

VADE-MECUM

A.P.R.RES. / Nîmes

***Pour un bon « vivre ensemble »,
Pour son bien-être et sa sécurité,
l'adhérent :***

- 1 : Respecte les **horaires** des séances d'APA et des marches.
- 2 : Vient aux activités physiques en **tenue de sport**.
- 3 : A toujours sur lui ses **médicaments**.
- 4 : N'oublie pas sa **bouteille d'eau**.
- 5 : Met son **téléphone** en mode « veille » pendant les cours d'APA et, en cas d'appel urgent, sort de la salle pendant une pause.
- 6 : Prévient personnellement **le professeur** de toute **absence** à une séance d'APA, ou de marche & informe de sa venue ou non au groupe de parole
- 7 : Remet à l'encadrant d'APA (en septembre) la **prescription médicale** attestant qu'il peut participer aux activités physiques et (pour le nouvel adhérent) le **dossier complété** qu'il lui a été remis.
- 8 : Sollicite les **personnels de santé** avec lesquels il est en contact (pneumologue, généraliste, kiné, infirmière, etc.) pour qu'ils deviennent **référénts** du réseau Air+r et, pour cela, se procure (auprès des administrateurs de l'association ou du coordinateur du réseau) les **documents informatifs** à leur remettre et leur **demande d'apposer une affichette dans leur salle d'attente**.
- 9 : Est tenu d'informer le Bureau en cas d'**absence prolongée ou de départ de l' Association** .
- 10 : Lors de l'envoi de **mail, précise l'objet** (un seul par mail), vérifie et cible soigneusement les **destinataires**.