

Plus Facile la Vie!

— **Votre rendez-vous
trimestriel pour découvrir
l'actualité ADMR !** —



INFO +

Des animaux de compagnie dans les EHPAD

La présence d'animaux de compagnie en Ehpads n'est pas encore très courante. Mais de plus en plus d'établissements s'y mettent grâce à la loi Bien Vieillir du 8 avril 2024 qui autorisent, sous conditions, la présence d'animal de compagnie de résidents.

La compagnie des animaux a de nombreux bienfaits sur la santé des personnes âgées. Elle contribue à réduire le stress et les risques de dépression. Les animaux sont bienveillants, rassurants, drôles, procurant bien-être et affection. Ils contribuent à améliorer la qualité de vie des résidents. Présence réconfortante, les animaux peuvent aussi être des moteurs d'activité physique et des créateurs de lien.

A noter toutefois que chaque établissement peut refuser cette mesure, après un vote au sein du Conseil de vie sociale et qu'un arrêté ministériel doit encore préciser les catégories et les tailles d'animaux autorisés.

Dans tous les cas, le résident doit pouvoir « assurer les besoins » de son compagnon et « respecter les conditions d'hygiène et de sécurité » de l'établissement.

FOCUS

Do, ré, mi, fa, sol... le chant, un loisir aux mille vertus !

Depuis la nuit des temps, le chant occupe une place importante dans la vie de l'Homme, notamment dans ses dimensions psychosociales, émotionnelles et affectives. Avant notre ère, Aristote (384 av J.C) évoquait déjà la voix comme étant « le reflet de notre être et de nos émotions ».

Bon pour le moral

En générant une sécrétion d'endorphine, l'hormone du bonheur, le chant permet de se détendre. Une bonne façon d'oublier le quotidien, de lâcher prise et d'évacuer le stress. Sans oublier le chant choral qui est source de plaisir partagé.

Bon pour le corps

Contrairement à ce que l'on peut imaginer, le chant est une véritable pratique physique ! Le chant fait appel au corps, à la gestion du souffle et des respirations, à son positionnement dans l'espace et au sein d'un groupe quand il s'agit d'un ensemble vocal.

De nombreux muscles (ceux du thorax, du dos, du cou, du visage, mais aussi du bas du corps) sont également sollicités : on gagne ainsi en tonus. Et que dire des vibrations des cordes vocales ? Elles agissent comme un massage bénéfique pour la sphère ORL et le dos.



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

Toutes nos adresses sur www.admr.org

Bon pour le cerveau

Le chant choral, entre autres vertus, permet de développer et de maintenir l'ensemble de nos fonctions cognitives en éveil. En neurologie, les bienfaits de la musique sont nombreux dans la prise en charge de troubles neurodégénératifs comme les démences, la maladie d'Alzheimer, la sclérose en plaque, ou encore la maladie de Parkinson.

Profitez de l'été pour pousser la chansonnette ! 😊

Aidants : pensez à vous !

Le 6 octobre prochain a lieu la Journée nationale des aidants. Trop peu reconnus, les aidants remplissent un rôle primordial dans la prise en charge de leurs proches en perte d'autonomie. C'est un acte généreux, mais parfois très prenant et épuisant. Il est donc important de penser à soi en s'accordant repos et détente.



L'ADMR propose différents services pour permettre de se ménager des temps de répit. La venue d'un professionnel au domicile peut être l'occasion de vous consacrer à vos activités. Aides ménagères, accueils de jour ou encore structures d'hébergement temporaire, le réseau ADMR vous soutient et vous accompagne au quotidien afin d'éviter des ruptures dans votre vie sociale ainsi que le développement de problèmes de santé.



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

Toutes nos adresses sur www.admr.org

Garde d'enfants : préparez dès maintenant votre rentrée

Chaque année, les vacances à peine terminées, il faut préparer la rentrée. Et rentrée rime avec garde d'enfants, avant ou après l'école. Pour éviter d'ajouter du stress à cette période éprouvante, pensez-y dès maintenant ! Entre accueil individuel ou collectif, garde régulière, ponctuelle ou seulement pour quelques heures dans la journée, à l'ADMR, vous avez le choix.

Garde à domicile : comme si c'était vous !

Faire garder votre enfant dans son environnement familial, le savoir à la maison quand il est malade, éviter les déplacements quotidiens... ce sont les avantages de la garde à domicile. L'ADMR propose également la garde partagée avec les enfants d'une autre famille, en alternant simplement les domiciles. C'est aussi une formule plus économique puisque vous

pouvez bénéficier du crédit d'impôt au titre des sommes versées pour l'emploi à domicile pour la garde de vos enfants âgés de moins de 6 ans au 1^{er} janvier de l'année des revenus.

Activités d'éveil, chansons, jeux, siestes sont au programme de la journée au sein des crèches du réseau ADMR. Très stimulé, votre petit ne risque pas de s'ennuyer. Il se retrouve en contact avec d'autres enfants, et fait l'expérience de la vie en collectivité, avec les règles mais aussi les plaisirs qu'elle représente.

Quant à la micro-crèche, elle offre une organisation plus souple grâce à des horaires élargis et une grande réactivité aux besoins des parents et des enfants. Si vous avez besoin de vous absenter une à deux journées par semaine ou quelques jours par mois, la halte-garderie est faite pour vous.

Bref, Crèche, halte-garderie fixe ou itinérante, multi-accueil ou micro-crèche, à l'ADMR les solutions de garde sont nombreuses.



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

Toutes nos adresses sur www.admr.org



Un crédit d'impôt égal à 50% des dépenses payées pour la garde (hors frais de nourriture et déduction faite des aides familiales reçues au titre de la garde de l'enfant) est appliqué pour les dépenses que vous engagez pour la garde de vos enfants âgés de moins de 6 ans au 1^{er} janvier de l'année des revenus.

Pour connaître l'association ADMR la plus proche de chez vous, **contactez notre plateforme Personia.**

Tél. : 01 44 65 55 20

Ou connectez vous sur notre site www.admr.org



1^{er} réseau national et associatif de service à la personne


ADMR
pour tous, toute la vie, partout