



# facile la vie !

La lettre de l'ADMR • [www.admr.org](http://www.admr.org) • Été 2017



## ZOOM

### L'ADMR est à vos côtés même l'été

Vos enfants ou, plus largement, vos proches partent en vacances et vous souhaitez pouvoir compter sur quelqu'un dans les tâches quotidiennes ou ponctuelles ? Il n'est pas trop tard pour faire appel à l'ADMR ! Nous vous proposons de multiples services adaptés à vos besoins : livraison de repas à domicile, transport accompagné, ménage, aide aux repas, etc. Nos intervenants sont des professionnels spécialement formés pour intervenir à domicile et recrutés pour leurs compétences et leurs qualités humaines.



L'équipe ADMR la plus proche de chez vous se tient à votre écoute pour définir vos besoins et embellir votre quotidien !

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

Toutes nos adresses sur [www.admr.org](http://www.admr.org)

## EN DIRECT

### PRÉSENTATION DES SERVICES ADMR

## Les 6 bonnes raisons de faire confiance à l'ADMR



#### La proximité

Présente sur l'ensemble du territoire, l'ADMR est forcément près de chez vous.



#### La dimension humaine

Au-delà de la prestation technique, l'humain est au cœur de notre action.



#### L'expérience

70 ans d'expérience et une forte capacité d'innovation pour vous apporter le meilleur service.



#### La qualité du service

Le réseau ADMR est engagé dans une démarche d'amélioration continue de la qualité de ses services pour la satisfaction de ses clients.



#### Une offre globale

à chaque besoin, une solution. Grâce à un large panel de services proposés, nous répondons à l'ensemble de vos besoins.



#### Toujours une solution

Les salariés et les bénévoles de l'ADMR sont à votre écoute pour trouver la solution adaptée à vos besoins.



INFO +

## Du 18 au 23 septembre, c'est la rentrée de l'ADMR !

Lors de cette semaine de festivités, de rencontres et de convivialité, les associations ADMR ouvriront leurs portes : conférences, représentations théâtrales, portes-ouvertes, jobdatings, etc. seront à l'agenda dans plus de 50 départements de France.

Pour connaître la programmation des associations ADMR proches de chez vous, Allez sur [www.admr.org](http://www.admr.org)

### FOCUS

## Des parents membres du conseil d'administration de nos crèches

Vous savez que l'ADMR est une association. Vous savez sûrement qu'elle propose des services d'accueils collectifs pour les enfants. Mais savez-vous que certaines crèches proposent aux parents d'être membres du conseil d'administration et de participer à la gestion de la structure ? Les parents peuvent participer à la définition du projet éducatif, faire des propositions d'activités ou encore participer à l'animation d'ateliers. Une manière intelligente de faire profiter également l'association d'un regard extérieur.

### POUR VOUS

## Cet été, mettez-vous au thai-chi !

De quoi s'agit-il ? Le thai-chi ou thai-chi-chuan est un art martial chinois de plus en plus populaire en France et qui peut être pratiqué à tous les âges de la vie.



Cette discipline lie le corps à l'esprit et repose sur un principe de concentration et de maîtrise de soi pour atteindre un état de pleine conscience. Chaque mouvement est exécuté dans un ordre bien défini, de manière lente et précise. Outre la synchronisation des membres du corps, la respiration joue également un rôle important dans l'application de ces exercices. Quels sont ses bienfaits ? Les bienfaits du thai-chi observés sont nombreux : amélioration de la gestion du stress, assouplissement du corps, aide à la concentration et au développement intérieur, etc.

**Un art martial ?** Oui, le thai-chi est un art martial avec une véritable tech-

nique de combat dont certains enchaînements font penser à l'aïkido. Mais en Europe, on lui préfère souvent les "chorégraphies" composées de mouvements plus ou moins rapides ou expansifs suivant le style de thai-chi pratiqué. La méthode la plus employée dans nos pays parmi les 5 styles existants est le "Yang" reconnaissable par ses mouvements amples et souples.

**Pour découvrir cette pratique, pensez aux initiations souvent organisées en début d'année scolaire ou lors d'animations estivales. Elles sont accessibles à tous, quel que soit votre âge !**



[www.admr.org](http://www.admr.org)

Pour connaître l'association ADMR la plus proche de chez vous, contactez notre plate forme persona

N°Azur 0 810 205 008

24/24 - 7j/7, coût d'un appel local

ou connectez-vous sur notre site [www.admr.org](http://www.admr.org)

