

Jeanne, Louis et vous



Dossier

Les secrets du bien-vieillir

ÊTRE AIDÉ À DOMICILE

"Les Collines" à Riedisheim :
un lieu pour se ressourcer

PAGE 4

LE PORTRAIT

20 années
de garde de nuit

PAGE 5

PRENDRE SOIN DE VOUS
ET DE VOS PROCHES

Une villa d'accueil
familial à Westhalten

PAGE 14

50%
réduction
ou crédit
d'impôts*

Plus de temps pour vous...

Ménage

Garde
d'enfants
+ et - de 3 ans

Repassage

Courses

Devenez employeur
ou optez pour une formule
clé en main

Demande Expresse sur
www.famiemploi68.org

03 89 32 78 78

Création : GIE APA Compétences - Illustration : Fanny Delqué
* Selon législation en vigueur



Rejoignez la page Facebook Blabla de Fami !

fami
EMPLOI 68

Réseau APA

Un malaise, une chute,
un problème ?

Donnez l'alerte où que vous soyez



Avec
bouton
d'alerte !



Téléassistance
mobile

BIP
Connect
Téléassistance

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

Il y a 70 ans, en 1947 déjà, le financement de l'Etat dédié à l'aide aux rescapés de guerre diminuait. L'industriel mulhousien Bernard Thierry-Mieg et l'assistante sociale Violette Schoen refusaient de renoncer aux actions en place en faveur des « vieux », terme courant employé à l'époque. Ensemble, ils créaient ainsi **L'Aide aux Vieux**, première dénomination du réseau d'aide qui deviendra plus tard le Réseau APA, pour apporter un soutien moral et matériel aux personnes âgées du département. Au fil des années, les besoins les plus élémentaires ont été comblés, et le Réseau APA a fait évoluer son organisation pour s'adapter aux nouveaux besoins et mettre en œuvre de nombreux dispositifs de prévention.

Je fais aujourd'hui le vœu que le Réseau APA puisse continuer à développer et à construire avec ses partenaires dans le Haut-Rhin et la Région, afin de **préparer les communautés d'entraide de demain**. Plus que jamais, bénévoles et professionnels continueront à former cette chaîne de solidarité permettant de soutenir, accompagner, et nourrir au quotidien l'envie de vivre des Haut-Rhinois.

Je vous souhaite à toutes et tous, une excellente année 2017, qui sera l'année des 70 ans du Réseau APA. Qu'elle vous apporte bonheur et réussite, et surtout santé, dans un esprit partagé de solidarité et d'ouverture à l'autre.

Denis Thomas,
Président du Réseau APA

Meilleurs Vœux
pour l'Année 2017

Elsasser

Mér Séniora géhn mét unsera Zitt !

Auf elsassisch...

Hétzudàgs hàt àlles gschàngiert un mér, wu a « gwéss àlter han », mér oï han jetz àndera Méthoda. Zum Beispiel, mér sén émmer gé durna fér às unsera Muschkla nèt gànz ischrumpfa, àwer jètzt gèt's àndera Béwégunga z'màcha wu gànzt ànderscht sén. APALIB' proposiert a neya Form, Tai-Chi heist ma dàs, oder Qi-Gong, àlles nur gànzt lichte Béwégunga wu der Mènsch üssem Täglicka Strèss erlichtera, wu gànzt gütat sén fér der gànza Kèrwer. Vum Hérnala bis àn d'Zécha ! A gwéssa Konzentràtion èsch notwandig wù jéder Mènsch notwandig hàt un derbi, hé un dà, gànzt lichte Béwégunga mét da Gléder émmer nùr fér s'Wohlfühl

vùm gànza Kèrwer. S'èsch nèt amol kei Wétz wu éch hëtta do verzéhl, éch salwer màch schu viar Johr Qi-Gong un fënd dàs èsch a wunderbàra Sàch, àlles én der Gmiatligkeit fér séch salwer kènna z'léhra, ma fült séch wohl, ma géht heim mét'ma Kèrwer vol Energie dènn hétzudàgs, wu d'Walt so verrukt wora èsch, wer lidet nèt àm Strèss ? Danka dréwer no, éch géb'ni nur a güater Rot. Prowiares doch ! Zeiga én da àndera dàs mér, moderna Séniora, gànzt mét unsera Zitt géhn un doderbi uns gànzt wohl fühlà. Sàlut én àlla un bis bol.

Huguette DURR

En français...

Aujourd'hui, tout a changé, et nous autres, d'un « certain âge », nous avons aussi nos nouvelles méthodes pour garder la forme. Pour se sentir bien, de la cervelle jusqu'aux orteils, APALIB' propose par exemple des séances de Tai-Chi ou de Qi-Gong. Ce n'est pas une blague, j'en pratique d'ailleurs depuis 4 ans...

Sommaire

ÊTRE AIDÉ À DOMICILE

"Les Collines" à Riedisheim : un lieu pour se ressourcer



p. 4

PORTRAIT



20 années de garde de nuit

p. 5

ACTUS & INFOS PRATIQUES

Actualités et infos pratiques

p. 6

DOSSIER



Les secrets du bien-vieillir

p. 8

SORTIR, SE DIVERTIR

- ◆ **Outils numériques : au service du lien**
- ◆ **Les bienfaits du Tai Chi**
- ◆ **La joie de créer**

p. 10

PRENDRE SOIN DE VOUS ET DE VOS PROCHES

- ◆ **Témoignage : être aidé lors de son retour d'hospitalisation**
- ◆ **Une villa d'accueil familial à Westhalten**

p. 13

LE RÉSEAU S'ENGAGE POUR VOUS

- ◆ **Une communauté solidaire**

p. 15

Directeur de la publication : P. Tasseti
Rédacteurs : A. Altheimer, M. Bouti, M. Heintz, C. Schaffner, A. Szmidt, E. Waechter • Conception graphique : GIE APA Compétences / Kimeos • Crédit Photos : GIE APA Compétences, Shutterstock, Fotolia
Impression : SCHRAAG Industries Graphiques novembre 2016
Tirage à 22 620 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

"Les Collines" à Riedisheim un lieu pour se ressourcer

A destination des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'un trouble apparenté (Parkinson, Wilson, AVC à symptômes cognitifs...), APAMAD vient d'inaugurer le 2 décembre 2016 son huitième accueil de jour. Construit en partenariat avec la Ville de Riedisheim, cette oasis permet aux personnes malades de passer une bonne journée, comme à l'aidant de profiter d'un temps de répit.



De gauche à droite, l'équipe des Collines : Sandra FISCHER, Guillaume KOERPER, Nathalie WANDZIOCH, Samir FADEL, Samia CHERAITA.

« La première fois qu'il s'y est rendu, j'en ai profité pour dormir toute la journée ! » raconte Marie-Thérèse IAIZA, dont le mari a découvert le nouvel accueil de jour "Les Collines" de Riedisheim.

« Il est revenu détendu, il s'est beaucoup exprimé, ça lui a plu. Je suis maintenant moi aussi moins stressée. La journée qu'il passe en accueil de jour représente comme de petites vacances, cela faisait 5 ans que je n'en avais pas eu. » précise encore l'aidante. Un accueil de jour est en effet un lieu sûr, où les proches peuvent confier leur parent malade en toute sérénité, et prendre pendant ce temps soin d'eux-mêmes, afin de rester en capacité d'aider.

Continuer de vivre à domicile, malgré la maladie

Les "aidants familiaux" comme on les appelle, constituent le pilier qui permet le maintien à domicile de leur parent atteint de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés. Ils se donnent pour mission de l'accompagner en toutes circonstances, tout au long de l'évolution de la maladie. Une

attention de tous les instants, de jour comme de nuit, qui peut mener à l'épuisement. L'accueil de jour constitue donc un ressourcement, à travers le temps libre qu'il procure, les informations qu'il apporte, et le soutien qu'il réalise auprès de ces aidants. Ce relais professionnel participe ainsi à faciliter le maintien à domicile.

Une démarche engagée

« Près de 10 500 personnes dans le Haut-Rhin sont atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés. La recherche avance, mais aucun traitement efficace n'est encore au point. » rappelle Denis THOMAS, Président d'APAMAD. En attendant, et ce depuis plus de 30 ans, APAMAD lutte concrètement pour freiner les effets de cette maladie, en ouvrant des accueils de jour dans le Haut-Rhin. Après trois années d'études et de travaux, l'accueil de jour « Les Collines » naît ainsi sous la forme d'un bâtiment BBC, conçu par le cabinet d'architecte KnL, au cœur de Riedisheim. Il a pu ouvrir ses portes grâce au soutien engagé de la Ville de

Riedisheim, du Conseil Départemental du Haut-Rhin, de l'Agence Régionale de Santé Alsace, de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie, du groupe Agirc-Arco et d'Energivie.

Une ouverture progressive

Douze personnes par jour peuvent être accueillies aux Collines. Dans un premier temps, les mercredis et vendredis. D'ici l'automne 2017, l'accueil de jour sera ouvert du lundi au vendredi. Tout comme dans les autres accueils de jour d'APAMAD, l'équipe de professionnels (coordinateur, aide médico-psychologique, animateurs) stimule les personnes accueillies à travers une approche non-médicamenteuse reconnue, qui consiste à favoriser le lien social, développer le bien-être et stimuler le corps et l'esprit. Des activités adaptées, qui valorisent les capacités des personnes, sont ainsi proposées, en fonction d'un Projet Personnalisé construit avec la personne accueillie et son entourage.

Infos : "Les Collines", 36 rue des Alliés
à Riedisheim | Tél. : 03 89 56 05 04.
www.apamad.fr

20 années de garde de nuit

En 2016, le FANAL, service de garde de nuit itinérante d'APAMAD, fête ses 20 ans. Françoise FORSTER, Muriel ZIMMER et Isabelle WILHELM, ont respectivement 19, 18 et 17 ans de service. Le « bonne nuit » caractéristique qui vient clore chacune de leur intervention est bien plus qu'une formule...



Muriel ZIMMER, Isabelle WILHELM et Françoise FORSTER

« On est là pour amener les bénéficiaires vers le repos et qu'ils passent une bonne nuit » explique Isabelle WILHELM, l'une des auxiliaires de vie pionnière du service. Les personnes les plus démunies le sont parfois à double titre la nuit. C'est surtout à ce moment, quand elles n'osent plus appeler ni famille ni amis en cas de besoin, que le FANAL intervient. « Nous allons chez des personnes âgées bien sûr, mais aussi des plus jeunes, accidentées ou en situation de handicap. En fait, toute personne qui a besoin d'aide pour passer une bonne nuit » explique Isabelle.

Le coucher est un moment important et minutieux. « À quelques millimètres près, la personne va se sentir bien dans son lit, explique Françoise FORSTER, doyenne du service. Ce que nous faisons, c'est apporter de la quiétude et du confort ». Elle se rappelle « Le 7 juillet 1997, j'ai effectué ma première ronde FANAL. Je m'en souviens très bien. Je me voyais comme un veilleur ». Presque 20 ans après, ce sentiment de profonde utilité perdure et la doyenne du FANAL est fière de rappeler cette caractéristique « 7 nuits sur 7, 365 nuits par an, c'est notre amplitude d'intervention ! »

Solidarité et confiance

Muriel ZIMMER s'est souvent demandée « Qui laisse entrer quelqu'un chez lui la nuit ? » Malgré toutes les appréhensions nocturnes, ce qui l'a toujours étonnée, c'est la **confiance** immédiate que les gens leur donne.

Pourquoi ? « On est leurs bras et leurs jambes, explique-t-elle. Nous sommes attendues tout comme notre **bonne nuit** qui n'est pas qu'une simple formule ». La nuit est aussi le moment des rituels, comme celui du coucher.

« Notre objectif est de faire en sorte que les bénéficiaires trouvent le calme. Nous les rassurons et acceptons leurs petites habitudes » explique encore Muriel. Afin d'être efficaces, elles se transmettent une multitude de précisions de grande importance. « On est une équipe très soudée. On communique bien entre nous, ce qui nous permet d'apporter le maximum de sérénité ». Pour elles, la **solidarité**, inscrite dans l'ADN du service, fait partie de l'esprit de nuit.

La nuit, tous les chats sont gris

La nuit, tout est différent. Les auxiliaires de vie y retrouvent une atmosphère singulière. Être autonome,

débrouillarde et ne pas avoir peur font alors partie des qualités à avoir. Elles ajoutent encore avec humour « un conjoint qui n'est pas jaloux » et « une bonne vision nocturne ! »

Une des auxiliaires se souvient d'ailleurs avoir eu pour indication un soir « Tu trouveras facilement, c'est dans la rue après le portail vert. Sauf que la nuit... tous les portails sont verts ! » Travailler la nuit impose un rythme, et le corps doit s'adapter. Pour Muriel, dormir le jour est difficile, mais l'auxiliaire de vie sait que dans son métier, si l'on donne beaucoup, on reçoit beaucoup en retour. Elle se rappelle la confiance d'un bénéficiaire « Si vous n'étiez pas là, où est-ce que je serai ? ». Les auxiliaires de vie du FANAL ont-elles un souhait ? Oui ! **Que leur tour de garde continue**, que l'esprit d'équipe perdure et que le FANAL, service unique dans le Haut-Rhin, reste une lumière dans la nuit.

Le saviez-vous ?

Une intervention du Fanal dure 20 minutes. Elle peut être programmée ou demandée en urgence. Des aides sont possibles pour financer le service. **Pour faire appel au service : 03 89 32 78 78**

zoom

CHIFFRES CLÉS

- 47 542 interventions de nuit en 2015
- 40 auxiliaires de vie
- Une présence sur tout le département



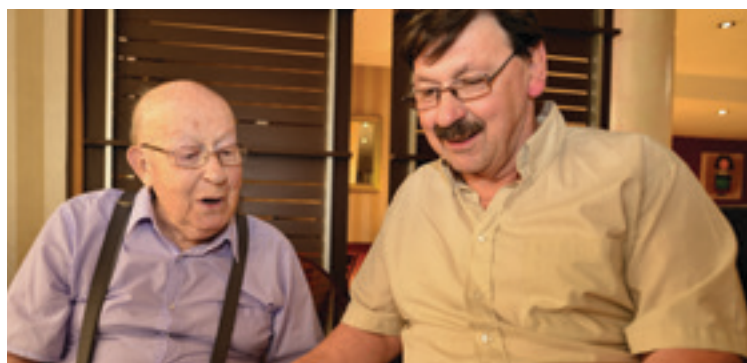
Actus et infos pratiques



✓ **Isolement des seniors** **Ne les laissons pas tomber !**

1 personne âgée sur 4 de plus de 75 ans souffre de solitude et d'isolement social. L'éloignement familial, le décès d'un conjoint, le handicap, la maladie... sont autant d'accélérateurs de solitude. Afin de soutenir cette action de lutte contre l'isolement menée depuis de nombreuses années par le Réseau APA et APALIB' en particulier, vous pouvez dorénavant faire un don en ligne.

www.neleslaissenspastomber.org



✓ **Les Écrivains du Lien : déjà 1 an !**

Les « Écrivains du Lien » soufflent leur première bougie et l'on peut dire que cette première année aura été riche en belles rencontres ! Ce ne sont pas moins de 307 interventions qui ont été réalisées chez 90 bénéficiaires par 34 bénévoles. Chaque jour, ils prennent la plume à vos côtés, gratuitement, afin de vous aider dans vos démarches administratives ou dans la rédaction de vos courriers. Une aide précieuse et une rencontre chaleureuse.

Ce service d'APALIB' est possible grâce aux subventions et à la générosité du grand public.

Contact : 03 89 23 23 02

✓ **Bistrot de l'Arc** **convivialité et douceurs** **sucrées salées**

Dans un cadre très cosy, orné d'une déco très artistique et soignée, le Bistrot de l'Arc se veut être un lieu d'échange ouvert sur l'extérieur. Accolé à la Maison de l'Arc, le Bistrot présente la particularité d'être ouvert aussi bien aux résidents de la maison de retraite qu'aux clients extérieurs venus siroter une boisson ou déguster les délicieuses pâtisseries proposées. Une occasion pour les uns et les autres de se retrouver, d'échanger, et de faire de nouvelles rencontres.

Bistrot de l'Arc : 25 rue de l'Arc, 68200 Mulhouse
(Entrée via le parking du Marché)

Réservation possible au 03 89 43 41 96

ou sur www.bistrotdeharc.fr  Bistrot de l'Arc

... Voyagez en Amérique du Sud !

Jeudi 12 janvier 2017 à 14h30 au Bistrot de l'Arc venez découvrir la musique traditionnelle de la Cordillère des Andes jouée par José MERCADO, musicien de flûte de pan Péruvien.

✓ **Rivage devient encore** **plus accessible**

L'Agence Régionale de Santé Alsace (ARS) a sollicité la plateforme de répit Rivage pour une extension de son service. Rivage est ainsi dorénavant accessible à tous les aidants du Haut-Rhin et sur le Bas-Rhin de Sélestat jusqu'à la périphérie de Strasbourg. Ce dispositif original, qui accompagne chaque année près de 500 aidants dont un proche est atteint de troubles cognitifs (maladie d'Alzheimer, pertes de mémoire...), sera également à disposition des aidants qui accompagnent un proche âgé en perte d'autonomie et sans troubles cognitifs (AVC, maladies neuro dégénératives, maladies psychiatriques...). Cette confiance témoignée par l'ARS Alsace est le fruit d'un travail partenarial largement développé, un grand merci à tous les professionnels qui ont contribué à ce succès !

Etre aidé par Rivage

Rivage Sud Alsace : 03 89 32 47 87

Rivage Centre et Nord Alsace : 03 88 82 09



Le Réseau APA sur France 3 vu par RUND UM

Via quatre reportages, sur la vie des seniors,
personnes en situation de handicap, et des
salariés et bénévoles !



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



Vidéos disponibles sur www.reseau-apa.fr

♥ "Maintenant ça va !" les aidants familiaux témoignent

Rivage, plateforme d'aide aux aidants
d'APAMAD, vient de rééditer un recueil
émouvant de témoignages d'aidants
familiaux accompagnant un proche malade.

Pour recevoir le livre gratuitement : 03 88 82 09 64
ou à télécharger sur www.apamad.fr



♥ Retrouver confiance en soi pour retrouver un emploi



DSHA, association spécialisée dans la mise à disposition de personnel,
et dans l'accompagnement individualisé, propose régulièrement à ses
salariés la formation « communication orale et savoir-être ». L'objectif est
de mieux valoriser son savoir-être pour faire valoir son savoir-faire. Les
recommandations, trucs et astuces prodigués par la formatrice Nathalie
Presclere ont trouvé preneurs. Le groupe repart avec des connaissances
permettant l'adoption d'un comportement basé sur une meilleure
communication mais pas que... il repart avec davantage de confiance en
eux-mêmes premier pas vers le retour à l'emploi.

Contact : 03 89 32 78 55 [@DSHAemploi](https://twitter.com/DSHAemploi)



Recevez toute
l'information du
Réseau APA
en vous inscrivant à la
newsletter sur
www.reseau-apa.fr



On a passé le cap
des 500 likes !

TOP 3 des infos que vous avez aimées

sur Facebook Réseau APA, la Solidarité en plus.

- 1 Inauguration de l'Accueil de jour de Riedisheim.
- 2 Passage de témoin à la Maison de l'Arc :
Marie GIRARDIN a passé le flambeau à
Christophe BOHLI au poste de directeur des
EHPAD de l'ASHPA.
- 3 Bienvenue aux services civiques qui
nous rejoignent !

Les secrets du bien bien-vieillir

Le mythe de la fontaine de jouvence veut que quiconque boit de son bon eau ou s'y baigne soit guéri, rajeunit ou ne vieillit plus. Est-ce possible ? Existe-t-il un secret ? « L'anti-âge » est devenu une spécialité médicale et s'affiche comme slogan pour crèmes et produits en flacon. Et pourtant, le jeunisme n'est pas une fin en soi. Ce qui compte, c'est de bien vivre son âge !

A Riedisheim, à la Résidence Bois Gentil, une formule aurait été trouvée. Suzanne, Andrée, Jeanne, Jeannette, Marie-Louise, Bernadette et Solange nous partagent leur secret pour bien vieillir...

1 Rester en contact avec les jeunes

« Si on fait avec les jeunes, on reste comme eux ! » révèle Suzanne. L'ancienne commerçante reçoit souvent chez elle. Pour une tisane avec les résidents ou pour déguster des bredele, toutes les occasions sont bonnes. En ce qui concerne la famille, elle met un point d'honneur à échanger régulièrement avec enfants et petits-enfants. Mais la distance ne facilite pas toujours les choses. Heureusement, à 82 ans, elle est restée moderne : « j'utilise le mail et skype ». Elle fait spontanément ce qu'elle appelle la réclame : « **avec Facilien, c'est facile...** ». En effet, Facilien est une plateforme internet simple et sécurisée, spécialement conçue et adaptée aux besoins des seniors.

2 Montrer le meilleur de soi-même

« À la résidence, il y a beaucoup d'activités programmées avec APALIB », explique Andrée, même si je ne les fais pas toutes, je rejoins le groupe. Je me prépare pour ça, je choisis mes vêtements, j'aime montrer une bonne image ». Des programmes

d'activités mensuels, propres à chaque résidence, sont proposés toute l'année. Au Bois Gentil, il y a par exemple les lundis : initiation vidéo, ping-pong, billard et jeux de société. Avec ces animations, elle s'est fait des amis, au sein de la résidence comme à l'extérieur. Les activités sont ouvertes aux publics souhaitant y participer. A 83 ans, elle a une préférence pour le Rummikub, et résume : « Quand on joue, on n'est pas seule. Et quand on est avec les autres, c'est bien de pouvoir montrer le meilleur de soi ».

3 Rire et faire rire

« Moi, j'aime faire rire les autres », déclame Jeanne. Généreuse de nature, elle a inscrit au fronton de son appartement : « Ma maison est petite mais mon cœur est grand ». Elle aussi, aime recevoir. Elle se souvient : « Il y a 4 ans, j'ai reçu 13 personnes : enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants ! ». Pour que tout soit bien préparé, à 79 ans, elle s'était alors levée à 4h du matin. Aujourd'hui elle ne pourrait plus le faire, « et mes enfants ne seraient pas d'accord » ajoute-t-elle. Elle explique

que ses bras fonctionnent moins bien qu'avant. « Pas grave, dit-elle. J'ai un secret pour me soulager et me concentrer sur ce qui est essentiel ». Pour se simplifier la vie (repassage, vitres, ménage), Jeanne a pris une **aide à domicile** 9 heures par mois. « Je lui fais confiance et elle est très correcte ; c'est un soulagement quotidien qui me permet de garder du temps pour aller rigoler ! »

4 Être actif

« Il y a deux ans, je dansais encore le Rock ! » révèle la sportive, doyenne du groupe. Aujourd'hui sur des rythmes plus doux, mais sans faux pas, Jeannette continue de faire ce qu'elle a toujours fait : bouger. Ancienne gymnaste, il y a des rituels auxquels il ne faut pas déroger ; celui de la ballade matinale par exemple. Tous les matins, à 8h30, accompagnée ou non, elle part. Elle ajoute, « j'aime passer du temps dans un bel environnement, ça compte ! ».

5 Changer d'air

« J'ai une voiture » explique d'entrée Marie-Louise. Au Bois Gentil, ils sont



Solange

Bernadette

Marie-Louise

Jeannette

Jeanne

Andrée

Suzanne

26 sur 82 résidents à en posséder une. La conductrice de 79 ans aime organiser de petites expéditions, « *si les voyages sont connus pour former la jeunesse, peut-être qu'ils peuvent aussi la maintenir !* » Souvent sollicitée pour des virées en Allemagne, elle ne peut emmener tout le monde. Soucieuse de proposer des solutions à ceux qui demandent, elle oriente ses voisins vers **les sorties minibus d'APALIB'**.

Il lui reste toutefois un territoire réservé : la sortie à Emmaüs. « *Je ne prends pas trop d'argent avec moi parce que sinon j'achèterais trop de choses !* »

Marie-Louise est pragmatique et c'est à moindre coût qu'elle change souvent sa décoration : « *Il est bon de changer. Ce n'est pas que l'intérieur que l'on rafraîchit, mais aussi parfois son esprit.* »

6 Faire comme on veut

« *J'aime faire comme je veux* » avoue Bernadette. « *Ici, c'est possible car on a tout à proximité* ». A 82 ans, elle vivait depuis des années dans une maison avant de décider de s'installer dans la résidence. « *Au début, j'émettais quand même une petite réserve sur la taille de l'appartement. Mais en fait c'est la campagne en ville.* » En effet, les écureuils et oiseaux du parc arboré qui entoure la résidence viennent aussi animer la journée des résidents. Et à cinq minutes, il y a aussi le marché, le fleuriste, le pharmacien, le médecin... Tout ! Bernadette conclut : « **Comme on a tout à côté, on peut faire comme on veut. C'est la liberté !** »

7 Un bon repas

Solange n'est pas résidente au Bois Gentil. Pourtant elle y passe beaucoup de temps, notamment au restaurant.

« **J'ai commencé à venir parce que c'est bon**, explique-t-elle tout simplement, et j'y ai découvert une ambiance formidable ! ». Solange s'est fait des amis parmi les résidents, et quand elle donne rendez-vous, c'est toujours au Bois Gentil, qu'elle considère comme sa maison secondaire.

"Une pomme par jour éloigne le médecin... pourvu que l'on vise bien"

Winston CHURCHILL

LES 7 SECRETS DE JOUVENCE

Prendre soin de soi

Se faciliter la vie

Partager

Bien manger

Etre en contact avec les jeunes

Être actif

Rire

DU BOIS GENTIL



Plus d'informations sur Facilien, le service animation et prévention d'APALIB', les résidences et les restaurants. **Un seul numéro 03 89 32 78 78.**

De l'activité, du contact, profiter d'un agréable moment pour déjeuner... Voici les principaux éléments qui, selon les résidentes du Bois Gentil, permettraient de bien vieillir. Christine Carolo est la gérante animatrice de cette résidence-autonomie d'APALIB'. Elle s'est en effet fixée pour mission de favoriser les échanges au sein de la structure, « *particulièrement pour les nouveaux arrivants* ». Son programme est simple : « *des activités toute l'année, une ouverture sur l'extérieur et la volonté de favoriser l'inter-générationnel* ». Les secrets de la fontaine de jouvence ne se partagent pas qu'au sein de la maison, mais également dans les 11 résidences gérées par APALIB' dans le Haut-Rhin...

➤ Outils numériques : au service du lien !

Depuis plus de 10 ans, APALIB' propose des concepts itinérants afin de toucher les habitants des communes rurales qui n'ont pas forcément la possibilité de se rendre en ville. Deux d'entre eux abordent les nouvelles technologies : la "caravane de l'informatique" qui permet d'initier les seniors à Internet et à divers logiciels informatiques, et la "ronde des tablettes numériques" qui les accompagne vers l'apprentissage de ce nouvel outil. Des séances ludiques qui permettent également les liens sociaux, c'est le cas de le dire !



Seniors : déconnectés ?

Robert, 75 ans, observe son petit-fils jouer avec la tablette numérique qu'il a reçu à Noël. Alors que la craie et le tableau noir ont marqué son éducation, il a vu apparaître les ordinateurs tout à la fin de sa carrière professionnelle. Hum... mais comment fonctionne maintenant ce nouvel engin ? L'envie d'apprendre à s'en servir est bien là : on peut communiquer avec ses enfants, suivre sa retraite, déclarer ses impôts, jouer au scrabble... Pas question de quitter son groupe d'amis avec qui il joue aux cartes chaque semaine... mais pas question non plus de rester sur le quai alors que le train du numérique passe à sa portée !

Si les seniors, comme Robert, s'équipent peu à peu en nouvelles technologies, c'est par envie ou quelquefois par obligation : leurs enfants et petits-enfants baignent à longueur de journée dans les réseaux sociaux et échanges de messages électroniques. Dès lors, ils doivent se mettre à la page pour suivre le rythme et garder le contact. Ce n'est pas nécessairement évident, il y a le coût d'acquisition du matériel, le manque de formation ou la crainte de ne pas parvenir à maîtriser l'outil.

Merci APALIB'

Pour Daniel FURTH, Maire de Griesbach-Au-Val, qui fait appel au service Animations d'APALIB' et aux bénévoles de la caravane de l'informatique depuis 2014, l'objectif est de limiter la fracture numérique, et sociale.

« Refuser les nouvelles technologies, c'est malheureusement se couper de la vie actuelle. Mais tout le monde n'est pas logé à la même enseigne. Pour certains, ce n'est pas une question de volonté, mais de moyens financiers ou de compétences. Un projet innovant, comme celui de la caravane de l'informatique, permet déjà de remédier aux problèmes des compétences ! ». Et il rajoute : « J'ai moi-même participé à une session de la caravane de l'informatique et je tiens à féliciter les bénévoles pour le travail accompli et la qualité de la formation ».

À Bergheim, à l'instar de Griesbach-Au-Val, la caravane de l'informatique rencontre un succès grandissant. Elle y intervient pour la 3^e fois. Et la commune accueillera très prochainement la ronde des tablettes numériques. Pour Élisabeth SCHNEIDER, Adjointe au maire, et

Charlotte KALT, Présidente du club des retraités, « c'est une chance que les seniors de la commune et des environs puissent s'initier à l'informatique et à Internet grâce aux bénévoles d'APALIB', surtout lorsque l'on sait que bientôt certaines démarches devront obligatoirement se faire via le web, comme faire sa déclaration d'impôts par exemple ».

Les autres concepts itinérants proposés par APALIB' sont axés sur la santé (Train du sommeil, Mémoire en marche) et la sécurité (Ensemble sur la route, Prévention des accidents domestiques). Pour accueillir une ou plusieurs de ces animations nomades dans votre commune, contactez le service au 03 89 23 23 02.



FACILIEN : LE WEB POUR LES "NULS"

La simplicité reste un des éléments les plus importants pour lever les freins d'accès aux nouvelles technologies. Facilien l'a bien compris en proposant aux seniors et aux novices du web un portail simplifié d'accès à Internet.

Ses principales fonctionnalités : échanger avec ses proches, accéder facilement et en toute sécurité (protection des données, pas de logiciels malveillants...) à ses sites favoris, partager ses centres d'intérêt dans des forums (cuisine, bricolage, jardinage...), gérer son agenda... | Infos : www.facilien.fr

Le saviez-vous ?

Seuls 17% des plus de 75 ans disposent d'un ordinateur chez eux, contre 91% des 15-24 ans.

Les bienfaits du TAI-CHI



Des cours de Tai-Chi sont proposés par le service Animations et Prévention santé d'APALIB'. À Colmar, ils sont animés par Anne-Marie GERMAIN. Pour elle, les bienfaits du Tai-Chi sur la santé sont une évidence. Non violente, douce et interne, la discipline demande aussi un intense travail de concentration. Autant d'éléments qui en font une pratique tout à fait adaptée pour les seniors. Explications...

Anne-Marie GERMAIN a commencé le Tai-Chi à Paris il y a 7 ans. Aujourd'hui bénévole animatrice, elle demande aux participants de mettre de l'intention dans chaque geste. Pour ce faire, ils doivent tout d'abord accepter de ralentir, et se concentrer sur eux-mêmes. Que se passe-t-il alors ? Pour Simone, l'une des participantes « pendant une heure, le monde extérieur n'existe plus ! ». Cette ré-appropriation du temps est très importante pour l'animatrice. Elle explique que « si les gestes sont lents, ils n'en doivent pas moins être effectués avec la plus grande précision. Pour l'atteindre, il faut être capable de donner toute son attention ». Alors entièrement focalisé sur soi, sur son souffle... le processus de lâcher-prise peut opérer. L'un des bienfaits évidents du Tai-Chi est donc de diminuer son niveau de stress. Mais pas que...

Pendant la pratique de l'activité, le cerveau est sollicité pour la concentration,

mais aussi au niveau de la mémoire. En effet, le déroulé classique d'une séance est basé sur la répétition d'enchaînements séculaires. « Les gestes sont les mêmes, toujours les mêmes, en héritage. Et la progression vient de la répétition ». Comme pour le muscle, l'entraînement de la mémoire est gage de bonne santé. En ce sens, la pratique du Tai-Chi pourrait même, selon certains spécialistes, être apparentée à un acte de prévention, voire à visée thérapeutique.

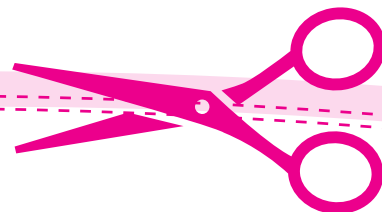
Equilibre et harmonie

« On était déstabilisé car on réapprenait à marcher, se souviennent Carmen et Robert à propos de leur première séance, nous reprenions peu à peu conscience de notre corps ». Si le Tai-Chi est l'art de la lenteur, il est aussi une pratique particulièrement douce et centrée sur la conscience de soi. « Chacun fait en fonction de ses possibilités » rappelle Anne-Marie GERMAIN. La discipline, originellement martiale,

contribue certes à la relaxation musculaire, mais sa pratique régulière confère en parallèle une certaine culture du maintien. Lent et adaptable, le Tai-Chi permet de renforcer son corps en douceur, son maintien, son équilibre, et est ainsi bien en phase avec les besoins des seniors. D'ailleurs en salle ou au parc, on retrouve encore plus de bénéfices en pratiquant cet art martial en groupe ! Barbara, atteinte de troubles neurologiques, conclut « le Tai-Chi m'aide à reprendre confiance en moi. Arriver à adopter cet équilibre extérieur m'aide à retrouver celui de l'intérieur ». Vous voulez voir ou essayer ? La discipline est accessible à tous !

Le saviez-vous ?

Des cours de Tai-Chi sont proposés à Colmar et Mulhouse. **Plus d'infos :**
L'Espace Bel Age (Colmar)
 03 89 23 23 02
La Maison du Temps libre (Mulhouse)
 03 89 42 05 24



La joie de créer

Toute l'année, les ateliers créatifs et de cuisine, proposés par les bénévoles d'APALIB' s'activent dans tout le Haut-Rhin. Pour aiguïser sa curiosité ou approfondir ses connaissances, ces ateliers sollicitent les mains et la tête. Rencontre conviviale avec des petites mains, bien créatives...



« Cet atelier nous permet de continuer à créer, par passion ou par occupation » explique Jeannine SILVIN, participante de l'atelier créatif qui se réunit tous les mardis à la Résidence de l'Ange à Colmar et réputée pour confectionner de belles poupées en crochet. Tricot, bricolage, peinture... chacun exprime sa créativité, selon ses goûts. « Je participe à cet atelier créatif parce que j'aime créer, cela me rend heureuse ! » ajoute Danièle LE TANOU, une autre participante dont l'enthousiasme s'exprime dans les arts manuels et culinaires.

Valoriser les participants

« Nous buvons du café pendant l'atelier et pas beaucoup de tisanes ! » interpelle avec humour une autre participante, bien décidée à bousculer les clichés sur les seniors. Vivre en résidence, c'est aussi des rencontres, des activités et de la bonne humeur à tous les étages. Ces ateliers créatifs permettent aux résidents d'exprimer toute l'étendue de leurs talents et de montrer qu'ils savent toujours faire de belles choses. « Créer nous valorise » affirme Jacqueline DELPY, une participante arrivée depuis peu au sein de la Résidence de l'Ange. « Les résidents ont

de véritables ressources et nous essayons de les valoriser via des ateliers qui leurs correspondent » explique la gérante-animatrice Marie-Catherine FERBACH, jamais à court d'idées pour faire vivre sa résidence. Des ateliers-théâtre et lectures vont ainsi bientôt être lancés. « L'atelier lecture permettra notamment aux personnes malvoyantes de continuer à vivre la littérature autrement » explique Jacqueline DELPY.

Un bol d'air frais

Sapin en papier recyclé, bonnets en crochet, boules de Noël, poupées,

étoiles en feutre... Les oeuvres et les bredelas confectionnés dans les résidences-autonomie d'APALIB' sont vendus lors des marchés de Noël ou de Pâques. « L'argent récolté permet de constituer une cagnotte pour l'ensemble des résidents » explique Marie-Catherine FERBACH. L'année dernière, le bénéfice récolté a permis l'organisation d'une visite à l'Ecomusée pour toute la résidence. Une façon de réinvestir le fruit de leur créativité dans une action solidaire, qui permet alors à tous les résidents de continuer à rester curieux.



zoom

DÉVELOPPEZ VOS INCROYABLES TALENTS !

Qu'ils permettent de faire émerger des talents cachés, travailler sa dextérité ou simplement pour partager des moments conviviaux, les clubs d'arts manuels portés par les bénévoles d'APALIB' vous ouvrent les portes dans tout le Haut-Rhin.

Retrouvez-les clubs près de chez vous sur animations.apalib.fr

L'astuce gourmande de Danièle :
« Je remplace le sucre par de la cassonade et j'utilise du beurre salé ! »

Le cake à l'orange de Danièle LE TANOU

Ingrédients :

- 225 g de farine
- 175 g de sucre
- 100 g de beurre fondu
- 1 orange
- 3 œufs
- 1 sachet de levure
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 cuillère à café de cannelle



1. Préchauffer le four à 150°
2. Mélanger la farine, la levure chimique, le sucre, le sucre vanillé, le beurre fondu, les œufs et la cannelle.
3. Ajouter le zeste et le jus de l'Orange.
4. Mettre l'appareil dans un moule et faire cuire au four pendant 45 min.

Témoignage

être aidé lors de son retour d'hospitalisation

Pour une personne âgée, le retour à domicile après une hospitalisation est une étape majeure en terme de sécurité. La personne quitte l'état de patient hospitalisé, entourée par une équipe médico-soignante, pour revenir à son domicile. Face aux activités de la vie quotidienne, le proche doit s'adapter à un nouveau rythme de vie.

« *Je ne regrette rien, même si cette décision n'est pas simple au quotidien* » reconnaît Marie-Jeanne assise aux côtés de son mari Jean-Pierre, installé dans le fauteuil incliné de son salon. En février 2016, Jean-Pierre, 83 ans, a été hospitalisé d'urgence suite à deux AVC (Accident Vasculaire Cérébral) et a perdu ses capacités motrices et de langage. Cinq mois d'hospitalisation et de rééducation ont été nécessaires pendant lesquels les préoccupations de sortie ne pouvaient être une priorité pour Marie-Jeanne.

« *Dès la date de sortie d'hôpital programmée, j'ai fait un point avec l'assistante sociale : entre le transfert en établissement de convalescence ou le retour à domicile, j'ai choisi sans hésitation la maison ! Une option qui n'est pas la plus facile, reconnaît Marie-Jeanne, mais je n'imaginais pas une séparation plus longue avec mon mari* ».

Avec l'aide d'un ami du couple, elle a recensé les aides, les prestations et les services de proximité existants.

« *Les services d'aide à domicile d'APAMAD, et les services de soins infirmiers ont tous deux répondu présents très rapidement et se sont vite et bien coordonnés au quotidien* » apprécie Marie-Jeanne.

« *Depuis quatre mois, tout se passe très bien, deux infirmières passent chacune un jour sur deux, et l'auxiliaire de vie APAMAD vient tous les jours. Ce sont toutes des personnes dévouées* » ajoute-t-elle.

Un nouveau rythme quotidien à adopter

Du lever au coucher, de nombreux gestes nécessitent l'accompagnement de l'auxiliaire de vie « *Jean-Pierre pensait récupérer plus vite, mais il est parfois démoralisé de ne pas aller mieux* » ajoute Marie-Jeanne, « *Pourtant je remarque ses progrès, mais lui, il ne les reconnaît pas.* » En se regardant avec complicité, il lui a fait promettre de ne pas perdre patience.

Chez APAMAD, une philosophie prime : faire "avec" et non "à la place". L'aide humaine apportée par APAMAD ne résout pas toutes les difficultés liées à la perte de l'autonomie soudaine de Jean-Pierre. Toutefois, l'auxiliaire de vie encourage les capacités et laisse aux personnes le plaisir et la fierté de rester acteur de leur quotidien.

Au-delà de la prise en charge par les professionnels, l'aidant familial, souvent le conjoint, voit aussi son quotidien perturbé. « *A la maison, Jean-Pierre s'occupait des tâches administratives, du jardin, de la voiture, des petits travaux...* ». Depuis l'AVC de son mari Marie-Jeanne fait tout toute seule, elle reconnaît même avoir pris de l'essence pour la première fois à 83 ans ! « *Heureusement nous avons beaucoup de chance d'être entourés par nos amis*



L'auxiliaire de vie encourage les capacités et laisse aux personnes le plaisir et la fierté de rester acteur de leur quotidien.

qui prennent le relais sur certaines tâches dont s'occupaient mon mari et sur lesquelles je n'ai aucune connaissance» poursuit-elle.

« *Mon conseil ? Toujours mettre le conjoint au courant ou faire partager les tâches du quotidien et administratives avant qu'une situation similaire à la nôtre arrive... et ne pas hésiter à faire appel à des professionnels* », conclut Marie-Jeanne.

Le saviez-vous ?

L'hospitalisation d'un proche, ou la vôtre, est prévue prochainement ? En préparant à l'avance votre sortie d'hospitalisation avec APAMAD, vous serez plus serein, et votre entourage également !

Plus d'infos au 03 89 32 78 78 ou sur www.apamad.fr

Une Villa d'accueil familial à Westhalten

La villa d'accueil familiale de Westhalten est ouverte depuis février 2016. A l'initiative de maires en secteurs ruraux qui souhaitent disposer d'une offre pour les seniors à petite échelle, c'est un lieu intermédiaire entre le domicile traditionnel et les grandes structures d'accueil. La villa représente une alternative innovante où les vies des résidents et des accueillants se croisent et se partagent...

« Je suis accueillante familial et c'est pour moi une vocation plus qu'un travail », explique Sylvie MARIOT.

« Avant, j'habitais dans les Landes mais je suis revenue en Alsace pour cogérer et habiter la villa ». A 54 ans, elle occupe aujourd'hui un appartement au premier étage avec son mari et son fils de 19 ans. « Je suis contente, parfois il descend discuter avec les résidentes. On vit tous ensemble dans la villa ». Et c'est tout le concept !

Pour Lania MEYER « être accueillante, c'est comme ajouter une nouvelle pièce au puzzle de la vie ». Elle confie : « c'est comme si j'avais une maison de retraite à très petite échelle ; ce dont j'ai souvent rêvé ». La femme de 70 ans trouve l'occasion, avec ce travail d'accueillante, de donner une dimension complémentaire à son implication dans l'aide aux personnes.

Les rôles des accueillantes relèvent de l'assistance personnalisée : aide au lever et au coucher, aide à la toilette, aide au repas. Mais le fait de vivre dans la villa crée avant tout une proximité du tandem accueillant-résident, « on échange aussi très naturellement ensemble » expliquent les deux femmes. À Westhalten, les repas se composent ensemble. « J'aime faire la popote » explique Lania. Pour elle, le secret pour bien vieillir est dans l'assiette. Pour Sylvie, l'idée est de « faire avec eux mais pas à leur place ». A la villa, les secrets se partagent !

Être chez soi, sans être seul

« On est chacun chez soi et ensemble à la fois » explique Monique, 86 ans.

Ce qui peut paraître contradictoire au premier abord est en fait le concept clé de la villa. « Ici, je fais comme je veux » confie Lucie, 84 ans. Comme elles ne sont pas nombreuses, les résidentes vivent à leur rythme. Ses deux colocataires surenchérisent « on se lève quand on veut, on mange quand on veut, on sort, reste dans la chambre, ou on va au salon quand on veut ! » Ce rapport au temps et au rythme personnel est l'autre spécificité qu'offre la villa d'accueil familiale.

Un lieu à la croisée des chemins

Les personnes qui vivent dans la villa sont chez elles, tout en ayant quelqu'un pour les seconder. « Il est important de pouvoir proposer différents types de solutions innovantes et adaptées » explique Lucile LEFEBVRE, responsable opérationnelle des résidences et restaurants d'APALIB'. « Dans nos métiers, l'humain est au centre. Il est donc indispensable de mettre en place plusieurs propositions d'accompagnement pour répondre aux besoins de chacun » précise-t-elle encore. La villa d'accueil familial est ainsi l'une des nouvelles propositions alternatives d'hébergement d'APALIB' pour les personnes âgées.



Sylvie et Lania, accueillantes familiales à Westhalten

zoom

La villa se compose au rez-de-chaussée de deux ailes divisées chacune en 3 studios à destination des résidents. Ils sont équipés et conformes aux normes handicap. Chacune des ailes comporte une cuisine, une salle à manger et un salon partagé. Le premier étage est réservé aux accueillantes familiales. Les beaux jours, le jardin vient augmenter l'espace commun. Les accueillantes interviennent pour seconder les résidents 7j/7 et 24h/24 si besoin. Il reste 1 studio disponible actuellement !

Visites et informations : 03 89 54 45 77

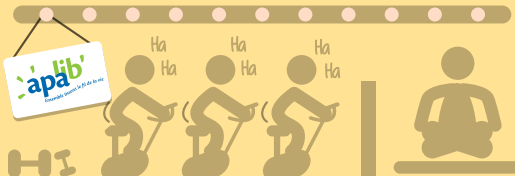


Monique, Lucie et Romaine, les résidentes de Westhalten

Réseau APA

Une
Communauté
Solidaire

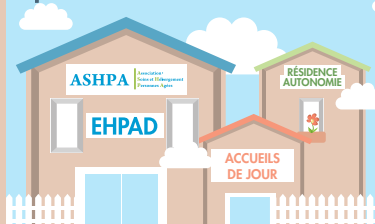
310

personnes rassurées
dans la nuit.LE FANAL
GARDE DE NUIT3370
anges
gardiensplus de
300
personnes aidées
dans leur
retour
à l'emploi76 052
en restaurant
repas servis651
maieurs
protégés
juridiquement5112 personnes prennent soin
d'eux en s'amusant et
en faisant des rencontres !800
seniors connectés
entre eux !

138

personnes seules
visitées à domicile

Rivage

940
aidants
accompagnés286
heures
d'intervention
de petits
travauxDes établissements conçus
pour donner de la vie aux années.12
résidences
8
accueils de jour
2
maisons
médicaliséesBIP
Connect
Téléassistance99%
personnes
rassurées par
leur BIP

381 000

apamad
À vos côtés chaque jour

repas livrés

10 905

personnes accompagnées
chaque année
par nos services
d'aide et soins
infirmiers
à domicile

1923

logements entretenus
par une fée.fami
EMPLOI 68
Employer à domicile, c'est facile !130
bouillottes
chouesDes services qui s'adaptent à chaque situation,
parce que votre bien-être **compte** avant tout.



La compétence

crée la confiance.



www.apamad.fr

03 89 32 78 78

Réseau APA ■■■



*Une bonne
résolution,
facile à mettre
en oeuvre !*



Activités physiques



Arts manuels



Bien-être



Culture



Jeux de société



Musique et chant



Nouvelles technologies



Rencontres et solidarité



Voyages et sorties culturelles



Visites à domicile

*Catalogue
Animations*



CONSULTEZ-LE



àpa lib'
Vitaminez
votre temps libre
animations.apalib.fr
Réseau APA ■■■