

# LES NOUVELLES DE L'ADAR

JANVIER 2020 | NUMÉRO 14



## LES VŒUX DU PRÉSIDENT

“ La tradition veut que le mois de Janvier soit celui de la présentation des vœux. C'est aussi le moment de faire un petit bilan que vous trouverez dans cette newsletter. Vous y remarquerez que l'activité a été dense une fois de plus et que les projets ne manqueront pas pour les mois à venir. Le temps passe si vite qu'il ne faut pas perdre les occasions de profiter de toutes les bonnes choses de la vie, de tous ces petits moments de joie qui la rendent agréable. Rester optimiste, c'est ça le secret, malgré les difficultés, malgré les ennuis.

Soyez assurés qu'une fois encore, l'ADAR essaiera de combler vos attentes, avec ses moyens, avec ses convictions, avec ses valeurs. Aussi, au nom du conseil d'administration et du personnel de l'ADAR, je vous souhaite tous mes meilleurs vœux de santé, de bonheur et de paix pour les 366 jours qui viennent.

**Que 2020 soit une année fructueuse  
pour la réalisation de tous vos désirs, de toutes vos envies !**

Le Président, Jean-Claude LAÏ

## NOTRE NOUVEAU SERVICE DE RÉPIT "BALUCHONNAGE", UN SERVICE SOUTENU PAR BALUCHON FRANCE

### Qu'est ce que le baluchonnage ?

Un dispositif de répit de longue durée pour les aidants grâce au soutien de AG2R LA MONDIALE

### Le principe ?

Un professionnel unique prend le relais de l'aidant auprès de la personne en perte d'autonomie ou en situation de Handicap

### Combien de temps ?

De 36h à 6 jours consécutifs 24h/24h



# LES ATELIERS SENIORS 2020

**Adar'Net** : Stage d'initiation à l'outil informatique

**Gymnastique adaptée** : Stage de 5 séances adaptées pour une amélioration du bien-être et de la condition physique.

**Bien-être**: Séances de 2 heures pour prendre soin de soi et se relaxer

Inscriptions et renseignements au 03.28.66.96.82



## RETOUR EN IMAGES SUR 2019



**GLUPSH, le groupe annuel d'expression pour les personnes en situation de handicap**



**Ch'ti café, le groupe annuel d'expression pour les séniors**



**Journée de l'ESS à Dunkerque**



**Marche rose avec la maison de quartier du Pont Loby**



**Mise à l'honneur par la Fondation du Dunkerquois Solidaire**



**Assemblée générale**