



facile la vie !

La lettre de l'ADMR • www.admrvosges.org • Été 2018

INFO +

ZOOM

SANTÉ

LE COUP DE CHALEUR D'EXERCICE

Ce coup de chaleur survient au cours d'un effort musculaire intense ou prolongé.

Pour prévenir, cela passe d'abord par un entraînement sérieux avant toute participation à une épreuve sportive intense.

En cas d'affection cardio-vasculaire ou rénale, il faut s'abstenir et en parler d'abord à son médecin. En cas de prise de médicaments, il est nécessaire de se renseigner si ceux-ci ne sont pas susceptibles de favoriser la survenue d'un coup de chaleur.

Il est indispensable de s'abstenir de prendre de l'alcool 24 heures avant une épreuve sportive intense et éviter les boissons aux propriétés diurétiques (café, thé) 12 heures avant.

Pendant l'effort, l'apport de boissons doit être important. Il faut enfin que les vêtements soient adaptés, pour une protection de la chaleur (de préférence en coton, de couleur claire, avec une casquette).

Devenez acteur de proximité, devenez bénévole !

Le secteur de l'aide et de l'accompagnement à domicile est en pleine expansion et nécessite le soutien de bénévoles !



Vous avez le goût de l'entraide, le sens de l'accueil ou encore des qualités d'organisation et d'animation ? Vous êtes tenté par engagement associatif ? Parmi les multiples missions proposées par l'ADMR, il y en a forcément une qui vous ressemble !

Rejoindre les équipes de bénévoles de l'ADMR, c'est :

- être utile à ceux qui nous entourent ;
- agir pour le développement local ;

- vivre une expérience humaine enrichissante ;
- partager et acquérir des compétences et des savoir-faire.

Pour rejoindre notre réseau de 95 000 bénévoles, c'est simple : contactez l'ADMR la plus proche de chez vous via notre site Internet www.admr.org ou complétez le formulaire en ligne sous la rubrique « Devenez bénévole ».



INFO +

Du 20 au 24 Septembre, c'est la rentrée de l'ADMR à Épinal !

Retrouvez-nous au Salon Habitat et Bois à Épinal, du 20 au 24 Septembre, pour garder vos enfants (3-10 ans) et rendre agréable votre visite ! Espace nurserie et local pour déposer votre poussette seront à votre disposition pour permettre d'emmener votre bébé en toute tranquillité.

POUR VOUS

Petit jeu d'été

Parents, grands-parents, l'ADMR vous propose le jeu "les 5 sens en éveil" accessible à tous les âges !

Objectif : éveiller les sens de l'enfant, apprendre à compter, à respecter les consignes, travailler sa mémoire.

Matériel : les objets de la maison (un CD pour l'ouïe, des cartes d'objets pour la vue, des matières différentes pour le toucher...)

Règles du jeu : on place une dizaine d'objets devant le ou les joueurs qui disposent d'environ 2 minutes pour les observer et les mémoriser. Puis ils ferment les yeux et le meneur de jeu modifie quelque chose (ajout, retrait d'un objet...). Les joueurs doivent trouver le ou les changements.

EN DIRECT

PROTECTION DES DONNÉES PERSONNELLES

L'ADMR a un temps d'avance !

La saviez-vous ? Un Règlement général sur la protection des données (RGPD) a vu le jour le 25 mai dernier. Ce règlement, destiné à renforcer le droit des personnes, accroît ainsi les obligations des acteurs traitant des données personnelles.

Pour les structures associatives ADMR, ce règlement général est le prolongement des actions déjà menées. Fort d'un réseau sensibilisé de longue date, la question de la gestion et de la protection des données est la préoccupation de tous !

La protection de vos données en 5 points

- **La finalité :** nous vous informons des raisons pour lesquelles vos données personnelles sont recueillies
- **La pertinence :** seules les données nécessaires sont collectées
- **La durée limite de vos données :** vos données sont supprimées dès lors qu'elles n'ont plus d'utilité (ou qu'elles ne sont plus nécessaires au regard d'obligations légales)
- **La sécurité et la confidentialité :** nous vous assurons la plus grande sécurité et confidentialité de vos données.
- **Le respect du droit des personnes :** tout est mis en œuvre pour vous permettre d'exercer vos droits (accès, rectification, portabilité...)

Accéder à quoi ? Franchement...
En quoi vos données personnelles vous concernent-elles ?



© AFCDP

Fédération ADMR des Vosges

3 Ter, Chemin de la Belle au Bois Dormant
88000 ÉPINAL

www.admrvosges.org

Tél. 03 29 81 22 23

info.fede88@admr.org



www.admrvosges.org

services à la personne

