



facile la vie !

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



LE POINT SUR

INFO +

Garde de nuit itinérante

L'ADMR vous propose un service de visites de nuit à votre domicile, occasionnellement ou régulièrement, une ou plusieurs fois par nuit, en fonction de vos souhaits et de vos besoins.

Il est possible de demander de l'aide, pour vous ou un proche :

- au coucher et au lever
- pour l'habillage et le déshabillage
- pour la toilette
- pour les autres actes essentiels de la vie quotidienne.

Pour en savoir +, contactez l'association ADMR la plus proche de chez vous.

Toutes nos adresses sur www.admr.org



Le vélo électrique : bon pour le cerveau des seniors

Il est aujourd'hui commun de dire que l'exercice améliore le fonctionnement mental augmentant ainsi le flux sanguin en direction du cerveau, ce qui favorise la croissance des cellules, par exemple dans l'hippocampe, une région clé pour la mémoire.



Dans une étude parue dans PLOS One, 100 personnes âgées de 50 à 83 ans ont participé. 26 ont ainsi servi de témoin "inactifs", tandis que les autres ont fait du vélo, au moins une heure et demi par semaine, pendant huit semaines : 36 ont utilisé un vélo normal et 38 un vélo électrique. Étonnamment, la santé mentale chez les personnes faisant du vélo électrique était bien meilleure que celle de tous les autres sujets.

Pour les auteurs, « cela pourrait être dû au fait que les vélos électriques

peuvent être plus agréables et plus faciles à conduire que les vélos à pédales, contribuant ainsi à améliorer le bien-être mental ».

Rappelons que l'OMS recommande de faire 150 min d'exercice modéré par semaine ou 75 min d'exercice intense. Différents sports sont adaptés aux seniors : la marche nordique, la randonnée, la gymnastique douce, la vélo... les tâches ménagères, le jardinage, les courses, etc. sont aussi des activités du quotidien qui favorisent l'exercice physique.

FOCUS

Concept d'habitat regroupé ADMR : comme à la maison, le service en plus !

Habiter Autrement ADMR vous permet de vivre dans un logement individuel avec services, adapté à votre condition physique. Les animations collectives et les services individuels à la carte sont proposés bien que jamais imposés. Seul(e) ou en couple, vous vivez en totale indépendance, en conservant vos habitudes de vie.

Cette formule offre un emplacement de qualité (les logements proposés sont implantés en centre-bourg/centre-ville), une présence bienveillante, des logements accessibles, adaptés et adaptables, des animations et des services personnalisés pour tous et à la demande.



Pour en savoir +, contactez l'association ADMR la plus proche de chez vous.

Toutes nos adresses sur www.admr.org

ZOOM

Tri des déchets : comment bien s'y prendre ?

D'une région à une autre, les couleurs varient mais le geste reste le même.



Mais que mettre dans la poubelle verte ou grise destinée au verre ?

Cette poubelle accueille tous les bocal en verre contenant nos aliments et nos boissons (bouteilles en verre, bocaux, pots de yaourt en verre...). Il suffit de vider (ou de finir) la totalité du contenu, pas besoin de rincer.

Que mettre dans la poubelle jaune ?

Elle sert à récupérer les emballages en papier, en carton, en métal et en plastique ferme. Donc on y met les boîtes de céréales, les briques alimentaire, les bidons et flacons en plastique, les conserves/ boîtes métalliques, les aérosols, les journaux, magazines, publicités.

Que mettre dans la poubelle grise ou verte ?

On y met les déchets organiques, les ordures ménagères, les déchets végétaux, les restes de nourriture, les plastiques non recyclables, les cotons souillés, les couches de bébé, la litière des animaux...

Et les déchets occasionnels ?

Les piles, ampoules, les petits appareils électroniques et électriques sont à ramener dans des points de collecte situés en grands magasins, les médicaments et radiographies sont à donner au pharmacien, les vêtements et chaussures à déposer dans les bennes dédiées ou à donner à des associations.



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

