



pour tous, toute la vie, partout

facile la vie !

La lettre de l'ADMR • www.admr.org • Été 2022



EN DIRECT

INFO +

Préparez dès maintenant votre rentrée

Chaque année, les vacances à peine terminées, il faut préparer la rentrée ; une rentrée qui rime souvent avec garde d'enfants. Pour éviter d'ajouter du stress à cette période éprouvante, organisez-vous ! Garde d'enfant à domicile ou accueil collectif, garde régulière, ponctuelle ou seulement pour quelques heures dans la journée, avec l'ADMR, vous avez le choix. Pour vos enfants les plus grands, l'ADMR propose également des accueils de loisirs avec des activités individuelles et en groupe, en intérieur comme en extérieur (musées, balades, etc.). Accueil de loisirs, crèche, halte-garderie fixe ou itinérante, multi-accueil ou micro-crèche, les solutions de garde ADMR sont nombreuses et vous garantissent un accompagnement par des professionnels formés à l'animation et à l'encadrement.

Et si en plus vous avez besoin d'aide pour le ménage et le repassage, l'ADMR s'occupe de tout ! Ponctuellement ou régulièrement, l'ADMR a la solution.

Divisez par 2 le coût de vos services à domicile



Vous faites appel à l'ADMR pour du ménage, du portage de repas, du repassage, du petit bricolage, du jardinage, etc.(1) ? Vous profitez d'un crédit d'impôt de 50 % sur le coût des prestations ? Jusqu'à présent, vous ne bénéficiez de ce crédit d'impôt que l'année suivante au moment de votre déclaration auprès de l'administration fiscale.

Aujourd'hui, l'ADMR s'occupe de tout et met en place pour vous "l'Avance immédiate", un service URSSAF optionnel et gratuit, qui vous permet de ne payer que 50% du coût de vos prestations (2). Concrètement, pour une dépense de 200 €, vous ne payez plus que 100 €.

Simple et facile : votre association

ADMR vous inscrit au service et crée pour vous un compte. Vous recevrez et validerez directement en ligne vos factures. **En bonus** : votre déclaration de revenus sera préremplie, vous n'aurez plus qu'à vérifier l'exactitude des informations.

Si vous traitez avec l'ADMR en mode mandataire, vous bénéficiez également de cette nouvelle disposition.

(1) Les exclusions du dispositif : les gardes d'enfants, les titres préfinancés type CESU, les prestations bénéficiant d'une prise en charge (APA, PCH...).

(2) Dans les limites des plafonds de crédit d'impôt autorisés pour les services à la personne.

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

WWW.ADMR.ORG

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

WWW.ADMR.ORG



FOCUS

Baignades et activités nautiques : restez vigilant !

En mer, en rivière, en lac ou en piscine, l'été est propice aux baignades et activités nautiques. Mais chaque été, les noyades sont responsables de trop nombreux décès accidentels, tant chez les enfants que chez les adultes et les seniors. L'apprentissage de la nage et l'application de recommandations élémentaires, comme la surveillance des enfants par un adulte, la prise en compte de son niveau physique avant la baignade et/ou le respect des zones de baignade autorisée, permettraient d'éviter ces accidents. Pour plus de sécurité, privilégier les zones de baignades signalées soit par un drapeau vert (baignade autorisée) soit par un drapeau jaune (rester vigilant). Ne jamais se baigner si le drapeau est rouge ou violet qui signale une pollution de l'eau. Nouveau : un drapeau rouge et jaune indique que la zone de baignade y est surveillée. Pour ce qui est de l'identification, les zones de pratique des sports nautiques sont signalées par un drapeau à damier blanc et noir. Pour profiter pleinement de vos vacances, **respectez la signalisation !**

ZOOM

Quelques précautions à prendre l'été

En période estivale, les températures peuvent augmenter de façon considérable. L'exposition à des fortes chaleurs a un impact sur notre corps et les risques sur notre santé sont nombreux.

Personnes âgées, nourrissons, enfants, adultes, femmes enceintes, travailleurs, sportifs... nous sommes tous à risque ! Il est important de se protéger, même quand la chaleur est de courte durée.

Voici quelques conseils simples à adopter par tous :

- Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- Rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois par jour ;
- Mangez en quantité suffisante et ne buvez pas d'alcool ;
- Evitez de sortir aux heures les plus chaudes et, si vous le pouvez, passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque, supermarché, musée...)

- Evitez les efforts physiques ;
- Maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais).

En voiture et lors de longs trajets :

- Pensez à emporter de l'eau et un atomiseur d'eau pendant les trajets en voiture ;
- Arrêtez-vous régulièrement pour vous reposer et vous rafraîchir ;
- Si possible, décalez votre trajet aux heures les moins chaudes ;
- Ne jamais laisser une personne seule dans une voiture, surtout un enfant car la température dans l'habitacle peut augmenter très vite.

Et pour que le soleil reste un plaisir, à la mer, en montagne, à la campagne et même en ville, **protégez-vous !**



 ADMR

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


personia
le service comme personne