

“Partageons  
nos histoires”

# Trait d'union

n° 2 juillet 2021



**ADAR44**  
Association d'aide aux personnes à domicile

## DOSSIER

Prévention routière :  
soyez conscient du risque

## REGARDS CROISÉS

Maheva avec  
M. M<sup>me</sup> Hervo :  
« le courant est bien passé »

## L'ADAR44 ET VOUS

Nos ateliers pour  
lutter contre la fracture  
numérique



## DOSSIER

# Prévention routière : soyez conscient du risque

## Conducteur : restez vigilant

**Avec l'âge, les conducteurs deviennent plus prudents. Pour autant, une longue expérience de la conduite ne dispense pas de s'interroger sur ses capacités pour prévenir d'éventuelles difficultés et continuer à conduire en toute sécurité.**

### Quels sont les effets de l'âge sur la conduite ?

*Avec l'âge, des altérations physiologiques apparaissent. Ces changements, qui portent essentiellement sur la vision, l'ouïe et la motricité, modifient progressivement l'aptitude à la conduite.*

- Diminution de l'acuité visuelle ;
- Baisse de la vision de près et de la vision de loin ;
- Temps d'accommodation plus long entre la vision de près et la vision de loin ;
- Altération de la perception de la luminosité, des contrastes et des couleurs ;
- Rétrécissement du champ visuel.



- Diminution de la résistance à l'éblouissement : le temps de récupération d'un œil ébloui augmente avec l'âge. Quand il faut 10 secondes à 25 ans, cela peut mettre jusqu'à 2 minutes chez les plus de 40 ans.
- Affaiblissement de la qualité de l'audition : discerner les sons et localiser leur origine est plus difficile.
- Diminution des réflexes : le temps de réaction est plus long.

*Votre médecin est au cœur du repérage et du dépistage des affections susceptibles d'altérer la capacité à conduire. N'hésitez pas à lui poser des questions, et à lui demander des conseils.*

### Comment adapter son comportement pour rester apte à la conduite ?

*Avec un minimum d'organisation et une bonne hygiène de vie, il est possible de pallier les déficiences et d'adapter son comportement à ses faiblesses de conduite.*

- Il est indispensable de veiller à son état de santé, et d'avoir une pleine conscience de ses capacités. Pour cela, il est nécessaire de consulter régulièrement son médecin ;
- Des équipements automobiles peuvent faciliter la conduite : boîte de vitesses automatique, direction assistée, réglage électrique des rétroviseurs, etc. Ils permettent de se concentrer pleinement sur la route.

*Vérifiez également vos fonctions sensorielles (vue et ouïe), vos fonctions cérébrales, vos fonctions sensitives (mouvement, vitesse), et vos fonctions motrices.*



- Sachez remettre en question votre capacité de conduite : les incidents à répétition peuvent être le signe annonciateur d'un accident plus grave. N'hésitez pas à prendre l'avis de votre entourage ;
- Afin de réduire les risques, vous devez aussi éviter les sucreries, les aliments riches en graisse, la consommation d'alcool mais aussi les longs parcours et les heures de pointe. Pensez à planifier vos trajets à l'avance. Les soucis et le stress peuvent gêner la concentration sur la route. S'il le faut, préférez le train à la voiture ;
- La fatigue et le manque de sommeil sont un risque réel. En cas de somnolence, faites une pause d'au moins quinze minutes dès les premiers signes ;
- Prenez garde aux médicaments incompatibles avec la conduite, et ne conduisez jamais sous l'emprise de médicament sans avoir eu l'avis de votre médecin.

### Les stages de remise à niveau pour les seniors ?

Si vous avez passé votre permis il y a longtemps, que vous ne savez pas comment vous positionner à un rond-point ou quelle attitude adopter sur la route, vous pouvez vous inscrire à un stage de remise à niveau.

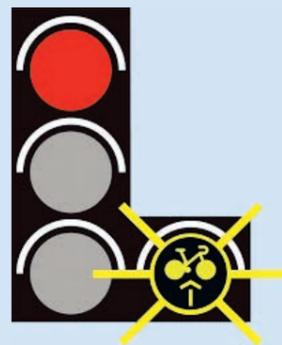
Cela vous permettra notamment de revenir sur les évolutions du Code de la route, mais aussi de vous confronter à votre conduite. Il est difficile de s'évaluer soi-même, laissez des professionnels s'en charger !

Certaines gendarmeries organisent régulièrement ces stages, si cela vous intéresse, contactez-les !

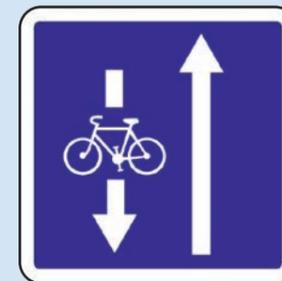


### À SAVOIR

## les nouvelles signalisations



Ce signal autorise les cyclistes à tourner à droite même si le feu est rouge. Regardez bien à droite et à gauche.



Ce panneau indique que les cyclistes peuvent rouler dans les deux sens dans une rue à sens unique, dès lors la prudence s'impose.



Vous êtes sur un espace ouvert à tous : deux-roues, voitures... Si vous êtes piéton, vous avez la priorité sur tous, à l'exception des tramways.

### CONSEIL

## Vous pensez qu'une personne de votre entourage rencontre des difficultés pour conduire

Il n'est pas toujours facile de se rendre compte qu'un proche rencontre des problèmes. Dans la mesure du possible, faites un trajet en voiture en sa compagnie et observez son comportement. Sachez attirer son attention, avec tact, sur ses difficultés de conduite : si des incidents à répétition se produisent, ils peuvent être le signe annonciateur d'un accident plus grave. N'hésitez pas à prendre d'autres avis dans son entourage (amis, voisins, famille, gendarmes, maire, etc.).

Par ailleurs, il est souvent difficile d'en parler. Pour aider un proche à réduire ou adapter sa conduite,

la première pierre à poser est celle de la pédagogie. Les personnes concernées doivent prendre conscience que les problèmes de santé, liés au vieillissement ou non, ont des impacts sur la conduite. Le plus souvent, de simples modifications dans les habitudes de conduite peuvent leur permettre de préserver leur autonomie et leur mobilité.





## Bien circuler à pied

### Les seniors surreprésentés dans la mortalité des piétons

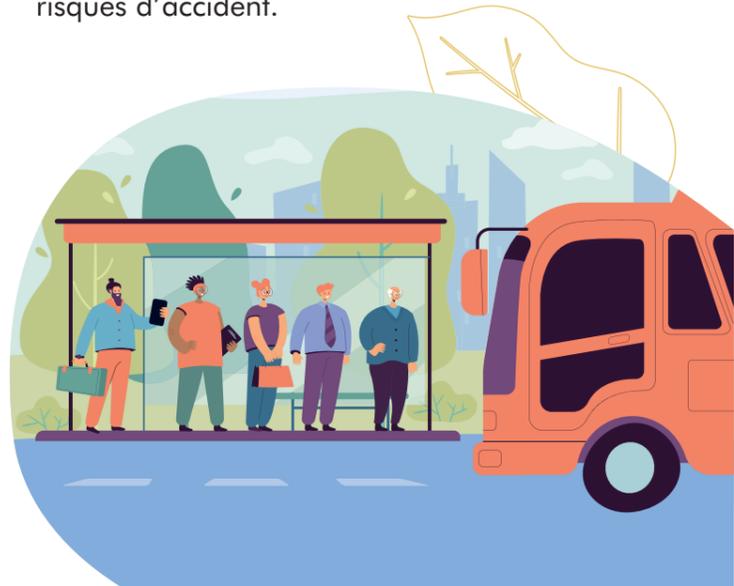
Ramenés à leur part dans la population, les seniors sont surreprésentés dans la mortalité piétonne: 52 % piétons tués sont âgés de plus de 65 ans, pour une part dans la population de 19 %. Plus particulièrement, les plus de 75 ans (52 décès en plus), et dans une moindre mesure les 18-24 ans (16 décès en plus) et les 0-14 ans (12 décès en plus).

### Ayez les bons réflexes

- Empruntez toujours les passages piétons et ne vous y engagez que si vous êtes certain d'avoir le temps de traverser.
- En descendant d'un bus, attendez qu'il soit reparti et que la vue soit dégagée pour traverser. Ne traversez jamais ni devant ni derrière un bus: il ne peut pas vous voir.
- N'oubliez pas que les vélos sont de plus en plus nombreux dans les villes et qu'ils sont silencieux. C'est vrai aussi des véhicules électriques (tramways, voitures...).

### Quels risques ?

- Les accidents mortels engageant des piétons de plus de 65 ans ont majoritairement lieu en début ou en fin de traversée de la chaussée. Ils sont dus à une mauvaise évaluation des distances et de la vitesse des véhicules.
- Chez les plus de 75 ans décédés dans un accident de la route, 41 % sont des piétons.
- Pendant la journée, il existe des « heures » à risque: on enregistre plus d'accidents graves en hiver et en fin de journée, lorsque la luminosité baisse. Les piétons sont moins visibles des autres usagers de la route et donc plus exposés aux risques d'accident.



## Bien circuler à vélo

**Faire du vélo c'est bon pour la santé. Rouler à vélo vous expose à un risque d'accident important, voici tous nos conseils de circulation pour réduire ces risques.**

### Quelques conseils

**Conseil 1 :** Vérifier l'état de son vélo: freins, éclairage, sonnette...

**Conseil 2 :** Préparer son itinéraire avant de partir, en privilégiant les pistes cyclables.

**Conseil 3 :** Penser à s'équiper: casque, vêtements clairs (pour être vu), accessoires rétro réfléchissants, écarteur de danger...

**Conseil 4 :** Indiquer ses changements de direction en tendant le bras. Des équipements permettent aussi de signaler son changement de direction grâce à des diodes lumineuses (sac à dos GO LED ou Galuchon, casque Lumos...)

**Conseil 5 :** Rester à l'écoute. N'utilisez pas de casque audio ni d'oreillettes. Ils sont interdits car ils coupent des bruits de la circulation et augmentent les risques d'accident.

**Conseil 6 :** Ne pas rouler après avoir bu trop d'alcool. Au-delà de 0,5 g/l, c'est interdit, passible d'une amende et surtout très dangereux.

**Conseil 7 :** En groupe, privilégier la file indienne. Cette disposition est obligatoire la nuit et lorsque la circulation l'exige. Aussi, ne circulez jamais à plus de deux côte à côte.

**Conseil 8 :** Ne pas rester dans les angles morts des bus et poids lourds. Ils sont plus grands que ceux des voitures. Et attention aux appels d'air qui peuvent vous déséquilibrer.

**Conseil 9 :** Dans les virages, serrer au maximum à droite (les voitures ne voyant les vélos qu'au dernier moment).

**Soyez attentifs aux piétons. Plus silencieux à vélo, vous pourriez les surprendre. Pour emprunter un passage piéton ou un trottoir: descendez de votre vélo.**

### Les équipements obligatoires

#### Le casque

En circulation, le conducteur et le passager d'un cycle, s'ils sont âgés de moins de 12 ans, doivent porter un casque conforme à la réglementation relative aux équipements de protection individuelle. Ce casque doit être attaché. Même si cette obligation concerne les - 12 ans, le casque représente la meilleure protection en cas de chutes et il doit être porté à tous âges.



#### Le gilet rétro-réfléchissant

Le port d'un gilet rétro-réfléchissant certifié est obligatoire pour tout cycliste, et son éventuel passager, circulant hors agglomération, la nuit, ou lorsque la visibilité est insuffisante.





## TÉMOIGNAGE

L'accompagnement solidaire, une solution pleine de partage!

**Thérèse COUEDEL** nous raconte son expérience en tant que bénévole dans l'association les Retz'chauffeurs.

### Pouvez-vous nous présenter cette association ?

Créée en 2015 notre association fonctionne notamment grâce à des chauffeurs bénévoles qui mettent leur temps et leur véhicule personnel à la disposition des personnes démunies de moyen de déplacement et n'ayant pas les moyens financiers d'utiliser les services des transports professionnels (taxis, VSL, ambulance, car...) ni voisin ou famille pouvant les accompagner.

Notre objet n'est pas de nous substituer aux professionnels du transport ni à la solidarité familiale ou de voisinage, mais d'apporter une solution lorsqu'il n'y en a plus.

L'association propose ces accompagnements sur une grande partie du pays de Retz (les 15 communes du territoire de Pornic agglo). Nous sommes actuellement près de 200 bénévoles (chauffeurs, référents, administratifs) principalement des retraités.

Cette initiative a débuté dans la région de Nozay. En quelques années, dans les différents territoires où les besoins ont été ressentis, se sont mises en place des associations qui couvrent désormais tous les secteurs ruraux du département 44.

### Quel est l'objectif et à qui elle s'adresse ?

C'est une logique de solidarité. Nous insistons sur le fait que nous proposons des **déplacements accompagnés** et non pas des transports.

Tenir compagnie à des personnes souvent âgées ou fragilisées, permettre à des personnes de se déplacer pour se soigner, faciliter des sorties ou des rencontres pour sortir des personnes de l'isolement, tout cela est très motivant pour les bénévoles et répond à un réel besoin.

Notre service permet aux personnes de tous âges, ayant des difficultés temporaires ou permanentes de se déplacer seules, d'être ac-

compagnées par exemple pour un rendez-vous médical, faire des courses, rendre visite à un proche, des amis, de la famille, rechercher un emploi, effectuer des démarches administratives etc.

### Comment ça se passe un trajet avec vous ?

Le trajet accompagné est un moment d'échange. J'effectue peu de trajets réguliers mais pour les chauffeurs qui transportent les mêmes personnes de façon assez régulière, naturellement, des liens importants se créent.

L'association assure les chauffeurs pour leurs déplacements durant leur mission. Actuellement le département a pris à sa charge l'assurance pour tous les chauffeurs des diverses associations du 44. Je note le nombre de kilomètres à partir de mon domicile, jusqu'au retour, et l'association a fixé le tarif à 25 centimes par kilomètre (avec un minimum de 3 euros si le déplacement est inférieur à 12 km). Cette somme est payée par l'utilisateur au chauffeur et correspond à une moyenne de dépense en carburant.

### Qu'est ce qui est difficile pour un bénévole ?

C'est compliqué et délicat d'obtenir des informations concernant la situation financière d'une personne qui demande notre service.

Les gens comprennent, la mission de notre association est très claire! **La finalité est vraiment d'aider les gens isolés, de permettre de continuer à se faire soigner par exemple ou de garder le lien avec les proches.**

Il arrive que certains habitués deviennent un peu exigeants et oublient que les accompagnants sont des bénévoles.

### Vos souhaits pour la suite ?

Nous souhaitons trouver des nouveaux chauffeurs bénévoles. Avec confiance, nous espérons que les forums d'associations en septembre pourront être organisés. Chaque chauffeur reste libre de donner le temps qu'il veut et de définir le type de trajet et les distances qu'il souhaite. Et puis au-delà du service rendu c'est souvent un temps de rencontre sympathique et enrichissant.

La population du secteur est vieillissante et la demande augmente. En collaboration avec les diverses instances et autres groupes de réflexion et de travail, l'association des RETZ'CHAUFFEURS sera toujours partie prenante pour **participer à la mobilité solidaire.**

Nous faisons une communication au moins une fois par an dans toutes les communes (Pornic/Sainte-Marie-sur-Mer/Le Clion • Saint-Michel-Chef-Chef • La Plaine-sur-Mer • Préfailles • La Bernerie • Les Moutiers-en-Retz • Chauvé • Chaumes-en-Retz • Rouans • Port-Saint-Père • Sainte-Pazanne • Saint-Hilaire-de-Chaléon • Cheix-en-Retz • Vue • Villeneuve-en-Retz).

N'hésitez pas à en parler autour de vous!  
nous cherchons des chauffeurs :  
[lesretzchauffeurs@gmail.com](mailto:lesretzchauffeurs@gmail.com)  
<https://www.retzchauffeurs.fr/>

À bientôt!



## D'autres solutions ?

**Les initiatives locales : contactez votre mairie de résidence afin de connaître les solutions qui s'offrent à vous**

« Le transport solidaire est présent sur l'ensemble des communes de Grand-Lieu communauté hormis Geneston et le Bignon ; pour autant ces deux communes sont en réflexion. »

Explique Mylène Padioleau du CLIC de La Chevrolière.

« Les communes de Pont-Saint-Martin et La Chevrolière proposent les services d'un minibus pour accéder au marché et commerces de proximité une fois par semaine. À Saint-Philbert-de-Grand-Lieu, un minibus est mis à disposition pour les personnes qui souhaitent participer au CLUB. Enfin, les usagers peuvent aussi faire appel à Aléop à la demande. »

**> Les agglomérations de Loire-Atlantique proposent des solutions, contactez-les!**



### L'ADAR44 pour un accompagnement global

Nous sommes là pour vous accompagner et mettre des choses en place afin de sécuriser vos déplacements et vous apporter du confort de vie sans diminuer votre autonomie. Par exemple, en mettant en place les courses de temps en temps vous serez soulagé, prendrez moins votre voiture et aurez moins de charges.

En effet, « **Courses et accompagnement** » est un service qui vous offre la possibilité de faire vos courses en compagnie d'un Aide à domicile. Tout au long du parcours, l'intervenant sécurise et prévient d'éventuelles chutes sur le trajet. Cela permet d'avoir une activité physique dans un cadre sécurisant.

Ainsi vous pouvez en compagnie d'un intervenant à domicile :

- aller dans vos commerces habituels,
- préparer une liste de courses adaptée à vos besoins,
- réaliser des repas équilibrés, adaptés à votre régime alimentaire et partager des recettes.

**Appel à témoin**  
pour notre prochain numéro  
**nous parlerons nutrition**  
si vous souhaitez partager  
votre expérience, vos questions...  
contactez-nous :  
[communication@adar44.com](mailto:communication@adar44.com)



## REGARDS CROISÉS

MAHEVA ET M. M<sup>me</sup> HERVO

### « le courant est bien passé »

**M<sup>me</sup> Hervo :** Cela fait 73 ans que nous sommes mariés, nous avons 4 filles, 9 petits-enfants et 20 arrière-petits-enfants ! Notre maison, c'est mon mari qui l'a construite. Il se levait tôt pour faire les travaux, il allait ensuite au travail... et elle tient encore ! J'ai 90 ans, mon mari 92, nos enfants s'occupent bien de nous. J'ai toujours vécu à Pornichet. J'ai travaillé comme Aide à domicile et serveuse. Quand j'ai eu mes enfants, j'ai eu assez à faire. Il faut s'en occuper ! Ça fait bientôt 2 ans que je connais Maheva. Et le courant est bien passé ! J'ai eu d'autres Intervenants avant... Ça fait beaucoup d'années et beaucoup de personnes. J'ai même un homme qui vient le vendredi et quand je lui ai demandé ce qu'il pouvait faire, il m'a dit « tout Madame Hervo » je lui ai demandé s'il savait repasser aussi et il m'a répondu « Oui mieux qu'une femme ! ». J'ai mal à une jambe, avec l'arthrose c'est douloureux... alors j'ai besoin de quelqu'un.

**Maheva :** J'ai travaillé 10 ans en usine. La vie a fait que j'ai voulu faire ce travail. On ne fait pas ça par hasard. J'aime beaucoup ce que je fais. J'interviens 2 fois par semaine chez M. et M<sup>me</sup> Hervo, 2 heures le jeudi pour la douche et les soins et 2h30 le mercredi pour préparer le repas et faire l'entretien.

**M<sup>me</sup> Hervo :** La première fois Maheva nous avait préparé une jardinière avec des petits pois, aujourd'hui elle fait un osso bucco. Elle nous apprend des plats de son pays d'origine.

**Maheva :** Je suis sri lankaise alors nous faisons des échanges de recettes. Je suis végétarienne alors je perfectionne les cuissons des viandes avec M<sup>me</sup> Hervo. Ce n'est pas évident pour eux, ils ont du monde toute la semaine chez eux, nous essayons de faire attention à ce qu'ils aient aussi leur tranquillité durant notre présence.

**M. Hervo :** Elle est travailleuse, increvable, elle est jeune et elle est active !

**Maheva :** En effet, j'aime bien quand je repars d'une maison que les choses soient faites, que les bénéficiaires se sentent bien. Mon objectif c'est qu'ils soient contents. J'aime apporter du bonheur. On est là pour dire aux personnes qu'ils ne sont pas seuls. Ça me fait plaisir de voir que M<sup>me</sup> et M. Hervo ont des enfants qui s'investissent, ils ont beaucoup de chance. Ce n'est pas le cas partout, nous rencontrons des situations plus difficiles avec des personnes isolées. On s'organise bien avec la famille. Je transmets à ma responsable ce que je vois, par exemple si une personne perd l'équilibre, met plus de temps pour s'habiller... Il faut peut-être plus d'heures d'accompagnement pour soulager la personne ou le proche aidant.

**M<sup>me</sup> Hervo :** Nous vieillissons tous les deux et chez nous, c'est beau. Je ne voulais pas quitter ma maison et avec l'aide de Maheva et des autres intervenants c'est possible.





## L'ADAR ET VOUS

### Nos ateliers pour lutter contre la fracture numérique

Monsieur Perroteau a 72 ans. Il aime avoir une vie sociale riche. Mais avec la COVID19 il est contraint à rester chez lui. Il aimerait garder le contact avec sa famille qui vit aux USA. Il souhaiterait également se divertir avec le numérique pour rompre son isolement.

**Monsieur Perroteau** bénéficiaire des séances de sensibilisation au numérique débutées en février 2021 et **Delphine**, Auxiliaire de vie sociale à l'ADAR 44, qui anime ces séances nous parlent de leur expérience.

Dès l'arrivée de Delphine, Monsieur prend sa tablette et lui fait part d'une inquiétude concernant un jeu où il lui est demandé de payer pour continuer à jouer. Delphine le rassure, les actions payantes le sont pour obtenir des bonus !

#### Comment avez-vous eu connaissance de ces séances ?

**M. Perroteau :** C'est ma responsable de secteur, Mme Perrouin, qui m'en a parlé et j'ai dit oui tout de suite. J'ai aussitôt acheté une tablette\*.

\* Monsieur Perroteau a fait le choix d'acheter sa propre tablette. Ce n'est pas une obligation pour les séances, les Intervenants à domicile du dispositif disposent de tablettes fournies par l'ADAR44 et se connectent à internet via leur smartphone.

#### Quel était votre besoin ?

**M. Perroteau :** Je voulais communiquer avec de la famille aux États-Unis.

**Delphine :** Il a fallu installer Facebook, Skype. M. avait déjà un compte que nous avons retrouvé avec tous ses contacts. Il envoie dorénavant des messages.

**M. Perroteau :** Oui je me débrouille tout seul.

**Delphine :** On a installé la WIFI, créé une adresse gmail, il a un petit cahier répertoire où je note des informations pour l'aider lorsqu'il est bloqué.

#### Aviez-vous déjà utilisé une tablette ?

**M. Perroteau :** C'était une découverte totale. J'avais hâte, le fait que ma responsable me propose ces séances m'a incité à sauter le pas de l'achat.

#### Quelle utilisation faites-vous de votre tablette ?

**M. Perroteau :** Je fais des recherches, je joue au « Solitaire », « mots mêlés », « Candy crush ».

Monsieur commence une partie de Candy crush !

**Delphine :** C'est une activité qu'il ne faisait pas avant. D'une séance à l'autre, il réfléchit à ce que l'on peut rajouter comme application.



Je lui ai également montré qu'à la voix, il pouvait contrôler et faire des demandes, ça simplifie la vie. L'usage de la tablette est simple, avec un peu de pratique et de bonnes explications, tout le monde peut l'utiliser.

**M. Perroteau :** Oui j'appuie là sur le micro et je demande.

#### Est-ce un outil que vous utilisez tous les jours ?

**M. Perroteau :** Oui, je l'utilise régulièrement. Les jeux me vident la tête, ça m'évite de trop regarder la TV.

#### De combien de séances avez-vous pu bénéficier ?

**M. Perroteau :** J'ai bénéficié des trois séances, j'aimerais que ça puisse continuer.

**Delphine :** Oui une habitude est créée, pour la première séance, la tablette n'était pas chargée, elle l'est dorénavant à chaque fois.

#### Et vous Delphine, qu'est-ce que vous apportent ces séances ?

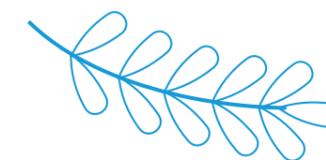
**Delphine :** Je trouve formidable de partager avec les usagers cette ouverture au monde. Ils découvrent, ils ouvrent de grands yeux et me disent « je peux faire tout ça, je ne pensais pas ».

Comme il n'est pas possible actuellement de faire des sorties, voir des amis, ça leur permet d'avoir une ouverture sur l'extérieur. Les jeux permettent de s'occuper, penser à autre chose.

#### La relation avec les bénéficiaires est-elle différente ?

**Delphine :** Oui, je partage avec eux autre chose que le quotidien du ménage, l'entretien et l'aide à la personne. Ce temps dédié nous permet de les découvrir et favorise les échanges. Pour Monsieur par exemple, en discutant des recherches que l'on pouvait faire sur le Net, il m'a fait part de son intérêt pour la guitare, nous avons pu écouter des morceaux de guitare, regarder s'il y avait des cours... C'est stimulant pour eux et enrichissant pour nous. C'est un échange, on y trouve tous notre compte et c'est ça qui est bien.

Au fil de l'entretien l'attention de Monsieur Perroteau a été totalement captée par la partie de jeu engagée, la preuve ici que l'évasion peut être totale !



## Les recettes pailletées de nos aînés!

### On vous partage la recette de la tarte aux abricots de Monsieur et Madame Renaudineau

#### Ingrédients :

- 1 Pâte feuilletée
- 1 grosse boîte d'abricots au sirop
- 2 Cuillères à soupe de semoule
- 1 briquette de crème fraîche (20 cl)
- 2 œufs
- 100 g de sucre en poudre

#### Étapes de préparation

Déposer le rond de pâte feuilletée dans le moule à tarte, bien façonner la pâte dans les cannelures du moule.

Verser en pluie la semoule de blé afin de recouvrir le fond de tarte.

Disposer dessus les oreillons d'abricot côté bombé sur le fond de la tarte.

Dans un saladier, mélanger les œufs entiers avec le sucre et la crème fraîche.

Verser cette préparation sur les abricots.

Mettre à four chaud les 15 premières minutes et ensuite 15 minutes un peu moins chaud.

Il faut que la pâte soit saisie.

Variantes : vous pouvez ajouter dans la crème 2 cuillères à soupe d'amande en poudre, ou de noix de coco râpée ainsi que des amandes effilées sur la tarte.



## À VOUS DE JOUER

R T A S A C A M O R N E S R U E  
 U A I T H R R E U E C A E A N T  
 E H N A E C T E C I U T E I O A  
 T D U T F U I E R G R S T L C H  
 P D T U D R S C R O S A L O A P  
 E U E E E S A E P I L I U V F S  
 C O P T I E N P A P E P A Q L O  
 E B L T T U A V M I E L M L A H  
 R U E E E R L A V I R E M I M P

AQUARIUM ARTERIEL  
 ARTISANAL AVAL BOUDDHA  
 CHAUDE CIRCAETE COUPE  
 CURSEUR CUTTER ETUDE  
 IMPARFAIT IMPLORER  
 MALFACON MIMER MORNE  
 NECESSITE PETUNIA  
 PHOSPHATE PLATINE  
 RAPPORTER RECEPTEUR RIVAL  
 SAUGRENUE SIAL STATUETTE  
 ULTERIEUR VAISSEAU VIEILLOT



**ADAR44**  
 Association d'aide aux personnes à domicile

29 rue Jules Verne BP 119  
 44703 Orvault Cedex  
 Tél. 02 40 16 91 30  
[www.adar44.com](http://www.adar44.com)