

Qui sommes-nous?

L'Association pour Aider, Prévenir et

Accompagner en Médoc est une association
de loi 1901 à but non lucratif, qui intervient
sur tout le Médoc depuis 1965.

En réponse à des besoins identifiés, l'AAPAM vous propose des ateliers pour prévenir la perte d'autonomie.

Moment de partage et de convivialité assuré

Nos partenaires

♦ Les CCAS / Les mairies

(Centres Communaux d'Actions Sociales)

♦ L'ASEPT Gironde

(Association Santé Education et Prévention sur les Territoires)

- Les associations
- ♦ Les clubs du 3ème âge
- L'Agence Régionale de Santé Nouvelle Aquitaine
- ♦ Le Conseil Départemental de la Gironde
- ♦ La CARSAT
- ♦ La MSA
- Centre Régional de Coordination de Dépistage des Cancers



Pour nous contacter:

Responsable Prévention

Cécile PISONI 06 40 26 65 76 cecile.pisoni@aapam-medoc.com

Equipe d'animation

Cécile CLAVERIE cecile.claverie@aapam-medoc.com

Laurent RENELEAU

Florence VIROLEAU florence.viroleau@aapam-medoc.com

8 rue de Verdun-333480 BLAIGNAN

05 56 73 19 50



L'équipe de Prévention de l'AAPAM intervient sur tout le Médoc



SERVICE PRÉVENTION



Les *Ateliers* de Prévention AAPAM

Public de 55 ans et plus Groupes de 8 à 12 personnes



L'informatique, pourquoi pas vous?"

Atelier d'initiation à l'utilisation de la tablette tactile "(10 séances de 2h)

"Bien dans son corps"

Atelier hebdomadaire de gym adaptée tout au long d'année





"Réflexologie plantaire"

Des séances individuelles pour les bénéficiaires du SPASAD (5 séances au domicile)

Ces ateliers se font en partenariat avec les communes, les CCAS, et les Clubs de seniors.

Ils sont financés par la Conférence des financeurs.







Les *Actions* de Prevention AAPAM

Le service Prévention, c'est aussi....

- Des actions en partenariat avec "Dépistage des Cancers": "Mars bleu", "Octobre Rose"
- Des réunions de sensibilisation sur différents thèmes (arnaques et démarchages à domicile en partenariat avec les gendarmeries, prévention fortes chaleurs/canicule, grand froid...)
- Des ateliers de liens intergénérationnels s'appuyant sur le projet pédagogique des écoles associées au projet,

Et si vous le souhaitez,

L'équipe Prévention réfléchit avec vous sur votre projet, vous conseille et vous accompagne de la conception à la réalisation. Si vous avez un projet, n'hésitez pas à la contacter.

05 56 73 19 50







Les *Ateliers* de prevention *Santé*l'AAPAM opérateur de l'ASEPT

- Réunion de sensibilisation
- ♦ Conférence débat



♦ Atelier du Bien Vieillir

7 séances de 3h Maintien du capital santé

Atelier Mémoire

10 séances de 2h Maintien des capacités cérébrales.

Atelier Nutrition

10 séances de 2h Concilier bonne alimentation et coût modéré.

Atelier Form'Equilibre

12 séances de 1h30 Tester et consolider son équilibre

♦ Atelier Form'Bien-Être

7 séances de 1h30 Respiration, gestion du stress, postures, sommeil...

