



ADMR
Locon :

Service de Soins
Infirmiers A Domicile
(SSIAD)

Equipe Spécialisée
Alzheimer à Domicile
(ESAD)

*Nouvelle signalétique des bureaux de l'association
situés au 84 rue de l'égalité à Locon*




APRES-MIDI RECREATIF LE 12 SEPTEMBRE 2019
une invitation vous sera remise

LES REMPLACANTS AIDE-SOIGNANT(E)S



ANNONCE

RECHERCHE
AIDE-SOIGNANT(E)S
Toute l'année
pour remplacement

<u>Depuis le 15 mai jusqu'au 31 août 2019</u>		(1)	
⇒	(1) Mme Stéphanie LOUCHART		
<u>En juillet et Août 2019 :</u>		(2)	
⇒	(2) Mme Cécile Dhollande		
⇒	(3) Mme Caroline HUGOT	(3)	
⇒	M Philippe PENIN		

B I E N Ê T R E

Une activité physique adaptée et régulière

Bouger au moins 30mn chaque jour pour...



Améliorer votre bien-être au quotidien

Vous faire plaisir par une activité que vous aimez et rompre l'isolement.
Participe à la création et au maintien du lien social.

Préserver votre capital santé

L'activité physique a un effet bénéfique sur la prévention de l'obésité.
L'hypertension artérielle.
Aide à la prévention des chutes et de l'ostéoporose.
Améliore le souffle, la qualité de vie, la qualité du sommeil et l'humeur.

Maintenir votre autonomie

Prévient la perte d'autonomie.
Augmente vos chances de vivre vieux en gardant un bon niveau d'activité, physique, cognitif et social.

CANICULE, FORTES CHALEURS

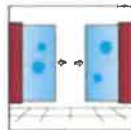
ADOPTER LES BONS REFLEXES

Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.
Éviter les efforts physiques.



Manger en quantité suffisante.

Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.



Boire 1,5L d'eau par jour.
Ne pas boire d'alcool.

Maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour.



Donner des nouvelles à ses proches.

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15



SSIAD ESAD ADMR LOCON

Adresse : 84 rue de l'Égalité

CP Ville : 62400 LOCON

03 21 64.89.57 – ssiad-locon@fed62.admr.org

www.62.admr.org