

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.

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

Maintenez le
contact avec
vos proches,
amis et voisins.

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

Réseau APA 
La Solidarité en +

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

f Réseau APA, la solidarité en plus
@ReseauAPA Réseau APA

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)...

Réseau APA 
La Solidarité en +

VIVRE CHEZ SOI LE +
LONGTEMPS POSSIBLE
DANS DE BONNES CONDITIONS

Conception et réalisation : CIE APA Compétences - septembre 2018



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

