



facile la vie !

La lettre de l'ADMR • www.admr.org • Printemps 2019

ADMR

pour tous, toute la vie, partout



INFO +

Attention aux pollens

L'exposition des personnes aux pollens constitue un enjeu de santé publique : 20% des enfants à partir de 9 ans et 30% des adultes seraient concernées par des allergies en France.

Les pollens sont responsables de réactions allergiques au niveau des zones de contact : muqueuses respiratoires et oculaires. Plus rarement, ils peuvent provoquer des réactions cutanées (eczéma ou urticaire). Les principales manifestations de l'allergie pollinique sont la rhinite allergique, souvent appelée "rhume des foins".



Comment réduire les symptômes ? En cas d'allergie, il est recommandé d'éviter de pratiquer des activités de plein-air et de fréquenter des lieux où les concentrations de l'air en pollens sont élevées. Mais aussi d'éviter de tondre la pelouse, de protéger ses yeux avec des lunettes de soleil, de se changer et de se doucher régulièrement, d'éviter le contact avec d'autres irritants pouvant amplifier les symptômes d'allergies (ex. fumée de tabac).

LE POINT SUR

Profitez pleinement de vos vacances avec l'ADMR !

Vous passez l'été dans une maison de vacances avec votre famille ou des amis ? Un vrai plaisir partagé de se retrouver tous ensemble ! Mais aussi du travail en perspective pour préparer les repas, entretenir la maison, occuper les enfants...



Que vous partiez en famille avec vos enfants et/ou vos parents âgés, l'ADMR assure la continuité de son service jusque sur votre lieu de vacances. Quelques heures par semaine ou plus, pour la durée de vos congés, confiez-nous le soin d'entretenir votre maison de vacances. Pendant que vous profitez des joies de la plage ou de la campagne, nous pouvons faire le ménage, préparer vos repas, garder vos enfants...

Si vous avez des parents ou des proches âgés ou en perte d'autonomie

et que vous appréhendez de les laisser seuls, une professionnelle de l'ADMR peut venir plusieurs fois par semaine chez eux pendant votre absence, pour entretenir la maison, préparer les repas, faire les courses... Vos proches ne seront pas seuls et vous pourrez ainsi partir vous reposer l'esprit tranquille.

Pour en savoir +

Consultez dès maintenant notre site pour trouver l'association locale qui répondra à vos besoins.

WWW.ADMR.ORG

RETRAITE

L'ADMR vous aide à faire valoir vos droits

Le montant d'une pension de retraite est, en grande partie, déterminée par le nombre d'années pendant lesquelles le travailleur a cotisé. Il est donc essentiel, pour faire valoir ses droits, de reconstituer très soigneusement son parcours professionnel.

C'est ce que propose le site officiel : www.info-retraite.fr.



Pour connaître le nombre de trimestres acquis, il suffit de créer, en ligne, son "compte retraite" puis d'accéder à son "relevé de carrière".

Si vous êtes allergiques à ce genre de démarches administratives, l'ADMR peut vous aider !

L'offre de service ADMR concernant l'assistance administrative est assurée par des intervenants formés. L'objectif est de vous aider à gérer vos "papiers courants", en ne faisant pas à votre place mais avec vous. Ce travail est effectué à votre domicile et l'intervenant peut avoir à se déplacer si nécessaire pour retirer un dossier à la préfecture ou faire des photocopies.



ZOOM

PARENTS, CONJOINTS, ENFANTS

11 millions d'aidants en France et vous ?

Un enfant, un conjoint, un parent, un proche peut se retrouver dans une situation de handicap, de perte d'autonomie ou de maladie.

Tout un chacun peut devenir un jour aidant.

L'ADMR peut vous accompagner. N'hésitez pas à vous rapprocher de l'association la plus proche de chez vous !

Les tâches effectuées par les aidants pour un proche sont très variées et parfois très lourdes : qu'il s'agisse de pratiquer des soins, faire sa toilette, faire les courses, faire le ménage, prendre les rendez-vous médicaux ou encore effectuer les démarches administratives ou gérer le placement du proche dans un centre de soins, une maison de retraite.

En partenariat avec des structures présentes sur le territoire, l'ADMR vous offre un accueil personnalisé, vous écoute et vous oriente vers les dispositifs de soutien adaptés à vos besoins. Ponctuellement ou régulièrement, dans le cadre d'une plateforme d'accompagnement et de répit ou de services à la carte, l'ADMR propose

des solutions d'aide complémentaires comme :

- l'accompagnement de la personne aidée,
- une offre d'aide au répit pour vous libérer,
- des séances de rencontres entre aidants, des Cafés des Aidants®,
- des activités de loisirs,
- des solutions d'hébergements temporaires,
- des accueils de jour,
- des séjours vacances pour les personnes aidées et leurs aidants.

Pour en savoir +

Consultez dès maintenant notre site pour trouver l'association locale qui répondra à vos besoins.

WWW.ADMR.ORG



pour tous, toute la vie, partout

www.admr.org

Pour connaître l'association ADMR la plus proche de chez vous, contactez notre plate forme personia

01 44 65 55 20

ou connectez-vous sur notre site www.admr.org



SI services à la personne