



[www.aapam-medoc.fr](http://www.aapam-medoc.fr)

# N°62



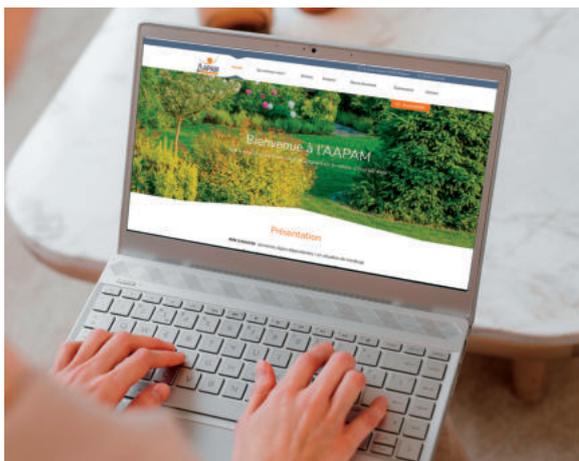
*Retrouvez-nous  
sur les  
réseaux!*



 Instagram



facebook



*Page 2* L'édito du Président / Le mot de la Directrice Générale

*Page 3* Pour bien commencer l'année...!

*Page 4* Ça roule à l'AAPAM

*Page 5* Les idées reçues / Les temps forts du trimestre

*Page 6* Les ateliers Prévention se poursuivent...

*Page 7* Joyeux anniversaires !

*Page 8* Astuces / Recette / Remue-méninges

## L'EDITO DU PRÉSIDENT



C'est avec un grand honneur que je me retrouve Président de l'AAPAM, cette association tellement indispensable à notre territoire et à nos concitoyens.

Quand je dis association, je pourrais dire, cette entreprise ! Plus de 500 salariés, un budget global important et une couverture du Pian, Portes du Médoc jusqu'à la Pointe de Grave.

Rien n'est parfait, tout est perfectible, mais vous pouvez et vous devez être fiers et fières de ce que vous représentez.

Je suis devenu donc le Président de l'AAPAM. Je dois vous l'avouer, je découvre, jour après jour, semaines après semaines, vos professions. Car c'est vraiment un éventail de métiers aussi nombreux que différents, mais tous ont pour seul objectif, le bien-être et l'autonomie des personnes accompagnées.

Le Conseil d'Administration, et le Président que je suis, avons pour fil rouge, le bien-être des bénéficiaires, je viens d'en parler, mais aussi celui des équipes.

Vous avez un métier difficile et passionnant. Bien-sûr et avant toute chose, les assistants de vie et les aides-soignants, celles et ceux qui interviennent jour après jour, auprès des personnes. Prochainement j'accompagnerai l'une de vous auprès de bénéficiaires, pour découvrir votre métier.

Je sais que des avancées ont été effectives : des augmentations de salaires, certes ce n'est jamais assez, des affectations de véhicules à des conditions très intéressantes, des prises en compte du tarif des frais de déplacement sensiblement augmenté. Mais il y a aussi les responsables de secteur, les infirmiers(ières), les assistantes, les administratifs, les cadres, la psychologue, et toutes et tous sont dignes de notre attention. Effectivement nous constatons là aussi une charge de travail importante et sur ce sujet, nous devons travailler pour que les situations s'améliorent.

Encore une fois soyez fiers et fières de ce que vous faites et les médailles du travail que vous avez reçues, symbolisent un juste retour de la reconnaissance de votre implication. J'ai pour habitude de dire, que cette médaille, c'est la Légion d'honneur du travail.

Alors félicitations à vous, et vous avez toute la reconnaissance du Conseil d'Administration, mais aussi de vos cadres et au travers de vous, c'est toute l'AAPAM qui s'en voit récompensée.

Bernard GUIRAUD, Président de l'AAPAM



## LE MOT DE LA DIRECTRICE GENERALE

2022 a été une année très particulière, marquée par la succession de situations plus ou moins difficiles à porter autant que de satisfactions qui réchauffent le cœur :

- de belles réussites d'accompagnement,
- des messages gratifiants des personnes accompagnées ou des familles,
- des temps de formation riches de partages,
- des personnes accompagnées ou des aidants, volontaires pour recréer le comité de représentants des personnes accompagnées, puis

la validation de notre candidature à « la dotation complémentaire Qualité » par le Président du Conseil Départemental de la Gironde. Elle conditionne des financements complémentaires pour améliorer les accompagnements par, entre autres, l'amélioration de la qualité de vie et des conditions de travail.

Le rapport au travail a changé, les aspirations conjuguent une quête de sens, de l'épanouissement individuel et collectif, une organisation permettant d'associer vie personnelle et vie professionnelle... ce que chacun d'entre nous peut comprendre.

Aujourd'hui, lundi 13 mars, débute la semaine de l'aide et du soin à domicile en Médoc. Comme me l'a dit une aide à domicile « *il faut attirer des personnes à venir essayer le métier car il est beau* ». Nous pourrions en faire le slogan pour 2023, voire plus, pour parvenir à ce que nous puissions nous dire, nous faisons du *beau travail*.

Pour finir, vendredi 17 mars est la première journée nationale de l'aide à domicile. De multiples initiatives auront lieu pour faire connaître, corriger des idées fausses sur le métier, valoriser l'action des professionnels du domicile (aide et soins) et sensibiliser un large public sur le quotidien des personnes aidées à domicile, les difficultés, les moments de joie, la solitude, le partage, ... A bientôt, Florence Bocquet



# Pour bien commencer l'année...!

Le mercredi 18 janvier, moment de convivialité lors des vœux de Bernard GUIRAUD, Président de l'AAPAM. En présence du conseil d'administration, des conseillers départementaux Pascale GOT, Michelle SAINTOUT et Stéphane LE BOT, et des représentants des différentes municipalités, nous avons mis à l'honneur nos diplômées, médaillées et retraitées !



Bravo à nos diplômées du **Diplôme d'Etat d'Accompagnant Educatif et Social (DEAES)** : Ode BOS, Sylvie MITTON, Gaëlle DOIREAU, Clarisse MORVANT, Virginie LACOTTE, Mélissa ROULLEAU, Céline FRERE, , Magali BOURDIER, Anne NGUYEN QUANG (de gauche à droite) et à notre **Référent AFEST** : Bérangère BOURDIEU

Respect pour nos **médaillées 20 à 30 ans** au sein de l'AAPAM :

Martine BUISSON, Chantal CHAGNEAU, Yolande DANIEL, Violette GOUINAUD, Céline CONSTANTIN, Mireille PLANTIEU, Françoise GRIGNOUX, Françoise SABOUA, Maria DA FONSECA, Sophie SESCOUS, Bernadette PINCHON, Sylvie DUPUY, Nadia LESTEL



Bonne continuation à nos **retraitées** ! Corinne PLANDE, Julia SANTOS, Marie-Lise DUSSUBIEUX, Yvette DEGAS, Bernadette PINCHON, Chantal LERUSTE



*« Après une très bonne carrière, je tiens à remercier l'AAPAM pour toutes les formations qu'elle propose. Cela permet d'évoluer dans notre métier qui n'est pas facile. Au début de mon embauche, je ne faisais que du ménage, cela a beaucoup évolué tout le long de mon travail. J'ai pu mettre en place des choses pour que les personnes restent chez elles le plus longtemps possible et cela a été ma récompense. J'ai beaucoup apprécié mon métier qui est très enrichissant et remercie beaucoup mes responsables et leurs assistantes que j'ai eu et qui m'ont fait confiance. »*

Marie-Lise DUSSUBIEUX—Auxiliaire de vie—28 ans à l'AAPAM

*« 20 ans à l'AAPAM pour moi c'est 20 ans d'évolution professionnelle, d'aide à domicile à aide-soignante. C'est 20 ans de rencontres parmi lesquelles de très belles histoires. C'est le partage avec mes collègues et surtout les bénéficiaires, des fous rires, des pincements au cœur, des personnes qui m'ont marqués. Les métiers du domicile sont prenants mais extrêmement passionnants. »*

Céline CONSTANTIN—Aide-soignante—23 ans à l'AAPAM

# Ça roule à l'AAPAM !



En juillet 2022, l'AAPAM a remis 45 véhicules de fonction à destination des intervenant(e)s à domicile.

En effet, un projet expérimental avec le Département a été mis en place afin d'apporter une reconnaissance aux salariés et pallier également les difficultés rencontrées liées à l'utilisation de leur propre véhicule lors des interventions.

A savoir que le véhicule reste un outil essentiel dans le métier des intervenant(e)s à domicile, cela fera gagner en confort de travail.

Pour l'association, l'attractivité du métier est renforcée, ce qui permet d'attirer et de donner l'opportunité à des personnes non véhiculées de pouvoir travailler aux domiciles des personnes accompagnées.

Pour les bénéficiaires, cela leur assure également une bonne qualité d'intervention, les intervenant(e)s à domicile pouvant réaliser leurs interventions dans de bonnes conditions.

Au vu d'une première bonne expérimentation, une deuxième flotte d'environ 43 véhicules devrait arriver d'ici juin 2023.

*« Après quelques mois au volant de ma Toyota Yaris hybride, le constat est sans appel : elle est économique en carburant. Dotée de nombreuses options, sa caméra de recul et son ordinateur de bord sont mes préférés. Elle est spacieuse et confortable. Et savoir qu'elle est écologique est un plus. »*

*Marlène RATEAU—Aide à domicile*





# Les idées reçues !



“ CE SONT DES MÉTIERS SANS QUALIFICATION, TOUT LE MONDE PEUT LE FAIRE ”



LES MÉTIERS DE L'AIDE À DOMICILE SONT DES MÉTIERS MAJORITAIREMENT QUALIFIÉS



53 % du personnel de l'AAPAM est qualifié.



LE SECTEUR RECRUTE ÉGALEMENT DES PERSONNES NON DIPLÔMÉES

Le métier d'agent à domicile est accessible sans diplôme particulier mais les salarié(e)s suivent des formations professionnalisantes et/ou diplômantes pour développer leur parcours professionnel.

## Les temps forts du trimestre



**Semaine des Métiers de l'aide à la personne** du 13 au 17 mars

Lundi 13 mars à 15H, salle polyvalente de Saint Trélody à Lesparre.

**Conférence théâtralisée** par la Compagnie 24-92 "Ce n'est pas parce que c'est pas tout rose qu'il ne faut pas être fier de ce qu'on fait ! ». Séance gratuite ouverte à tout public, sans inscription.

Judi 16 mars, **Job dating** (rencontre pour embauche) du Sud Médoc, 9h-13h, Salle Moulin des Jalles à Castelnau Médoc.

Vendredi 17 mars, **Job dating** du Nord Médoc, 9h-13h, Pôle Emploi de Lesparre Médoc.

### Les ateliers de la Prévention de la perte d'autonomie

Atelier d'initiation au numérique 15 séances GRATUITES			
L'informatique, pourquoi pas vous ?	Du 6/12/22 au 4/04/23		Sainte Hélène
	Du 8/02 au 31/05/23		Vensac
	Du 17/02 au 16/06/23		AFCL Lesparre
	Du 17/02 au 16/06/23		AFCL Lesparre
	Du 23/02 au 22/06/23		Saint Christoly
SORTIE NATURE CULTURE : l'AAPAM en partenariat avec la Fédération Médoc Initiative, La Semaine de l'Art, Eco acteur et CPIE			
Spectacle musical	Le 3/03/23	20h	St Laurent
Sortie théâtre	Le 7/04/23	20h	Cissac
Sortie Nature	Le 9/05		A définir
Sortie théâtre et danse de rue	Le 2/06/23	20h	Saint Julien
Sortie Nature	Le 13/06/23	14h	A définir
Atelier ASEPT Mémoire PEP'S EUREKA : 10 séances gratuites			
Atelier Mémoire ASEPT PEP'S EUREKA	Du 28/02 au 2/05/23	9h15/11h15	Lacatau ville
	Du 23/03 au 4/05/23	9h30/11h30	Saint Vivien

# Les ateliers Prévention se poursuivent...

Le rôle du service Prévention de l'AAPAM est d'accompagner les personnes à partir de 60 ans pour prévenir la perte d'autonomie. Pour l'équipe d'animation Prévention, il est essentiel d'être aux côtés de la personne et d'aller avec elle dans la direction qu'elle souhaite. C'est aussi l'informer, la conseiller, l'orienter et lui faire des propositions sur les options existantes.

En ce sens, l'AAPAM propose des ateliers individuels ou collectifs soutenus par la **Conférence des financeurs** en direction des séniors à partir de 60 ans :

L'atelier « L'informatique, pourquoi pas vous ? »

Le projet Nature et Culture

L'atelier « Bien dans son corps »

Réunion Prévention Arnaques

Les séances de réflexologie plantaire

Les ateliers ASEPT Nutri Active, Mémoire Pep's



## L'atelier « Bien dans son corps »

Atelier **annuel** de gym douce. Il se déroule **une fois par semaine pendant 1 heure** sur les communes de **Saint Estèphe, Jau Dignac et Loirac, Queyrac, Saint Germain d'Esteuil, Sainte Hélène, Listrac et Margaux Cantenac**. Cet atelier de gym est dispensé en salle l'hiver, il se transforme en atelier de marche avec bâtons aux beaux jours. Il permet de gagner en équilibre et en renforcement musculaire, de diminuer les chutes et de prévenir l'apparition de certaines pathologies ou de ralentir leur évolution, de rompre la solitude, de s'oxygéner et de passer un moment convivial.



SAINT ESTEPHE—Lundi de 9h à 10h  
JAU DIGNAC ET LOIRAC—Lundi de 11h à 12h  
SAINTE HELENE—Mardi de 9h à 10h  
LISTRAC MEDOC—Mardi de 10h45 à 11h45

MARGAUX CANTENAC—Jeudi de 9h30 à 10h30  
SAINT GERMAIN D'ESTEUIL—Vendredi de 9h à 10h  
QUEYRAC—Vendredi de 10h30 à 11h30



## Les séances de réflexologie plantaire

*« Un massage doux des pieds pour favoriser le bien-être de la personne par la relaxation physique et la détente libératrice de stress »*

Les séances sont dispensées au domicile des personnes accompagnées par l'AAPAM.

**6 séances gratuites de 1h** de réflexologie plantaire associées à un temps d'échange (présence au domicile de 1h30 à 2h). Cette pratique est complémentaire des soins médicaux, elle permet de s'accorder un temps pour soi, de libérer des tensions nerveuses et physiques, de diminuer les troubles du sommeil, digestifs, respiratoires et circulatoires.





# Joyeux Anniversaires à nos Centenaires !



**Madame Fernande DELERY**, qui habite Grayan, a fêté ses 100 ans le 2 août 2022.

Elle est accompagnée par le SPASAD et notamment Yolande DANIEL, aide-soignante.



**Madame Olga ARRIVE** a fêté ses 100 ans le 29 août 2022. Elle habite à Lesparre.

Elle est accompagnée par le SAAD et ce jour, par Marie-Edith RIVIERE, auxiliaire de vie.



**Madame Jeanne COUROUBLE** a fêté ses 100 ans le 4 décembre 2022.

Elle demeure à Gaillan en Médoc et est accompagnée par le SAAD.

## **Monsieur Bonnave a eu 100 ans le 07 Avril 2022.**

Nous intervenons chez lui depuis 2014.

Kathy, son aide à domicile, l'a rencontré en 2018 : « C'est un homme avec un passé, une personnalité exceptionnelle. Quand j'interviens chez lui, je sais d'avance que quand je vais repartir, ça sera avec des histoires et des conversations que je ne pourrai oublier car chaque instant est inoubliable. C'est un monsieur d'une gentillesse inouïe. C'est une personne centenaire avec qui j'échange longuement et pour moi ce sont des moments privilégiés ; c'est une chance de pouvoir les partager avec lui. Monsieur est un homme très attachant et touchant par son vécu, sa sensibilité et son charisme. »

Lorsqu'il parle de son aide à domicile, monsieur Bonnave nous dit : « Elle pourrait être ma fille, je l'aime bien, on s'entend bien, on est honnête l'un envers l'autre. Si elle part, elle me manquera. Elle est très ouverte, on parle beaucoup. On s'habitue aux gens. »

Monsieur Bonnave est très actif dans son quotidien, il lit, il dessine, fait des mots fléchés. « Ça me passe le temps, je ne peux pas m'ennuyer mais je ne suis pas heureux car ma femme me manque (son épouse est à présent en Ehpad). Ça fait forcément quelque chose d'avoir 100 ans.

C'est très exceptionnel, bien que ce soit devenu plus fréquent qu'autrefois. Par quel phénomène peut-on encore être vivant à 100 ans après avoir échappé aux camps de la mort ? J'ai un cœur très solide, c'est ma force. Il n'y a pas de secret pour arriver à 100 ans ». Kathy lui répond qu'elle pense que son secret pour bien vieillir, c'est d'avoir bien profité de la vie et des bonnes choses, ce que monsieur Bonnave confirme.

Pour célébrer ses 100 ans, les dessins de monsieur Bonnave ont été exposés au pôle de l'aiguillonne à Lacanau.



# RECETTE

## Rösti poireaux paprika

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de pommes de terre cuites à la vapeur
- 2 cc de margarine
- 400 g de poireaux frais ou surgelés
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail émincées
- 1/2 cc de paprika
- 20 g de parmesan râpé
- sel, poivre



### Recette :

Dans un saladier, râper grossièrement les pommes de terre juste cuites. Réserver.

Dans une poêle, faire revenir à feu vif dans la margarine le poireau finement émincé, l'oignon, l'ail et le paprika pendant 5 min.

Ajouter le tout aux pommes de terre avec le parmesan.

Allumer le grill du four. Bien mélanger la préparation et former 4 galettes.

Les disposer sur la plaque du four recouverte d'une feuille de cuisson.

Laisser dorer 15 à 20 min à 180°.

## Astuces...

Empêchez vos pommes de terre de germer en déposant une pomme au milieu du sac dans lequel vous les conservez.

### Vous avez brûlé votre riz ?

Mettez de la mie de pain sur le riz pendant 5 à 10 min. Cela va absorber le goût du brûlé. Mais faites attention à ne pas servir le riz brûlé qui se trouve au fond de votre casserole.

## REMUE-MÉNINGES

Remettez ces mots dans l'ordre alphabétique : **confiture / lait / beurre / café / sucre / thé / fruit / brioche / croissant / poisson / yaourt / biscotte**

1.	5.	9.
2.	6.	10.
3.	7.	11.
4.	8.	12.

Écrivez le mot intrus : \_\_\_\_\_



### Où nous trouver ? :

Le siège de l'association se situe à **Blaignan-Prignac**, à 6 km de Lesparre.

Les bureaux sont ouverts :

**Du lundi au jeudi** de 8h00 à 17h30  
**Le vendredi** de 8h00 à 16h30

En dehors de ces plages horaires, vous pouvez laisser votre message sur un répondeur.

**Téléphone : 05 56 73 19 50**

[www.aapam-medoc.fr](http://www.aapam-medoc.fr)



### En cas d'urgences...

Samu <b>15</b>	Pompiers <b>18</b>
Appels d'urgence <b>112</b>	Centre antipoison <b>05.56.96.40.80</b>

**Publication:** Florence BOCQUET

**Rédaction:** Marie-Ange Mulp, Victoria Gomes Pereira, Nolwenn Etienne

**Ont participé à ce numéro**

Emilie Claverie, Fanny Fernandez, Cécile Pisoni, Charlotte Reverbel

**Tirage en 3500 exemplaires**

