Qui sommes-nous ?

L'**A**ssociation 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

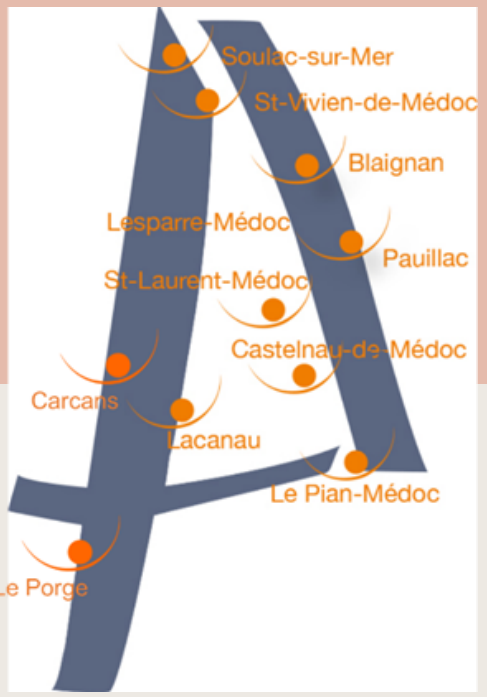
AIDE ET SOINS
- Entretien du cadre de vie
- Aide au repas
- Accompagnement social
- Soins infirmiers d'hygiène et de confort
- Equipe Mémoire

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



Flyer Prévention V5

AAPAM
SERVICES D'AIDE ET DE SOINS À DOMICILE DU MÉDOC

PÔLE PRÉVENTION

Ensemble, préservons l'autonomie



LES ATELIERS DE PRÉVENTION AAPAM

A partir de 60 ans

LES ATELIERS COLLECTIFS



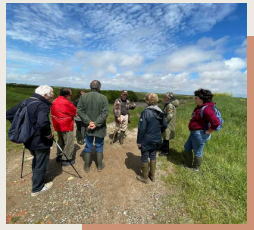
“L‘informatique, pourquoi pas vous?“

- 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 Médoc Coeur de Presqu’île, la Manufacture Médocaine et le CPIE Médoc.

“Cultiver le mieux être au quotidien”

- pratiquer la sophrologie
- 10 séances d’1 heure



LES SÉANCES INDIVIDUELLES À DOMICILE

pour les personnes accompagnées par l’AAPAM



Réflexologie plantaire

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

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

Gironde le département · ars Nouvelle-Aquitaine · République Française Liberté Égalité Fraternité · Carsat Retraite & Santé au travail Aquitaine · msa santé famille retraite services L’essentiel & plus encore · cnsa Caisse nationale de solidarité pour l’autonomie · retraite complémentaire agirc-arrco

LES ACTIONS DE PRÉVENTION AAPAM

Apprendre à déjouer les arnaques à domicile et sur internet

- Des réunions de sensibilisation sur le démarchage abusif à domicile en partenariat avec la Gendarmerie Nationale



LES ACTIONS POUR LES AIDANTS DE PLUS 55 ANS RETRAITÉS



Réflexologie plantaire

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

Soutien psychologique

- séances individuelles
- à domicile





Sophrologie

- séances individuelles d’1 heure
- à domicile

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

Carsat Retraite & Santé au travail Aquitaine · msa santé famille retraite services L’essentiel & plus encore

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

Association santé éducation et prévention sur les territoires Gironde