient ainsi un confident, un ami, un soutien à qui l'on parle de sa vie, de ses angoisses, et de ses réjouissances.

La solitude peut être un choix de vie. Mais être victime d'isolement relationnel est une souffrance, une injustice. Pour lutter contre ce phénomène massif (une personne sur quatre de plus de 75 ans est isolée), APALIB' a développé de nombreuses actions de lutte contre l'isolement de nos aînés.

Les nombreuses activités proposées par APALIB'

sont pour sûr également un moyen efficace pour rompre l'isolement relationnel des seniors. La richesse et la variété de l'offre permet à tous, quel que soit leur âge, leur lieu d'habitation et leur niveau de revenu, d'accéder à une ou plusieurs des animations proposées.

« Pourquoi rester seul chez soi alors que l'on peut rencontrer du monde ici et s'amuser ? » souligne Pierre, sémiann octogénaire, adepte de l'activité jeux de cartes.

Informatique, photo numérique, yoga, gym douce, qi gong, balades, danse country, tennis de table, marche nordique, belote, anglais, alsacien : Plus d'excuses pour ne pas rejoindre l'un des 400 clubs de loisirs APALIB' !

Les écrivains du lien

Pour les seniors en difficulté face aux pénibles démarches administratives du quotidien, APALIB' a formé des bénévoles baptisés « Les écrivains du lien ». Lorsque Martine arrive chez Marcel, 78 ans celui-ci a préparé sa pile de courrier : « On fait du tri entre ce qu'il faut garder, ce qu'on range dans des classeurs, ...et ce qu'on peut jeter ! »

Des repas solidaires pour rompre l'isolement

Des repas sont organisés plusieurs fois par an par APALIB' pour réunir l'ensemble des visiteurs bénévoles et personnes visitées. Ces sorties conviviales permettent de rompre la solitude et de retrouver pour beaucoup un plaisir à se préparer, à être bien habillé et bien coiffé. « Cela contribue ainsi à ramener des personnes âgées isolées vers le collectif, vers la vie sociale. » explique Beata Havrez, Coordinatrice Départementale des visites à domicile « Un repas a été organisé à Noël à Colmar dans les locaux de l'association Espoir mais la plupart du temps on ne fête pas un événement particulier si ce n'est rompre la solitude ! » complète-t-elle.

Allô Bonjour !

Les personnes âgées demandeuses peuvent recevoir des appels téléphoniques de nos bénévoles chaque semaine. « C'est une action plus discrète mais qui transforme aussi le quotidien de ces personnes isolées » précise Daniel, bénévole Allô Bonjour depuis 3 ans.



APALIB' est membre actif du MOUvement NATIONAL de Lutte contre l'ISOlement des personnes Agées (MONALISA). Ce projet vise à encourager la participation de citoyens et d'acteurs locaux volontaires pour développer et créer des liens sociaux de proximité avec des personnes âgées isolées. « Coopérer ensemble nous permet de mieux valoriser, soutenir et favoriser les initiatives permettant de lutter contre l'isolement relationnel » explique Beata HAVREZ d'APALIB'.

Agissez avec APALIB' !

Vous pouvez faire un don à APALIB' :
APALIB'/Dons - 75 allée Gluck - BP 2147
68060 Mulhouse Cedex
Nous vous renverrons un reçu fiscal.
Vous réalisez sur la somme versée, une économie d'impôts de 66% (ou 75% avec l'ISF).
Pour toute précision sur les dons et legs, contactez Sandra FILLEULE au 03 89 32 78 78 ou sfilleule@apa.asso.fr

3

services essentiels

Sécurité • Sérénité • Simplicité



L'aide à l'entretien de votre logement

Ménage, repassage, vitres... pour éviter les accidents domestiques et préserver votre autonomie



Le Bip de téléassistance

Pour donner l'alerte en cas de chute, malaise ou angoisse (à domicile ou en déplacement)



La livraison de repas

À domicile, pour entretenir le plaisir de l'assiette et varier vos repas

Plus d'infos :

03 89 32 78 78

www.reseau-apa.fr

Réseau APA

Renforcer son capital bien-vieillir, c'est maintenant !

LE 1^{ER} RÉSEAU DE SERVICES À LA PERSONNE DU HAUT-RHIN RECRUTE

Postulez sur

emploi@apa.asso.fr

2 650 professionnels
accompagnent **plus de**
30 000 personnes chaque
semaine.

Réseau APA - 75 allée Gluck BP2147 - 68060 Mulhouse Cedex
Tél : 03 89 32 78 78 | www.reseau-apa.fr

Réseau APA

Un secteur d'avenir, un travail de coeur !



Aides à domicile



Garde d'enfants



Auxiliaires de vie



Aides soignants



Aides médico-psychologiques

