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

L'ECHO DE L'AAPAM

N°70
octobre 2026



UNE MOBILISATION AU SERVICE DU TERRITOIRE

L'AAPAM a été présente lors de nombreux forums dernièrement, représentant ainsi son ancrage sur le territoire !



DIS, TU M'AIDES ?

Une journée d'échanges, d'informations et de rencontres dédiée aux aidants.



BIEN VIEILLIR

À l'occasion de la Semaine Bleue, une journée consacrée au bien vieillir et à la prévention.



MÉDOC CONNECTÉ

Un rendez-vous pour découvrir les services numériques, accéder à ses droits et gagner en autonomie.

SOMMAIRE

Le mot de la Directrice Générale ··· Page 2
La personne de confiance ··· Page 3
Portes ouvertes et prévention santé ··· Page 4
Les centenaires ··· Page 5
La parole est à vous ··· Page 6
Nature, culture et lien social ··· Page 7
Pause ludique et gourmande ··· Page 8

LE MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE



Comment qualifier ce 1er semestre ? Fortes chaleurs, canicule, incendies avec leur lot de douleurs, de fractures morales, de traumatismes, celui des évacuations manu militari, du confinement aux hall des expositions et, dans le même temps, de pertes d'êtres chers, collègues, parents, amis, … Et toujours au plus près dans ces moments, les acteurs de terrain, les élus, les pompiers, les citoyens, les bénévoles, les intervenants à domicile de l'aide, du soin, de la prévention, … Le temps de la reconstruction matérielle, économique, psychique sera long et il importe de ne pas oublier qu'encore une fois, la solidarité et la mobilisation collective ont permis d'éviter le pire.

Ce 1er semestre a aussi été l'occasion de belles réussites, de moments de joie et de partage : la validation de l'Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine pour la mise en œuvre de la Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants du Médoc, du Centre de Ressources territorial, la journée portes ouvertes du 18 juin, des sorties variées pour le groupe Nature et Culture, la soirée de l'assemblée générale avec The Distillers Rock from Médoc, les créations du groupe « Vous avez du courrier », le beau poème de Sandrine Enaud, l'humour des centenaires, … Autant d'actions, de petits moments de bonheur, qui concourent au maintien du lien social entre générations, à l'ouverture sur le Médoc, avec convivialité pour le plaisir d'être ensemble.

La situation financière du département de la Gironde, la contraction des finances publiques, les orientations politiques à venir doivent nous alerter : *« Pour la première fois depuis des décennies, les financements publics consacrés aux solidarités sont en baisse, alors même que la pauvreté atteint des niveaux historiques et que les besoins sociaux ne cessent d'augmenter »* [1]. C'est pourquoi, l'Uniopps et une cinquante de fédérations nationales appellent tous les secteurs sanitaire, social, médico-social et du lien social, à s'engager dans une mobilisation nationale du 12 au 17 octobre prochain. Ce mouvement sera médiatisé au niveau national.

Je vous souhaite un bel automne et à bientôt,
Florence Clément-Bocquet

[1] CP_Mobilisation_Et_si_nous_arretions_vraiment.pdf

LA PERSONNE DE CONFIANCE

Lorsque vous bénéficiez de l'accompagnement d'un service à domicile, la loi donne le droit à toute personne majeure de désigner une personne de confiance qui, si elle le souhaite, l'accompagnera dans ses démarches afin de l'aider dans ses décisions.

Dès le début de l'accompagnement nous vous informons et vous transmettons un formulaire de désignation ou de non-désignation à cet effet qu'il est important de nous retourner complété.



QUEL EST LE RÔLE DE LA PERSONNE DE CONFIANCE ?

1. ACCOMPAGNEMENT ET PRÉSENCE

Elle peut, si vous le souhaitez :

- être présente aux entretiens,
- vous seconder dans vos démarches et vous aider dans vos décisions,
- assister à certains entretiens médicaux prévus dans le cadre de votre accompagnement médico-social afin de vous aider dans vos décisions.

2. AIDE POUR LA COMPRÉHENSION DE VOS DROITS

Votre personne de confiance sera consultée par le service au cas où vous rencontreriez des difficultés dans la connaissance et la compréhension de vos droits.
Cette consultation n'a en aucun cas vocation à se substituer à vos décisions.
La personne de confiance est tenue à un devoir de confidentialité par rapport aux informations qui vous concernent.

3. QUAND DÉSIGNER LA PERSONNE DE CONFIANCE ?

Vous pouvez la désigner à n'importe quel moment. Si vous souhaitez que cette personne soit présente lors de la conclusion de votre document individuel de prise en charge, il faudra la désigner au préalable.

4. COMMENT DÉSIGNER LA PERSONNE DE CONFIANCE ?

La désignation se fait par écrit via le formulaire que nous vous transmettons. La personne que vous désignez doit contresigner le formulaire.
Si vous avez des difficultés pour écrire, vous devez demander à 2 personnes d'attester par écrit que cette désignation ou cette révocation est bien conforme à votre volonté.

À SAVOIR

ATTENTION

L'avis de la personne de confiance **doit refléter votre volonté** et non pas la sienne, **elle ne prend aucune décision médicale**.

En aucun cas, une personne ne peut et ne doit s'auto-désigner personne de confiance.

Si vous bénéficiez d'une mesure de protection judiciaire pour les actes relatifs à la personne, **la désignation d'une personne de confiance est soumise à l'autorisation du juge des contentieux de la protection.**

Si vous faites l'objet d'une mesure de protection après avoir désigné une personne de confiance, **ce choix peut être maintenu avec l'accord du juge.**

Sources : Code de l'action sociale et des familles, Legifrance.gouv

LES PORTES OUVERTES

LA LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT ET L'ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES FRAGILES À DOMICILE

UNE CAUSE QUI RASSEMBLE !



Une matinée de partage et de solidarité, première action du CRT Médoc



Dans le cadre du lancement du Centre de Ressources Territorial du Médoc (CRT), l'AAPAM a eu le plaisir d'accueillir partenaires et élus du territoire à l'occasion d'une journée Portes Ouvertes dédiée à la découverte des actions menées en faveur du bien-vivre à domicile et de la lutte contre l'isolement des personnes fragiles.

Cette rencontre a permis de présenter les activités de l'AAPAM, les dispositifs de prévention proposés sur le territoire ainsi que les initiatives développées avec de nombreux acteurs locaux pour favoriser l'autonomie et le lien social.

Les échanges riches et constructifs ont souligné l'importance de la coopération entre les différents partenaires engagés au service des habitants.

PRÉVENTION SANTÉ



Avec l'arrivée du froid, les virus circulent davantage.

Grippe, rhume, gastro-entérite, COVID-19,… Ces maladies de saison touchent tout le monde mais elles peuvent être plus graves chez les personnes fragiles.

Quelques gestes simples permettent de limiter les risques.

LES BONS GESTES À ADOPTER





Lavez-vous les mains régulièrement (eau + savon ou gel hydroalcoolique).



Toussez/éternuez dans un mouchoir jetable ou dans votre coude.



Portez un masque si vous êtes malade ou en contact avec une personne vulnérable.



Aérez les pièces chaque jour (au moins 10 minutes).



Nettoyez les surfaces fréquemment touchées (poignées, téléphones, tables…).



Prenez soin de vous, vaccinez vous !

LES CENTENAIRES



Geneviève Thierry de Maugras du Pian-Médoc a célébré ses 104 ans le 25 septembre.

« En ce jour exceptionnel, nous tenons à vous adresser nos vœux les plus chaleureux pour votre 104e anniversaire.
Votre parcours impressionne autant qu'il inspire. Sportive accomplie, avec pas moins de 39 courses de voile à votre actif, vous incarnez l'élan, l'endurance et la passion. Votre humour, toujours vif, rappelle à chacun que l'élégance de l'esprit traverse les âges.
Gourmande de la vie autant que de bonne gastronomie, fidèle à vos racines et profondément attachée à votre village du Canon, vous avez su préserver ce lien précieux avec la nature, à travers la chasse, la cueillette des cèpes, et un regard toujours émerveillé sur les choses simples et vraies.
Aujourd'hui, nous saluons non seulement votre longévité exceptionnelle, mais aussi la richesse d'une vie menée avec intensité, curiosité et générosité. »

Les aides à domicile du Sud 3



Marie-Louise Bobineau de Jau Dignac et Loirac a fêté ses 100 ans le 1er novembre.

Yannique Pere, Aurore Crouzet, Gaëlle Doireau, Audrey Agostinucci, Audrey Boufie, intervenantes à domicile et Joëlle David Sabaté, ancienne salariée.

« Mascotte des équipes d'aide et de soins, Madame Bobineau est une personne rayonnante, qui a le sens de l'humour. Elle nous accueille toujours avec le sourire et un mot gentil. Un vrai plaisir au quotidien, un rayon de soleil que nous accompagnons depuis bientôt 20 ans. »

Aurore Urso, responsable de secteur
et Maë Aulagnier, infirmière coordinatrice



Solange Carré de Hourtin a fêté ses 100 ans

Le 6 juillet dernier en compagnie de son aide à domicile, Sabine Schlauder et de Elodie Sennepin, responsable de secteur.



Marie HIJOS de Vendays a fêté ses 100 ans le 28 mai

« Madame est en forme ! Son secret : elle a mangé sainement toute sa vie.
Je suis restée un long moment à l'écouter me parler de sa vie, de la seconde guerre mondiale, de l'arrivée des Allemands dans le Médoc, etc… Elle était très touchée de recevoir ce bouquet.»

Sarah Bois, responsable de secteur.

Le 5 octobre à Cussac-Fort-Médoc,
Paule BONIFAIT
a fêté ses 106 ans.

LA PAROLE EST À VOUS



« Nous…
Le jour se lève à peine mais il l'attend déjà.
Il surveille attentivement le bruit de ses pas qui grimpent une à une les marches de l'escalier. Attention, ça y est, à la porte, elle va frapper.
Alors la maison s'anime, l'odeur du pain grillé emplit la cuisine, elle va l'aider pour le petit déjeuner, en lui parlant de tout, de rien, de la pluie et du beau temps, gentiment, il va lui demander comment se portent ses enfants. Les volets, chacun à leur tour, vont s'ouvrir. La lumière printanière, enfin, va jaillir. La bonne humeur va pouvoir l'envahir sous l'air frais de ses doux sourires.
Elle va l'accompagner pour sa toilette, à s'habiller, lui lire le journal puis le programme télé, avant de faire le ménage avec minutie et selon ses goûts, lui préparer son repas de midi.
Puis elle repartira en fin de matinée pour continuer son si beau métier vers une autre personne qui a besoin d'être aidée, personne âgée, personne blessée ou handicapée.
Le jour se couche à peine mais elle l'attend déjà.
La petite grand-mère, avec sa canne, fait les cent pas, elle a tellement besoin d'une rassurante présence et combler un peu ses longs moments de silence.
Un éclair de joie transperce son regard quand elle devine ses pas dans le couloir. Déjà elle s'empresse pour ouvrir la porte et l'embrasser, cette femme si dévouée qu'elle s'est mise à aimer.
C'est le quotidien des personnes qui veulent donner aux autres, un peu d'humanité, garder leur dignité…
Et ce métier si indispensable aujourd'hui, c'est le NOTRE… l'aide à domicile.
A toutes ces personnes que nous avons aidées, aimées, soutenues jusqu'au bout… Bon voyage… »

Texte de Sandrine Enaud, aide à domicile, secteur Centre 2



Cette page est pour vous !
N'hésitez pas à nous adresser vos écrits et témoignages, nous les publierons.



NATURE, CULTURE ET LIEN SOCIAL

« Nature, Culture et lien social » : une année de découvertes pour les plus de 60 ans dans le Médoc.

En 2026, l'AAPAM s'associe à la Manufacture Médocaine, au CPIE Médoc et à la CDC Cœur de Presqu'île pour proposer une nouvelle édition de « Nature, Culture et lien social », une action en place depuis quatre ans et qui continue de rencontrer un vif succès auprès des habitants du Médoc. Tout au long de l'année, les personnes de plus de 60 ans sont invitées à participer à des sorties « Culture » et des sorties « Nature ». Le programme est financé par la Commission des financeurs, garantissant l'accessibilité des activités.

Les prochaines dates sont indiquées dans l'encart ci-joint et disponibles via le QR code.

Théâtre, concerts, danse, expositions… Les sorties culturelles, organisées en soirée, permettent de découvrir la richesse artistique locale pour une participation symbolique de 5€. Les sorties nature, programmées sur un après-midi, invitent à explorer les milieux naturels emblématiques du Médoc.

Agenda 2026 - 2027

20 novembre — THÉÂTRE « 7 minutes » à Saint-Sauveur

22 janvier — THÉÂTRE « Un air de fête » à Pauillac

30 avril — THÉÂTRE « Toutes les choses géniales » à Lesparre

21 mai — CIRQUE « Monsieur Patate » à Cissac Médoc



Depuis trois ans, l'objectif du projet reste le même : rompre l'isolement, favoriser l'accès à la culture et valoriser le territoire. « Nous souhaitons créer du lien et permettre aux habitants de redécouvrir la diversité du Médoc », explique Laurent, animateur de l'AAPAM. Le programme met l'accent à la fois sur l'accessibilité culturelle et sur la sensibilisation à l'environnement.

Les sorties sont ouvertes à tous sans limite de places. Les participants peuvent s'y rendre par leurs propres moyens, mais l'AAPAM peut organiser le transport en cas de besoin. « L'idée, c'est que personne ne renonce à venir faute de solution », ajoute Laurent.

Pour s'inscrire, il suffit de contacter l'AAPAM, qui accompagne chaque participant dans le choix de ses sorties.

Avec l'action « Nature, Culture et lien social », le Médoc confirme son dynamisme et offre aux seniors une année riche en découvertes, en rencontres et en émotions.



Besoin de plus d'informations ?

Contactez Laurent RENELEAU
au 06 08 50 74 32

PAUSE LUDIQUE ET GOURMANDE

Soupe de lentilles AU POTIMARRON



Les ingrédients

- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 1 échalote
- 1 petit potimarron
- 80 g de lentilles corail
- 1 tige de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 tige de thym
- 1 feuille de laurier
- 5 tiges de cerfeuil
- sel et poivre

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 25 min

La préparation

- Versez 1,2 litre d'eau dans une grande cocotte. Ajoutez les lentilles, le thym et le laurier. Poivrez mais ne salez pas.
- Portez à ébullition et laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
- Rincez le potimarron.
- Ouvrez-le en deux et éliminez les graines.
- Tranchez-le en fines lamelles. Pelez la carotte et l'échalote.
- Passez-les sous l'eau, ainsi que la branche de céleri. Découpez-les en petits morceaux.
- Ajoutez la carotte, le céleri et l'échalote dans la cocotte ainsi que les lamelles de potimarron.
- Salez et laissez cuire pendant 15 minutes.
- Rincez et hachez le cerfeuil.
- Retirez le thym et le laurier puis mixez la soupe.
- Décorez avec le cerfeuil haché.
- Dégustez très chaud.

La petite astuce ...

Pour des lentilles fondantes, ajoutez du poivre à votre convenance mais évitez le sel car cela fait durcir les lentilles pendant la cuisson.

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

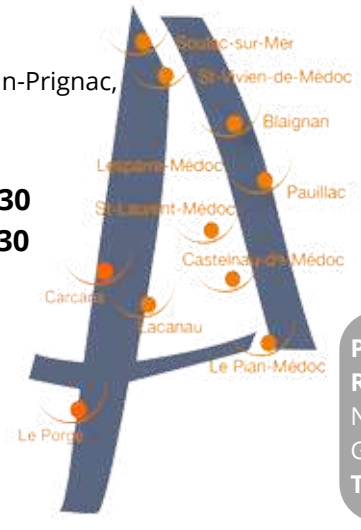
Le vendredi de 8h00 à 16h30

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

Téléphone : **05 56 73 19 50**

www.aapam-medoc.fr

AAPAM @aapam33



En cas d'urgences ...

Samu : **15**

Pompiers : **18**

Appels d'urgence : **112**

Centre anti-poison : **05 56 96 40 80**

Publication : Florence Clément-Bocquet
Rédaction : Cécile Adelay, Emilie Claverie, Nolwenn Etienne, Fanny Fernandez, Stella Gomez, Laurent Reneleau
Tirage en 3500 exemplaires