

Jeanne, Louis et vous

Dossier

Les anges gardiens du Réseau APA

ÊTRE AIDÉ À DOMICILE

**Anticiper sa
garde d'enfant**

PAGE 4

LE RÉSEAU S'ENGAGE
POUR VOUS

**Pascale Boistard, une
ministre visite le Réseau APA**

PAGE 5

PRENDRE SOIN DE VOUS
ET DE VOS PROCHES

**Regarder la fin de vie
en face**

PAGE 12

 Réseau Apa La Solidarité en Plus

 Apamad, aider mieux

 Blabla de Fami

 Vitaminez-vous

 @RéseauAPA  @DSHA



Scannez et découvrez ?

Découvrez le nouveau site apamad.fr

Mieux vous informer

Accès simplifié pour smartphone et tablette

Meilleur confort de navigation

03 89 32 78 78

apamad À vos côtés chaque jour

Réseau APA La Solidarité en +

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 !

Édito



Denis THOMAS
Président du Réseau APA

Vous avez dit 3.0 ?

Le Réseau APA a récemment eu l'honneur d'accueillir Pascale BOISTARD Secrétaire d'Etat chargée des personnes âgées et de l'autonomie. A cette occasion, il a bien sûr été question de la récente loi d'Adaptation de la Société au Vieillessement, fondée sur ce principe : c'est la société qui doit s'adapter à ses seniors et non le contraire ! Les échanges ont également porté sur l'évolution des métiers de l'aide à la personne et de ses moyens, incluant les nouvelles technologies : l'informatique, la domotique, les objets connectés et la robotique... bref ce que l'on regroupe sous l'appellation 3.0, à prononcer « Trois point zéro ». Il s'agit en fait de toutes les évolutions technologiques qui permettent d'améliorer la prévention, la sécurité, et de développer l'assistance et l'aide à la personne. Mais un élément reste essentiel : l'intervention humaine, qui doit rester prépondérante dans l'utilisation de ces technologies. Car rien ne saurait remplacer la proximité, l'échange, la chaleur humaine, la sollicitude, autrement dit, les fondamentaux du prendre soin dans le Réseau APA. C'est dans cet esprit que nous proposons progressivement des outils techniques complémentaires à l'intervention de nos salariés et bénévoles, au service de ceux qui ont confiance en notre engagement et notre professionnalisme. Et c'est sur ces convictions que je vous souhaite une bonne lecture de ce nouveau numéro.

Elssasser

Wann mër einer schwénga mét'nànd ?

Auf elsassisch...

So hât's àls friahjer g'heissa, wù mër noch « jung un schéén » gsé sèn, wènn mër sèn géh tånza, ém Safti, oder ém Royal, oder bim Abt mét'nànder, Büawa un Mäidla. Nätirlich, hëtta, wù mër à gwéss älter han, ésch's néma s'namliga, erschtentz wànn unsera Glééder néma mét'màcha un zweitentz, kàsçh jo niana mäh gé tånza.

Awer trotz dam un wènn d'Glageheit séch préentiart, em APALIB' ver beispiel, ésch's émmèr noch a Ereigniss fér noch, hé un dà, a Pààr Tånzschritta üs z'fiara, dàs ésch gånz güat fér d'Gsundheit, s'ésch à Sport fér unsera Kèrwer wù so làngsam miad wara.

Un ma säit jo « Wènn der Kèrwer noch mét'màcht müasst unser Hérla oi a bëzzi schàffa nèt nür unsera Bei » Ma wéll séch doch nèt wèlla blàmiaara bi sim Pàrtner ! Wer weisst, kàt'ma noch si Gléck fénda bi soma schééna Wiener-Walzerla ? Ma vergéssst àlles én da Arm vum'a àhgnahmer « Kàwàliar » un s'ésch s'namliga fér a Mànn wù kàt ém Tàkt, a schéén Wiwala dur a Sààl fiahra. Achtung, s'kàt noch a mang's pàssiara ! Profitiaara noch solàng àss'es géht.

A güater Sùmmer wénsch éch én àlla, un bis bol.

Huguette DURR

En français...

"A l'époque, nous avions l'habitude de sortir danser, mais avec l'âge et le manque de pistes de danse, ce n'est plus pareil. Et pourtant si l'occasion se présente, comme dans les clubs APALIB', profitons-en, car la danse est une activité qui permet de rester bien dans son corps et dans sa tête... et qui sait, de faire une belle rencontre !"

Sommaire

ÊTRE AIDÉ À DOMICILE

Anticiper sa garde d'enfant p.4

LE RÉSEAU S'ENGAGE POUR VOUS

Pascale Boistard, une ministre visite le Réseau APA p.5

ACTUS & INFOS PRATIQUES

Actualités et infos pratiques p.6

DOSSIER

Les anges gardiens du Réseau APA p.8

SORTIR, SE DIVERTIR

Le Bistrot de l'Arc est ouvert ! p.10
La danse, secret de jeunesse ?

PRENDRE SOIN DE VOUS ET DE VOS PROCHES

Regarder la fin de vie en face p.12
Du plaisir dans l'assiette !

PORTRAITS

Les acteurs de l'accueil de jour p.14

Directeur de la publication : P. Tasseti
Rédacteurs : A. Altheimer, M. Heintz, C. Schaffner, J.T. Schowing, C. Staub, E. Waechter • Conception graphique : GIE APA Compétences / Kimeos • Crédit Photos : GIE APA Compétences, Shutterstock, Fotolia
Impression : SCHRAAG Industries Graphiques - juin 2016
Tirage à 23 600 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

Anticiper sa garde d'enfant



Avez-vous déjà prévu la nounou de votre enfant ? N'attendez pas le dernier moment, car la demande est forte à la rentrée ! Bien anticiper permet aux parents de mettre en place les solutions qui leur conviennent le mieux. La garde d'enfant à domicile est une aide précieuse qui vous permet de concilier vie professionnelle, vie de famille et loisirs, en toute sérénité... et surtout de laisser votre enfant évoluer dans son environnement familial : votre domicile. Conseils de Fami Emploi 68 pour bien préparer la garde de votre enfant.

Quand faut-il lancer les démarches ?

Prenez contact avec l'association de garde d'enfant dès le mois de juin pour mettre en place la garde de votre enfant dans les meilleures conditions et ainsi être "zen" au moment de la rentrée. Avant le début de la garde, trois étapes clés sont à prévoir dans votre agenda :

- **La visite à domicile du conseiller** pour définir vos besoins et vos attentes précises.
- **Le rendez-vous de présentation** de votre future garde d'enfant. Il vous permet de faire plus ample connaissance et de lui transmettre vos attentes.
- **La période d'adaptation entre la nounou et votre enfant** « elle permet aux parents de s'assurer que la garde d'enfant correspond bien à leurs attentes ! » précise Mina ABOURABIA,

D'où la nécessité de vous y prendre à temps pour que cette dernière période ait lieu avant la rentrée de votre enfant, ce sera plus agréable pour votre enfant et pour vous.

Que faire si j'ai des horaires de travail décalés ?

Le planning de la garde d'enfant doit s'adapter à vos horaires de travail. « Chez Fami Emploi 68, nous proposons un planning fixe pour les parents qui ont des horaires de travail fixes,

et un planning à la carte pour les parents dont les horaires varient au cours des semaines » explique Mina ABOURABIA. S'il vous arrive d'avoir des empêchements de dernière minute, assurez-vous également que la structure que vous choisirez propose une garde ponctuelle. « En cas d'empêchements, privés ou professionnels, de la part de notre client, ou de remplacements exceptionnels de la garde d'enfant, nous assurons un service flexible. » précise encore la responsable.

Quels diplômes sont obligatoires pour garder un enfant ?

La garde d'enfant de moins de 3 ans implique des compétences spécifiques. Assurez-vous que la structure possède un agrément qualité pour la garde d'enfants de 0 à 3 ans, qui exige que les gardes d'enfant soient diplômées. Si aucun diplôme n'est nécessaire pour les plus de 3 ans, vérifiez l'exigence du recrutement « Un cahier des charges précis nous permet de présélectionner des gardes d'enfant aux profils sérieux. Deux entretiens, le premier par téléphone et le deuxième en personne, permettent de faire une sélection plus poussée. Et nous avons déjà bien sûr de nombreuses gardes d'enfants déjà recrutées, qui ont fait leur preuves. » détaille Mina ABOURABIA à propos du processus de recrutement au sein de Fami Emploi 68.

De quelles aides puis-je bénéficier ?

Si l'association que vous avez choisie est agréée, vous pouvez bénéficier d'aides de la CAF pour les enfants de 0 à 6 ans, à partir de 16h de garde par mois. C'est simple et sans conditions de revenus !

Faites votre demande auprès de votre CAF le plus tôt possible. Vous pouvez aussi bénéficier de -50% de crédit ou réduction d'impôts (selon la législation en vigueur).

zoom

LES OFFRES DE FAMI EMPLOI 68

- de 3 ans : Offre P'tit Bout
Animations d'éveil, préparation des biberons et des repas, change, bain, trajets crèche-domicile...

+ de 3 ans : Offre Loulou
Activités éducatives, culinaires, culturelles, de loisirs, trajets école-domicile-clubs de loisirs...

Garde partagée
Faites garder vos enfants conjointement avec ceux d'une autre famille que vous connaissez.

Pascale Boistard, une ministre visite le Réseau APA

Jeudi 19 mai, Pascale Boistard, Secrétaire d'Etat chargée des Personnes Agées et de l'Autonomie, est allée à la rencontre des bénéficiaires, salariés et bénévoles du Réseau APA. En présence de nombreux parlementaires, élus et partenaires, cette visite officielle a fait écho à la nouvelle loi d'Adaptation de la Société au Vieillessement (loi ASV).

« Madame Boistard a découvert l'originalité et la pertinence avec lesquelles notre projet sociétal s'intègre dans le nouveau monde de la silver économie, sans pour autant perdre nos valeurs humaines et solidaires. » explique Denis THOMAS, Président du Réseau APA. « Après une dure vie de travail, les personnes âgées ont le droit d'avoir les meilleurs soins. On ne confie pas ses aînés à n'importe qui ! » affirmait la ministre ce jour-là.



Visite chez **Suzanne KUMMER, à la résidence Bois Gentil d'APALIB' à Riedisheim**. Louis CLAUDEL, jeune en service civique, lui donnait un cours sur la tablette tactile et lui expliquait comment aller sur Internet en sécurité, échanger avec sa famille, grâce au nouveau service Facilien.



Bernadette BURKARD a témoigné de son bien-être d'habiter une telle **résidence-autonomie** : « Mes enfants ont été surpris de voir comme j'étais bien installée ! »



Truelle en main, la ministre a posé la **1ère pierre de la résidence-autonomie Les Jardins de Daphné**. Les premiers résidents pourront habiter, fin 2017, dans des F2 et F3 lumineux et équipés d'outils domotiques intelligents et connectés, pour faciliter et sécuriser leur quotidien. Et comme dans toutes les résidences APALIB', ils profiteront des activités proposées par la gérante-animatrice.



Marie-Antoinette DONNA fait appel aux services de soins infirmiers, de livraison de repas et d'aide à domicile d'APAMAD. Elle a exprimé son attachement à ces professionnels qui lui rendent la vie plus simple, et surtout qui lui permettent de continuer à vivre chez elle... et a demandé des précisions à la ministre concernant ses aides financières !



Sylvie PEROD et Cosimo PARLATI, salariés du service d'aide et d'accompagnement à domicile d'APAMAD font part à la ministre de leur attachement pour leur métier, mais également du manque de reconnaissance général attribué à ces professions.

A l'EHPAD de la Maison de l'Arc, Pascale Boistard a pu mesurer l'importance du dispositif d'**hébergement temporaire** (anticipé ou en cas d'urgence) pour venir en aide aux aidants familiaux. Sinistre dans le logement, hospitalisation de l'aidant ou simple besoin de répit, cette solution permet de confier son parent, pour un temps limité, à des professionnels compétents.



La ministre découvre **La Maison du Temps Libre de Mulhouse, temple d'activités pour les 55 ans et plus**. Elle est sensible à l'engagement exceptionnel des 870 bénévoles qui luttent contre la fracture numérique, qui favorisent le bien-vieillir et luttent contre l'isolement social.



La ministre a inauguré la **nouvelle antenne d'aide et soins du Réseau APA, à Wittenheim**. Sur ce même site sont en effet regroupés pour plus d'efficacité : un service de soins infirmiers à domicile, de soutien et d'accompagnement à domicile, ainsi qu'un accueil de jour (pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés). Ces 3 services fonctionnent aussi en synergie avec Rivage, plateforme de répit et de soutien aux aidants.

Actus et infos pratiques



De gauche à droite : Charles MEYER, coresponsable des Restos du Cœur de Mulhouse, Laetitia DIEBOLD, porteuse de repas APAMAD, Pierre KAMMERER, directeur général du Réseau APA, Jean-Thomas SCHOWING, assistant communication.

Plus de 100kg récoltés pour les Restos du Cœur !

Le Réseau APA a soutenu l'initiative solidaire de l'une de ses salariées, Laetitia, en organisant **une grande collecte au profit des Restos du Cœur**. Si par le passé, Laetitia a eu recours aux services des Restos, c'est en utilisant l'ampleur du Réseau qu'elle souhaitait leur « renvoyer l'ascenseur ». Couches pour bébés, produits d'épicerie ou d'hygiène corporelle, ce sont **plus de 100kg de denrées de première nécessité qui ont pu être remis aux Restos du Cœur**. Une action solidaire qui fait sens pour le Réseau car il renoue également avec ses propres origines : il fournissait déjà, en 1947, des repas aux rescapés de guerre.

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

Consultez notre article complet sur le site APAMAD



APAMAD en mode hybride

APAMAD a remplacé 14 de ses véhicules par des voitures hybrides. Rejetant bien moins de gaz à effet de serre, elles permettent d'**adopter une conduite plus responsable**, notamment en matière de **développement durable**.

Investir solidaire

Familles Solidaires et APALIB' se sont unis pour permettre au grand public de participer à l'achat de deux appartements adaptés au sein de la future résidence-autonomie « **Les Jardins de Daphné** », à Riedisheim. L'investissement est possible dès 100 €. Un projet sécurisé pour **donner du sens à son épargne** et bénéficier de réductions d'impôts.

Plus d'infos : familles-solidaires.com

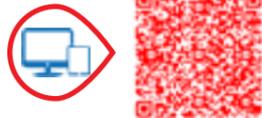
Appel à dons pour une nouvelle terrasse



Le 7 juin s'ouvraient les portes du « Bistrot de l'Arc » à la maison de retraite du même nom, juste à côté du marché couvert de Mulhouse. Ce lieu de petite restauration à l'ambiance conviviale favorise la mixité et le lien intergénérationnel car également fréquenté des résidents de l'EHPAD. Un appel aux dons sur la page internet HELLOASSO.com a été lancé dans l'objectif d'acheter un nouveau mobilier de terrasse afin que clients et résidents puissent profiter des bienfaits des beaux jours de l'été !

Voir aussi p.10

Découvrez notre page Internet HELLOASSO



S'unir pour mieux s'adapter aux personnes fragilisées !



Le bailleur social Néolia et le Réseau APA se sont associés pour **améliorer la qualité de vie à domicile des personnes en situation de fragilité**. Grâce à ce partenariat, les locataires des logements NEOLIA situés à la résidence de Wittenheim et à la résidence Beauregard à Mulhouse, peuvent dorénavant profiter de manière privilégiée d'une large gamme de services à domicile du Réseau APA, comme de ses ateliers d'animations et de prévention santé.



Canicule, protégez-vous !

Lors de fortes chaleurs, notre corps se met en éveil et nous alerte en déclenchant la sensation de soif. Avec l'âge, ce système d'alerte perd de son efficacité. Un simple coup de fil ou une visite, même courte, pour vérifier que tout va bien, permet de **rappeler aux personnes âgées quelques conseils pour éviter la déshydratation**. Aérer les pièces d'habitation tôt le matin et tard le soir, refroidir la température ambiante, humidifier l'atmosphère, boire régulièrement et se rafraîchir font partie des gestes clés pour mieux appréhender l'été.

Les bénéficiaires du Réseau APA seront sensibilisés, et accompagnés si besoin, par leurs intervenants à domicile ou responsables d'établissements, pour adopter les bons comportements.

Découvrez notre article complet sur le site APAMAD.fr



RIVAGE et le Clos de l'Ilmat s'unissent pour le bien des aidants

La plateforme d'accompagnement et de répit RIVAGE s'est unie avec les EHPAD « Le clos de l'Ilmat » à Benfeld et « Le Petit Château » à Beblenheim. Ces deux partenariats sont **destinés à mieux aider les aidants familiaux accompagnant, au domicile, un proche atteint de la maladie d'Alzheimer**. Des ateliers de formation ont déjà été mis en place pour répondre aux nombreux besoins évoqués par les aidants dont le besoin d'accompagnement, d'écoute, d'informations, mais également le besoin d'échanger avec d'autres aidants pour « libérer la parole » dans **un cadre de répit, proche de chez eux**.

Suite au bilan positif de ces séances d'aide, les structures organisatrices envisagent désormais la mise en place d'une rencontre mensuelle, au cours de laquelle les aidants auront l'occasion d'échanger tout en se ressourçant.



TOP 3 des infos que vous avez le plus aimé

- 250 postes à pourvoir cet été & 100 postes en CDI en 2016 au Réseau APA.
- Bienvenue au Réseau APA : spécial journée des nouveaux arrivants.
- Opération « Une carte postale des quatre coins du monde » pour la résidence APALIB' des Dahlias, qui recherche des voyageurs du monde entier pour faire rêver ses résidents.

Réseau Apa La Solidarité en Plus

L'Amérique s'invite à La Maison du Temps Libre



Retrouvez l'ensemble des photos de cet événement sur notre site APALIB'

Du 9 au 13 mai, La Maison du Temps Libre d'APALIB' a vécu au rythme de l'Amérique. Projection de photos, démonstration de Danse Country, atelier patchwork, randonnée au « Canyon de Biederthal » et bien d'autres animations composaient cette semaine exceptionnelle. Si les visiteurs ont pu participer aux activités proposées, dont la **décoration d'une voiture américaine**, cette semaine d'animation était également propice à l'échange avec les amateurs et bénévoles. « **Ce projet d'animation est une super émulation pour tous les participants !** La Maison du Temps Libre est un véritable temple d'activités et de bonne humeur pour les 55 ans et plus » précise Caroline Lebon, coordinatrice de cette structure APALIB'.



Les anges gardiens du Réseau APA

Nous n'avons pas toujours la forme et les moyens pour affronter tout, tout seul. Au Réseau APA, nous croyons que la solidarité et l'humain apportent ces petits rayons de soleil, si précieux, qui nourrissent l'envie de vivre en rendant les difficultés du quotidien plus acceptables. Parce qu'être un ange gardien n'est pas encore un métier officiellement reconnu, le Réseau APA a rassemblé des milliers de professionnels et bénévoles près de chez vous dans le Haut-Rhin. A quoi les anges gardiens du Réseau APA contribuent-ils concrètement ? Rencontres...

Cultiver sa happy-attitude !*

*Joie de vivre

« Le courant est passé tout de suite et une vraie confiance s'est installée entre nous » explique Joseph. Veuf depuis quelques années, ses vertiges l'empêchaient de sortir pour continuer à profiter de la vie. Pour éviter de s'isoler, il a trouvé la solution : chaque mardi, et depuis 3 ans maintenant, Linda DE BURGOT-CHENAT, visiteuse à domicile, vient lui tenir compagnie, bénévolement, gratuitement. Promenades, déjeuners au restaurant ou simples moments de discussions, Linda partage sa bonne humeur et est à l'écoute de Joseph. Objectif ? Tout simplement passer un bon moment, ensemble. « Il n'osait pas aller seul dans son magasin préféré de philatélie. Je suis heureuse d'y aller avec lui et de l'aider à faire vivre sa passion ! » raconte Linda.

Le monde extérieur, la vie en société, être écouté et considéré redeviennent accessibles grâce à la présence des visiteurs à domicile, qui s'adaptent aux centres d'intérêt de chaque bénéficiaire. Linda apporte aussi un œil bienveillant à ses bénéficiaires lorsqu'elle remarque un besoin particulier. Elle a par exemple conseillé à Joseph de changer son fauteuil, devenu inadapté et inconfortable. Les visiteurs à domicile constituent un soutien face à la solitude, une présence amicale et positive qui met du baume au cœur !

Les personnes âgées ou à mobilité réduite sont exposées, souvent malgré elles, au risque d'isolement social. Un comble pour notre ère de l'hypercommunication ! C'est pourquoi le Réseau APA a multiplié les initiatives pour mener ce combat. Au-delà de son service de visiteurs à domicile, il propose également des appels téléphoniques de courtoisie, une aide administrative "Les écrivains du lien" pour ne pas se noyer dans les paperasses administratives, des conférences et ateliers de prévention, et près de 400 activités d'animation dans tout le Haut-Rhin, pour continuer à pratiquer un sport doux, une activité culturelle ou de loisirs... en groupe !

Accompagner un proche dépendant

« Pour bien aider son proche, il faut soi-même aller bien. Cela semble évident, et pourtant je rencontre tous les jours des aidants qui oublient de prendre soin d'eux-mêmes. » explique Hélène PERRIN, ergothérapeute au sein du service Rivage, qui accompagne spécifiquement les familles dont un membre est atteint de la maladie d'Alzheimer (ou d'un trouble apparenté). « J'ai par exemple conseillé l'installation d'une barre d'appui dans une douche à un couple. Le mari ne pouvait en effet plus se laver seul et

sa femme devait systématiquement intervenir pour éviter qu'il ne chute. Finalement tous deux finissaient par tomber. Aujourd'hui, elle n'a plus besoin d'intervenir et son mari a retrouvé de l'indépendance et de la sécurité. C'est une belle victoire ! ». Elle résume finalement : « Les familles sont déboussolées face au diagnostic Alzheimer de leur proche. Mon premier rôle est de leur apporter une véritable compréhension de la maladie, un soutien, une écoute, parce que la vie doit continuer malgré tout. »

Une chute, une maladie, un handicap, une hospitalisation, ou tout simplement l'avancée en l'âge sont autant de fragilités qui rendent le quotidien d'un proche plus difficile. L'aidant familial fait alors le maximum pour l'aider : les courses, ranger la maison, l'aider à prendre sa douche, lui tenir compagnie, s'assurer que tout va bien. Les relations avec son proche peuvent alors devenir plus difficiles, une gêne s'installe. Les professionnels du Réseau APA sont bien conscients du quotidien difficile des aidants familiaux, c'est pourquoi de nombreux types d'aides sont proposés. Objectifs ? Soutenir le proche fragile, soulager l'aidant, et permettre à tous deux de retrouver leur relation d'époux, de fille, de petits-fils. Diagnostic de l'adaptation du logement, aide à la toilette, téléassistance, entretien du logement, accueil de jour, hébergement temporaire... les solutions se combinent pour s'adapter à chaque situation !

Vivre comme tout le monde, au-delà du handicap

« C'est un métier qui me passionne et dans lequel je me sens utile » explique Gaël BASTIEN, auxiliaire de vie sociale spécialisée dans le secteur du handicap. Aide au repas et à la toilette, mais aussi accompagnement aux courses et aux rendez-vous médicaux, il intervient dans le quotidien de ses bénéficiaires, qu'ils soient handicapés physiques, neurologiques ou mentaux. « Il faut évidemment des compétences techniques pour faire ce métier, mais les compétences humaines sont tout aussi indispensables. » poursuit Gaël.

Le travail et l'engagement de Gaël représentent une aide précieuse et indispensable pour ses bénéficiaires de tous âges, et avec une philosophie claire : faire « avec », et non « à la place ». Il s'agit ainsi de leur laisser le plaisir, la fierté, de rester acteur de leur quotidien sur le maximum de gestes, et de stimuler toutes les capacités qui peuvent l'être. « Je suis aux petits soins avec mes bénéficiaires pour qu'ils gardent la volonté d'aller de l'avant, même si ce n'est pas facile. Je m'adapte aussi à l'humeur, la personnalité, le caractère et je n'hésite pas à me remettre en question pour toujours rester en confiance avec la personne que j'aide. C'est essentiel pour moi et c'est comme ça que l'aide fonctionne le mieux ! »

Etre prêt, à l'heure, pour aller au travail, à l'école, à une activité... ou juste passer une bonne journée à la maison... et pourquoi pas se coucher à 1 heure du mat ? Sortir, bouger ? Juste vivre comme tout le monde ? Tout cela est possible, même en situation de handicap. Assistantes de vie, aides à domicile, auxiliaires de vie, porteurs de repas, chacun de ces professionnels compensent des gestes difficiles, voire impossibles à effectuer seul, pour rendre la vie plus simple.



Linda DE BURGOT-CHENAT, Visiteuse à domicile, avec Joseph



Barbara KUNSTER, Porteuse de repas, avec Jacqueline

Continuer à vivre chez soi en sécurité

« Certains de mes bénéficiaires préfèrent les fruits frais à la compote. Alors j'en prévois toujours quelques-uns. Ça ne change rien pour moi, et je sais que je vais faire plaisir, alors pas d'hésitation ! » explique Barbara KUNSTER. Porteuse de repas chez APAMAD depuis 14 ans, elle connaît par cœur les habitudes de ses bénéficiaires. Lorsqu'elle prépare sa tournée et qu'elle charge son véhicule, elle accorde ainsi une attention particulière aux préférences de chacun. Classique, diabétique, sans sel, végétarien ou mixé, le menu s'adapte aussi aux régimes alimentaires, avec toujours un plat de remplacement si le menu proposé ne convient pas.

« En livrant des repas, les personnes qui ne peuvent plus faire leurs courses ou qui ne peuvent plus cuisiner, peuvent malgré tout continuer à vivre chez elles, en mangeant bien, en mangeant sain. C'est important. » affirme notre porteuse de sourires à près de 50 bénéficiaires tous les jours. « J'ai choisi ce métier pour aider les gens » conclut Barbara. Qu'il pleuve, qu'il vente, qu'il grêle et même s'il faut finir le chemin en raquettes à neige, les porteurs de repas, nourrissent, au propre comme au figuré, l'envie de vivre des bénéficiaires.

Les bénévoles ou les salariés du Réseau APA sont bien souvent les seules visites de la journée. Coeur bienveillant, oreille attentive, gestes professionnels, ils sont aussi une présence rassurante. Les interventions de ces anges gardiens constituent en effet une veille sécuritaire et évitent également de prendre des risques inutiles. Car vivre chez soi le plus longtemps possible malgré les aléas de la vie, c'est aussi reconnaître que certains gestes du quotidien deviennent plus risqués qu'avant. Les confier à un professionnel de l'aide à domicile permet de se protéger de nombreux accidents domestiques (brûlures, chutes, erreur de médicaments...), souvent à l'origine d'une perte d'autonomie.

zoom

ENVIE D'UN ANGE GARDIEN DANS VOTRE VIE ?

Un conseiller vient à domicile pour évaluer votre situation, gratuitement et sans engagement. Ensemble, vous définirez les services qui vont vraiment faciliter votre quotidien. Le conseiller vous indique les tarifs en toute transparence et étudie les aides financières auxquelles vous pouvez avoir accès (réduction d'impôts de 50%, A.P.A., P.C.H.,...).

zoom

ENVIE DE DEVENIR ANGE GARDIEN ?

Le Réseau APA recrute toute l'année des bénévoles et des salariés ! Découvrez les offres de missions et les compétences recherchées sur www.reseau-apa.fr

Le Bistrot de l'Arc est ouvert !

Le 7 juin, la maison de retraite a repris l'activité de l'ancien salon de thé en y installant son propre bistrot. Donnant sur la grande place du marché, cette ouverture sur l'extérieur est une invitation aux passants à venir prendre une pause-café ou le menu du jour, mais favorise également le lien intergénérationnel avec les résidents de la structure.

Ouvert en 1989 et tenu par des exploitants extérieurs, l'ancien salon de thé appartenant à la maison de retraite fut le premier espace commercial de la maison de l'ARC jusqu'à sa fermeture en septembre 2014. Aujourd'hui, après l'installation d'un nouveau mobilier et l'équipement de machines de restauration professionnelles, l'ancien salon de thé laisse place à une ambiance bistrot-chic et décontractée.



De gauche à droite: Marie GIRARDIN, directrice de l'EHPAD de la Maison de l'Arc, Valentine BINGLER, responsable du Bistrot de l'Arc, Nathalie BRENDER, responsable hôtelière.

Favoriser la vie sociale

L'arrivée en EHPAD pour les résidents peut représenter une rupture avec le monde extérieur. Le « Bistrot de l'Arc » est un lieu de restauration propice aux échanges et aux rencontres dans lequel résidents, familles et mulhousiens prennent plaisir à se retrouver. Ses accès au jardin de la résidence et à la place du marché, en font un projet bien abouti

d'ouverture sur l'extérieur, favorisant l'échange social avec les résidents de l'Arc tout en leur permettant de rester au sein de la maison de retraite. Le bistrot étant du mardi au samedi, les résidents peuvent alors inviter leurs proches dans un cadre très agréable et rythment ainsi leur quotidien en complément des autres services de ce plus grand EHPAD d'Alsace (bistrot, boutique, salon de coiffure, parc, animations, etc.). « **Nous proposons divers espaces d'animations pour que les résidents puissent rester acteurs de leur vie et conserver leur place de citoyens** » explique Nathalie Brender, responsable hôtelière de l'ASHPA.

Du crowdfunding pour une nouvelle terrasse

La Maison de l'Arc, membre de l'Association Soins Hébergement Personnes Agées (ASHPA), fait un appel à la générosité du grand public afin de pouvoir aménager sa terrasse. Un montant de 2 000€ est ainsi nécessaire à la mise en place d'un salon de jardin. Ce dernier dynamisera encore l'attractivité et l'ouverture sur l'extérieur, tout en permettant de venir savourer son café et son repas en plein air, abrité du soleil. Une petite parenthèse après avoir rempli son cabas au marché ? (voir p.7)



UNE RESPONSABLE HABITUEE DES LIEUX

La nouvelle employée du Bistrot de l'Arc connaît bien les lieux pour y avoir travaillé en tant que serveuse pendant 3 ans. Aujourd'hui, c'est en tant que responsable du nouveau Bistrot, que Valentine BINGLER, formée aux dernières normes d'hygiène alimentaire, revient sur son précédent lieu de travail.

Pétillante et dynamique, la jeune femme connaît bien les résidents, et sera le catalyseur de l'échange intergénérationnel. Ayant suivi avec impatience l'évolution et la naissance du Bistrot de l'Arc, c'est avec le même plaisir qu'elle vient faire vivre cette nouvelle enseigne. Elle sera épaulée par Sandrine DIFFORT, son ancienne collègue à la pâtisserie SPITZ, dans l'accueil et le service de la clientèle.



« Mon objectif ? Accueillir les clients dans la joie, le sourire et la bonne humeur ! »

BISTROT DE L'ARC - côté parking du marché
25 rue de l'Arc, 68200 Mulhouse

Mardi, Jeudi et Samedi
de 7h00 à 17h30
Mercredi et Vendredi
de 10h30 à 17h30

La danse, secret de jeunesse ?

Vous cherchez une activité divertissante, riche en rencontres et bonne pour votre santé ? Lancez-vous sur la piste de danse ! De la country aux danses du monde, en passant par la danse assise, découvrez les bienfaits de cette activité sportive très accessible.

« Quand la gym devient trop physique, nos participants sont contents de pouvoir continuer à pratiquer une activité sportive plus douce et qui s'adapte aux conditions physiques de chacun d'eux. Ils ont un vrai plaisir à évoluer sur des rythmes de danse et ne se rendent même pas compte qu'ils font de l'exercice ! » explique Annette THEODORE, animatrice APALIB' d'un cours de danse en position assise à Munster. A travers ses nombreuses activités de maintien en forme, APALIB' agit pour une avancée en âge dans les meilleures conditions et pour prendre soin de soi dans le plaisir. Le cours d'Annette permet d'avoir une activité physique malgré une mobilité réduite ou un handicap. Développée il y a 30 ans en Allemagne, cette technique incorpore des mouvements de kinésithérapie et d'ergothérapie dans des chorégraphies imaginées par des spécialistes. « Nous utilisons les pieds et les bras, jusqu'au bout des doigts. » précise Annette. Les mouvements proposés sont particulièrement bénéfiques à l'assouplissement des articulations (poignets, chevilles, doigts...).

Des bienfaits de la tête aux pieds

Kick, step, touch... les pas de danse country, frappés énergiquement au sol de la pointe du pied ou avec le talon, permettent de dynamiser l'ensemble des muscles, en particulier ceux des jambes. Dans son cours de danse country APALIB' à Bergheim, Sylvie GUTH propose des pas variés, alternant énergie et élégance.

« De gauche à droite, en avant puis en arrière, sur l'un ou l'autre pied... la danse country fait travailler la mémorisation » explique Sylvie. La danse en position assise incorpore d'ailleurs également des pas issus de la danse de communication qui permet de prendre contact avec son voisin, mais aussi de la danse à thèmes (voir zoom). En faisant appel à la mémoire et à la coordination des mouvements, la danse, quel que soit son style, se révèle être un outil formidable pour maintenir sa vivacité d'esprit et ses sens alertes. Tenir la cadence et le rythme permet de développer ses capacités respiratoires et cardiaques, ainsi que la circulation sanguine, prévenant ainsi des maladies cardio-vasculaires. Vous surveillez quotidiennement votre taux de cholestérol ? Pratiquer une demi-heure d'activité physique par jour vous permet de réduire progressivement votre taux de cholestérol total et d'améliorer le taux de « bon cholestérol » (HDL).

C'est bon pour le moral !

« On attend le mercredi après-midi avec impatience ! » Bottes de cowboy aux pieds, chemises à carreaux sur les épaules et sourires aux lèvres, les participants suivent attentivement les pas de Sylvie. Pendant une heure, les danseurs battent le pavé de la salle socio-culturelle, en ligne ou en couple, sur des rythmes de musique country ou les tubes du moment. Et pour encore plus de convivialité, l'animatrice mélange les pas de danse country à de la musique alsacienne traditionnelle et populaire : « D'r Hans im Schnokeloch » en bottes de cowboy,



Sylvie GUTH, animatrice APALIB' (au centre)

ça vaut le détour ! Se sentir vivant, exprimer ses émotions à travers l'art et en particulier la danse a également des vertus pour le psychisme et le moral. « Il y a une très bonne ambiance ! Et ce cours nous permet de rencontrer de nouvelles personnes, ce qui n'est pas forcément évident quand on est à la retraite » conclut l'une des participantes.



LA DANSE À THÈMES

Cette technique de danse imagée permet d'intégrer les mouvements dans une histoire, facilitant ainsi la mémorisation des mouvements.



ALORS ON DANSE ?

Que vous soyez plutôt Country, danse du monde ou en recherche d'un sport doux, APALIB' propose de nombreuses activités de maintien en forme spécialement pensées et adaptées aux 55 ans et plus ! Retrouvez l'ensemble des cours organisés près de chez vous ! animations.apalib.fr ou 03 89 23 23 02

➤ Regarder la fin de vie en face

Alors que la fin de vie est plutôt débattue en termes techniques à travers le prisme de la loi Leonetti, la société s'intéresse moins à la personne en fin de vie et ses proches. Par pudeur, méconnaissance ou déni, aborder la question de la mort est encore difficile de nos jours mais pourtant incontournable. Accompagner un proche en fin de vie est une épreuve lourde, aussi bien pour l'entourage que pour la personne malade. Au Réseau APA, les professionnels sont confrontés à cette réalité. Comment la gèrent-ils pour maintenir la dignité de la personne jusqu'au bout ?



Être présent et à l'écoute

À la maison de retraite des Ecureuils, le personnel a compris la nécessité "d'être là" pour la personne en fin de vie. « La famille nous demande par exemple s'il est possible de manger avec leur proche dans la chambre ou s'ils peuvent dormir avec eux, auquel cas un lit d'appoint est installé », explique Damien SCHIRCK, directeur adjoint de l'EHPAD, « chacun vit la situation de manière différente, le personnel de l'EHPAD mesure toute l'importance d'être présent et à l'écoute », poursuit-il. Mais il insiste sur un point en particulier : le plus important est de respecter les souhaits de la personne en fin de vie, à travers notamment des directives anticipées. Ces documents correspondent à des instructions écrites, rédigées en avance par une personne consciente, pour le cas où elle serait un jour dans l'incapacité d'exprimer sa volonté. « C'est bien sûr délicat, mais nous parlons en général de la fin de vie et des directives anticipées dès l'entrée en EHPAD », précise Damien SCHIRCK.

L'Humanité, des principes qui changent tout

Mettre au centre la personne et sa volonté, l'EHPAD des Ecureuils l'applique également à travers la philosophie de l'Humanité, dont elle détient le label. Cathy LAURENT, référente Humanité à la maison des Ecureuils en

est persuadée : le respect des 4 piliers de cette philosophie (voir zoom) peut tout changer. « La personne en fin de vie a envie d'être considérée comme n'importe qui d'autre », explique-t-elle, « lorsque l'on toque à la porte, on attend d'être invité à entrer. Pour des soins, on demande le consentement. On essaye de capter davantage le regard de la personne pour qu'elle sente notre présence par exemple. Ce sont des micro-détails mais qui changent toute l'approche de la fin de vie », poursuit Cathy LAURENT. En appliquant les principes de l'Humanité, elle évite ainsi les comportements agressifs. « Il y a le savoir-faire et le savoir-être, l'Humanité encourage la douceur et les soins dans la tendresse », conclut l'infirmière.

Le soignant face à la mort

Souvent oubliées, les aides à domicile, infirmières ou auxiliaires de vie peuvent aussi être confrontés à la mort d'un bénéficiaire, avec qui elles ont tissé des liens forts et sincères, souvent depuis plusieurs années. Le Réseau APA propose à ses salariés des formations sur l'accompagnement de la fin de vie et la gestion de la douleur. Elles abordent aussi bien les compétences techniques que l'approche humaniste, les processus psychiques induits par la fin de vie, mais surtout la question de la mort en elle-même et la notion de deuil chez le soignant. Le deuil de ces salariés de terrain et de proximité peut être dou-

oureux et entraîner un épuisement professionnel à ne pas sous-estimer. Rita CANO, psychologue au sein du Réseau APA, reçoit régulièrement ces soignants confrontés au décès d'un bénéficiaire. « Mon rôle est de les écouter et de les accompagner pour surmonter cette épreuve. Selon les circonstances de la mort, le vécu pourra être très différent d'un professionnel à l'autre. Chaque décès est toujours unique et confronte également le soignant à sa propre condition de « mortel » explique la psychologue. Même des semaines après le décès, sa porte est toujours ouverte.

zoom

LES 4 PILIERS DE L'HUMANITÉ

- **Le regard** : il doit s'échanger face à face, les yeux dans les yeux, à hauteur du visage ;
- **La parole** : elle doit annoncer et expliquer chaque geste ;
- **Le toucher** : il s'agit de transformer le « toucher utile » en « toucher tendresse » ;
- **La verticalité** : Il s'agit d'encourager la personne âgée à se tenir debout au moins 20 minutes par jour, afin d'éviter les conséquences physiques liées à l'immobilité et dans le but de valoriser la personne.



➤ Du plaisir dans l'assiette !

Bonne nouvelle, nous vivons plus longtemps ! C'est bien, mais pas si simple, car ce vieillissement n'est pas sans conséquence sur l'état physique et le comportement alimentaire. La question de l'alimentation des personnes âgées est donc souvent liée au respect des apports en calories, protéines et nutriments. Mais qu'en est-il de la dimension plaisir ? En organisant une **Masterclass "Le goût de bien faire"**, l'**IRFA EST, institut de formation, la Société Nationale des Meilleurs Ouvriers de France et le Réseau APA**, ont souhaité apporter un regard neuf sur la cuisine et la nutrition dans le cadre de l'aide à domicile. Les professionnels du domicile ont ainsi été sensibilisés lors d'une formation, quant à leur rôle dans le plaisir du bien manger pour les personnes âgées.

Depuis qu'Angèle, auxiliaire de vie APAMAD est revenue de cette Masterclass, elle reproduit avec attention et pour le plus grand plaisir d'Emilie, un repas-signature. Au menu du jour fait maison : galettes de maïs accompagnées de poireaux, suivie d'une gourmande Panna Cotta aux fraises. Comme tous les mercredis, après avoir fait quelques courses, elle vient lui préparer un repas simple, savoureux... et très accessible, moins de cinq euros. Au bout de trente minutes de préparation, Emilie savoure le plat élaboré par son aide à domicile.

Angèle avait participé à un atelier animé par le Chef cuisinier Jean-Paul BOSTOEN, Meilleur Ouvrier de France, et chef de cuisine de la prestigieuse Auberge de l'III à Illhaeusern. Cette Masterclass exceptionnelle tenant compte des contraintes de temps limités pour l'aide à domicile et peu cher pour le bénéficiaire, il a pu transmettre ses recettes mais aussi ses recommandations sur l'optimisation des gestes à adopter. « Il nous a apporté de précieux conseils, raconte Angèle, le chef s'est mis à notre portée, il nous a montré comment mettre de la couleur dans un plat et la manière de le présenter. Nous travaillons beaucoup sur la stimulation des personnes âgées et ce sont des petits gestes qui comptent ». « Cette formation était un très beau cadeau », ajoute-t-elle.

Un retour au plaisir

Tous les jours, des professionnels interviennent au domicile de personnes fragilisées, afin de les accompagner dans leurs tâches quotidiennes. Faire à manger n'est pas un acte anodin, il dépasse largement la « simple notion de se nourrir ». Il ne suffit pas d'apporter la quantité de calories, protéines et nutriments recommandés pour qu'elle soit consommée ! Il est donc capital de se réapproprier le repas et de l'adapter à son goût. Quel que soit son état de santé, il faut, pour se nourrir, en avoir l'envie ! Envie de manger, de déguster cette petite douceur, ce plat savoureux, souvenir du passé ou porteur du présent ? Et pour déclencher le geste, ce n'est pas la santé ni la raison qui priment, mais bien le plaisir !

VRAI ou FAUX ?

1. **La viande est trop difficile à manger, je la supprime.**
FAUX. La viande est une grande source de fer et de protéines, importantes pour la santé des séniors. Si vos dents vous empêchent d'en manger, n'hésitez pas à la mixer ! Et alternez avec d'autres protéines animales telles que du poisson, des œufs, des légumineuses, etc.

2. **Il faut attendre d'avoir soif pour boire.**
FAUX. La soif est un mécanisme d'alerte signalé par le corps quand il a déjà commencé à se déshydrater. Il faut donc boire régulièrement toute la journée. Cela augmente effectivement la fréquence des allées et venues aux toilettes, mais ne pas boire suffisamment rend les urines plus concentrées, et multiplie les risques d'infections.

Le saviez-vous ?

APAMAD propose aussi de livrer quotidiennement, sur l'ensemble du département haut-rhinois et sur le Territoire de Belfort, des repas adaptés aux personnes âgées ou handicapées. Plus d'infos au 03 89 32 78 78 ou sur www.apamad.fr

Alimentation rime aussi avec plaisir de se retrouver ! Pour celles et ceux qui désirent prendre le repas de midi à l'extérieur, les restaurants d'APALIB accueillent prioritairement les séniors, comme leur famille, pour savourer des menus équilibrés dans un cadre convivial. Des repas thématiques, buffets et barbecues y sont régulièrement organisés. Plus d'infos au 03 89 54 45 77 ou sur www.apalib.fr

Les acteurs de l'accueil de jour

APAMAD, membre du Réseau APA, compte aujourd'hui sept accueils de jour, bientôt huit. Ces structures accueillent quotidiennement 12 à 15 personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés. Véritable lieu de vie, l'accueil de jour met en œuvre une approche non-médicamenteuse, qui retarde l'apparition des symptômes et/ou réduit leurs effets. C'est une solution qui apporte aussi aux familles des moments de répit, de l'écoute et des échanges, pour reprendre et garder confiance. Coordonnés par des équipes de professionnels, épaulés par des bénévoles spécialisés, les accueils de jour favorisent le maintien des relations sociales et valorisent les personnes accueillies. Rencontre avec les différents acteurs qui rendent cela possible.

« Il y a encore un tabou autour d'Alzheimer », explique Elisabeth WAGNER, coordinatrice à l'accueil de jour de Wittenheim, « il est possible de vivre une vie ordinaire avec cette maladie. Les personnes fréquentent l'accueil de jour une ou deux fois dans la semaine. Elles participent à des activités et se sociabilisent avec les autres bénéficiaires ». L'accueil de jour n'est pas destiné qu'aux personnes complètement désorientées : plus l'accompagnement adapté commence tôt, plus la méthode est efficace.

Alors, à quoi ressemble une journée dans un accueil de jour ?

8 h 45 A bord d'un véhicule de sept places, l'accompagnatrice aux transports se rend chez les différentes familles pour chercher les bénéficiaires. Elle est en contact direct avec les aidants, « si je vois qu'une personne n'a pas l'air bien, semble stressée ou triste, je prévient mes collègues de l'accueil de jour, pour qu'ils puissent s'adapter », explique Sylvia GABLIN, accompagnatrice aux transports à l'accueil de jour du Bassin Potassique

9 h 30

Lorsque les bénéficiaires arrivent à bon port, ce sont les animatrices qui prennent le relais. « Après avoir accueilli chaque personne, nous commençons systématiquement la journée avec la revue de presse », explique Marion STEHLE, animatrice à l'accueil de jour du Bassin Potassique. En effet, de nombreuses études ont démontré les effets bénéfiques de la lecture auprès des personnes atteintes par la maladie d'Alzheimer. « La matinée se poursuit par une activité comme de la gym douce, de

Barbara GRESSER, Mireille

WOLF et Marion STEHLE,

animatrices à l'accueil de jour du Bassin Potassique



Sylvia GABLIN, accompagnatrice aux transports



« Je suis le premier contact avec les familles le matin ! »

la pâtisserie, des ateliers mémoire ou du bricolage », poursuit la jeune femme.

12 h 00

A l'heure du déjeuner, tout le monde mange ensemble, c'est ce qu'on appelle un "repas thérapeutique". « C'est un véritable moment de partage entre les professionnels et les personnes accueillies », explique Myriam SAUTER, autre animatrice du même accueil de jour. En effet, ces repas permettent de replonger les bénéficiaires dans leur quotidien passé, de réapprendre des gestes simples, autrefois automatiques, mais surtout de maintenir un lien social.

« La première qualité d'une animatrice en accueil de jour est la patience, nous devons nous adapter au rythme de chacun. »

« Je veille à ce que tout le monde aille bien, aussi bien les personnes accueillies que mon équipe ! »



Elisabeth WAGNER, coordinatrice de l'accueil de jour du Bassin Potassique

14 h 00

Après le repas, c'est la pause. Les bénéficiaires peuvent se reposer, dormir dans de confortables fauteuils pour débiter ensuite les activités de l'après-midi dans les meilleures conditions ! Parfois, les animateurs sont épaulés par un bénévole ou des jeunes en service civique. Catherine MAYER ancienne salariée du Réseau APA aujourd'hui à la retraite, s'est engagée en tant que bénévole à l'accueil de jour de Mulhouse. « J'accompagne les animateurs pour les sorties, comme des balades en forêt ou des visites d'exposition », raconte-t-elle.

16 h 00

La journée se termine. Les aidants familiaux viennent rechercher leur proche à l'accueil de jour ou attendent leur retour à domicile. Ils ont pu en profiter pour faire des courses, aller chez

Catherine MAYER, bénévole à la Maison Steinel



« Certaines personnes me reconnaissent d'un jour à l'autre, ça fait vraiment plaisir ! »

Le saviez-vous ?

Les accueils de jour APAMAD sont situés à Lièpvre, Colmar, Rouffach, Wittenheim, Mulhouse, Vallée Thur-Doller (Cernay, Thann, Masevaux, Oderen), Saint-Louis. Et Riedisheim dès septembre !

« Je suis là pour soutenir les équipes dans leur accompagnement des bénéficiaires »

Soledad GERARD, psychologue



demande -, une psychologue pour discuter des éventuels problèmes rencontrés avec les bénéficiaires. Comment accueillir un nouvel arrivant ? Comment lâcher prise face à certaines situations ? Toutes les problématiques sont abordées afin d'accompagner les personnes accueillies dans les meilleures conditions.

« Je contribue à leur bien-être et ça me plaît, c'est un public attachant ! »



Manon KRANITZ, service civique à l'accueil de jour du Bassin Potassique

Coup de jeune sur les vieilles idées !

Grâce à l'internet simplifié, accédez dès à présent à l'ensemble de vos services ainsi qu'à votre entourage de manière simple et sécurisée !

Contactez-nous au :

03 88 16 23 03

OU SUR

contact@facilien.fr



Réseau APA ■■■

Facilien - 8 place de l'hôpital 67000 Strasbourg - 03 88 16 23 03 - www.facilien.fr



Faiblesse passagère (maladie, handicap temporaire,...)

COMMENT GÉRER L'IMPRÉVU ?



BÉNÉFICIEZ **GRATUITEMENT** *
DE L'AIDE À DOMICILE MOMENTANÉE

Contactez votre
conseiller :

03 89 32 78 78
www.apamad.fr



apamad
À vos côtés chaque jour

Réseau APA ■■■

* pour les 75 ans et plus, selon conditions d'éligibilité