

NOS CONSEILS DE PRÉVENTION

ALIMENTATION

Prenez du temps pour cuisiner.
Si vous n'y parvenez plus, songez aux repas portés à domicile ou aux repas pris en commun dans les résidences seniors.

Suivez les conseils diététiques pour les personnes âgées : des protéines pour le système immunitaire, du calcium pour le capital osseux...

AIDE À L'AUTONOMIE

Profitez pleinement de l'aide à domicile momentanée : jusqu'à 10h d'aide offertes.

Osez demander de l'aide dès que des signes de fatigue se font ressentir.

Des travaux simples d'adaptation du logement sont possibles, renseignez-vous.

SÉCURITÉ

Le risque de chute augmentant avec l'âge, la téléassistance s'avère une aide précieuse. N'attendez pas pour vous équiper en amont.

Maintenez le contact avec vos proches, amis et voisins.

Rangez les objets les plus utilisés à portée de main et supprimez les tapis pour éviter les chutes.

LE RÉSEAU APA

Depuis 1947, un réseau départemental d'entraide au service d'une cause sociale, non lucrative : accompagner tous les Haut-Rhinois qui le demandent à réaliser leur projet de vie.

- + de 70 ans d'expérience au cœur du Haut-Rhin
- 10 antennes de proximité
- Une offre globale de services complémentaires et évolutifs selon vos besoins
- La réactivité pour une mise en place rapide
- Des professionnels formés et qualifiés
- Des valeurs humaines et solidaires



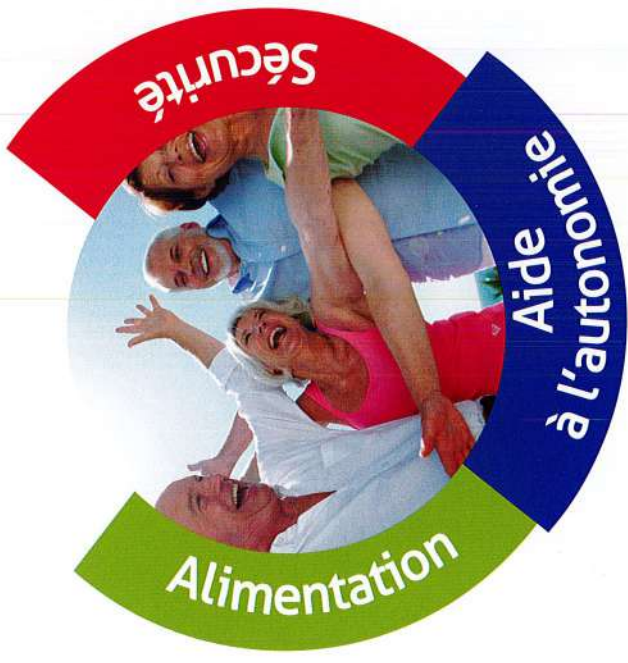
Proche de vous

Altkirch, Bartenheim, Colmar, Mulhouse, Munster, Neuf-Brisach, Ribeauvillé, Saint-Louis, Sultz, Thann, Wittenheim

Cachet du commerçant

Conception et réalisation : GIE APA Compétences - avril 2018

VIVRE CHEZ SOI LE + LONGTEMPS POSSIBLE DANS DE BONNES CONDITIONS



Le Réseau APA, c'est aussi : 400 activités d'animation et de prévention santé, un service de visites à domicile, des résidences autonomie, des restaurants, Facilien (pour garder le contact avec ses proches)...



LA SOLUTION GLOBALE

ENTREtenir LE PLAISIR DE L'ASSIETTE



Alimentation

Une alimentation saine, variée et équilibrée permet d'éviter de nombreux soucis de santé.

LIVRAISON DE REPAS

La livraison de repas vous apporte une diversité de **bons menus, complets et équilibrés**... livrés avec le sourire par un professionnel attentif.

Une solution pour **tous les jours ou selon vos envies** !

Le passage du porteur de repas constitue également une **veille à domicile pour vous et votre famille**.

PRENDRE SOIN DE SOI



Aide à l'autonomie

Bien vieillir, c'est aussi prendre davantage soin de soi, et reconnaître que certains gestes du quotidien deviennent plus difficiles qu'avant.

AIDE & ACCOMPAGNEMENT À DOMICILE

Les aides à domicile et auxiliaires de vie vous aident à **conserver vos habitudes de vie**, pour continuer à vous sentir bien chez vous. **Ménage, repassage, aide aux courses, sorties accompagnées, aide à la toilette**... : allégez votre quotidien, grâce à des professionnels formés et qualifiés. Et pour l'**aide au coucher tardif, optez pour la garde de nuit**.

VIVRE EN TOUTE SÉCURITÉ



Sécurité

Le secret du bien-vieillir, c'est accepter son âge tout en anticipant les risques, surtout quand on vit seul(e).

TÉLÉASSISTANCE BIP CONNECT

D'un simple bip, donnez l'**alerte en cas de chute, malaise ou angoisse**. Selon la gravité de la situation, l'intervention de vos proches et/ou des secours est déclenchée.

24h/24, 7j/7, la téléassistance vous procure un sentiment de sécurité et rassure vos proches : **quoi qu'il arrive vous n'êtes pas seul(e)**.

LES + DU RÉSEAU APA

- + Tarifs dégressifs en fonction de vos revenus
- + Menus adaptés à vos goûts ou à votre régime alimentaire (sans sel, diabétique, mixé, sans porc...)
- + Possibilité de coordonner le repas avec l'intervention d'un(e) aide à domicile



LES + DU RÉSEAU APA

- + Un conseiller identifie avec vous les aides financières auxquelles vous avez accès (réduction d'impôts, APA, PCH...)
- + Jusqu'à 10 heures d'aide offertes dans le cadre de l'aide à domicile momentanée



LES + DU RÉSEAU APA

- + Démonstration gratuite à domicile sur simple demande
- + Des solutions pour l'intérieur et l'extérieur du domicile
- + Toute l'équipe de notre centrale d'écoute parle aussi le dialecte alsacien

