

## Qui sommes-nous ?

L'Association pour **A**ider, **P**révenir et **A**ccompagner en **M**édoc est une association loi 1901 à but non lucratif de 50 communes du médoc qui dispense de l'aide et du soin à domicile près de chez vous depuis 1965 ainsi que des ateliers de prévention :

*Partage, plaisir et convivialité assurés !*

### PREVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

Atelier informatique  
Gym douce  
Nature et culture  
Réflexologie  
Sophrologie

### AIDE ET SOINS

Entretien du cadre de vie  
Aide au repas  
Accompagnement social  
Soins infirmiers d'hygiène et de confort  
Equipe Mémoire

### AIDE AUX AIDANTS

Soutien psychologique  
Répit  
Réflexologie  
Sophrologie

## Nous contacter

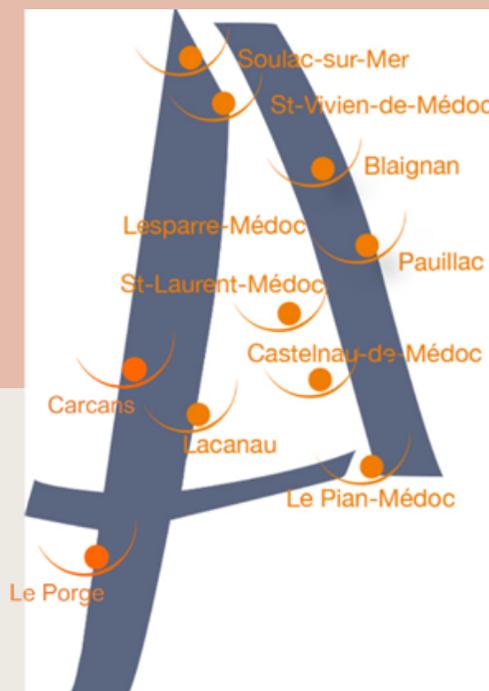
8 rue de Verdun  
33340 BLAIGNAN-PRIGNAC  
05 56 73 19 50  
contact@aapam-medoc.com  
www.aapam-medoc.fr



AAPAM

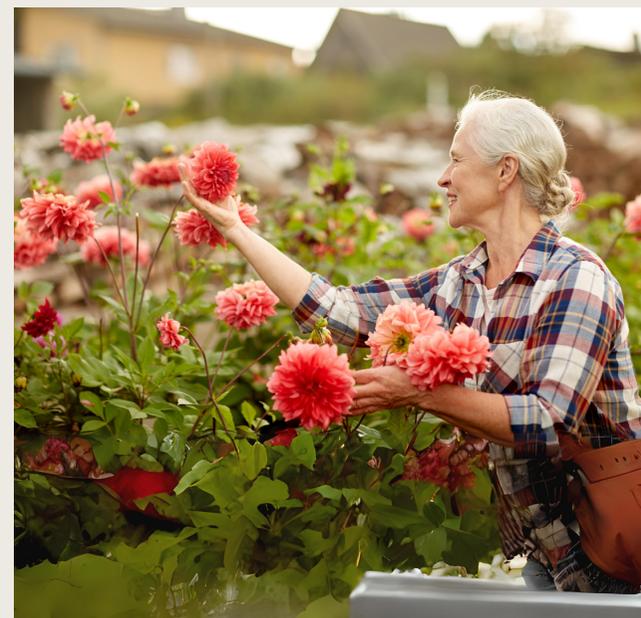


@aapam33



## PÔLE PRÉVENTION

*Ensemble, préservons l'autonomie*



## LES ATELIERS DE PRÉVENTION AAPAM

A partir de 60 ans

### LES ATELIERS COLLECTIFS



#### “L’informatique, pourquoi pas vous?”

- accéder au numérique en 15 séances de 2 heures

#### “Bien dans son corps”

- pratiquer la gym adaptée, chaque semaine, tout au long de l’année



#### “Nature, culture”

- profiter de sorties culturelles : théâtre, concerts, danse, expositions

- profitez de sorties nature : balades de courte durée sur les différents milieux naturels du médoc

En partenariat avec la Manufacture Médocaine, le CPIE Médoc, Ecoacteurs en Médoc et la FMI.

## LES SÉANCES INDIVIDUELLES À DOMICILE

pour les personnes accompagnées par l’AAPAM



#### Réflexologie plantaire

- 8 séances d’1 heure (présence au domicile 1h30)

#### Sophrologie

- 1 séance d’1h30
- 7 séances d’1 heure



Tous ces ateliers se font en partenariat avec les communes, les CCAS, les Clubs seniors, et sont financés par la **Conférence des financeurs** :



## LES ACTIONS DE PRÉVENTION AAPAM

- Des réunions de sensibilisation sur les arnaques et démarchages à domicile en partenariat avec la Gendarmerie Nationale
- Des actions de liens intergénérationnels

## LES ACTIONS POUR LES AIDANTS DE PLUS 55 ANS RETRAITÉS



#### Réflexologie plantaire

- 8 séances d’1 heure (1 séance par mois)
- à domicile

#### Soutien psychologique

- environ 10 séances individuelles
- à domicile



#### Sophrologie en collectif

- 14 séances d’1 heure
- groupe de 10 personnes
- 1 fois toute les 3 semaines



Ces ateliers sont financés avec le soutien de la **CARSAT** et de la **MSA** :



## LES ATELIERS DE PRÉVENTION SANTÉ L’AAPAM OPÉRATEUR DE L’ASEPT

- Atelier Mémoire Pep’s Eureka 10 séances de 2h
- Atelier Nutri’ Activ 6 séances de 2h

