

# SALON DE L'AUTON<sup>♿</sup>MIE

Forum dédié au vieillissement et aux handicaps

## COMPLEXE SPORTIF LE CUBE

349 chemin de Passe-Quatre 38 190 Bernin

**Samedi 25 septembre 2021**

Entrée gratuite de 10h à 17h

130 places de parking

**PENSEZ À VOUS MUNIR DE VOTRE PASS SANITAIRE**

**Renseignements :**  
**Maison du Département Grésivaudan**  
**Service Autonomie**  
**04 56 58 16 41**

En partenariat avec les communes du Grésivaudan, les établissements, les services d'aide à domicile, les organismes et les associations locales.



Photos : AdobeStock - Août 2021

DRE - Service communication & événementiel du Département de l'Isère - Impression : Atelier reprographie



Le Département de l'Isère vous invite au

# SALON DE L'AUTON<sup>♿</sup>MIE

**Samedi 25 septembre 2021 de 10h à 17h**

**Au CUBE à Bernin - Entrée gratuite**  
sous réserve des conditions sanitaires en vigueur

**SANTÉ ■ BIEN-ÊTRE ■ SPORT ADAPTÉ**  
**HABITAT ■ NOUVELLES TECHNOLOGIES**  
**ACCÈS AUX DROITS ■ SOUTIEN AUX AIDANTS**  
**VILLAGE DES ASSOCIATIONS ET ORGANISMES**  
**ÉTABLISSEMENTS ET ACCUEIL DE JOUR**

**Forum dédié au vieillissement et aux handicaps**  
**Avec des animations tout au long de la journée**

Avec le soutien de la Conférence des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Isère, de la Mairie de Bernin et de la Communauté de Communes Le Grésivaudan.

En partenariat avec les CCAS du Grésivaudan, les établissements d'accueil, les services d'aide à domicile, les organismes et les associations locales.

# SALON DE L'AUTONOMIE

Samedi 25 septembre 2021 de 10h à 17h

Au CUBE à Bernin - Entrée gratuite

# PROGRAMME

DE LA JOURNÉE



Quel sport puis-je faire après 60 ans ou avec ma maladie ? Combien coûte une maison de retraite ? Le handicap, qu'est-ce c'est ?  
Je suis aidant, qui peut m'aider ? Qu'existe-t-il pour aménager mon logement ? Quels sont mes droits ?

**En une journée, sur un même lieu, trouvez des réponses et solutions au plus près de chez vous :**



## ■ ADAPTER SON HABITAT

Comment faciliter et améliorer son quotidien

## ■ HABITATS ALTERNATIFS

Des solutions innovantes

## ■ ISEREADOM

Solutions pour bien vivre à domicile

## ■ SPORT ADAPTÉ

Démonstrations et essais de matériel adapté, mur d'escalade, tennis, basket fauteuil...

## ■ Animations de RÉALITÉ VIRTUELLE

## ■ SANTÉ & BIEN-ÊTRE

 Dépistage auditif, diététique, sophrologie...

## ■ SOUTIEN AUX AIDANTS

## ■ ÉTABLISSEMENTS D'ACCUEIL & ACCUEIL DE JOUR

## ■ SERVICES D'AIDE À DOMICILE

## ■ GESTION DU PATRIMOINE & SUCCESSION

## ■ VILLAGE DES ASSOCIATIONS & DES ORGANISMES

Stands d'informations tenus par les acteurs locaux

## ■ Espace dédié à la SENSIBILISATION AUX HANDICAPS

## ■ EMPLOI

Les métiers du service à la personne, l'emploi des personnes porteuses de handicaps

Places limitées, renseignements et inscriptions 04 56 58 16 41

## ATELIERS SANTÉ & BIEN-ÊTRE

- à 10h15 et à 11h00 : Cardio-training
- à 10h15 et à 10h45 : Gym douce
- à 11h et à 15h : Marche nordique
- à 11h et 14h : Qi Gong (personnes valides, aidants, professionnels)
- à 11h30 : Prévention des chutes
- à 14h et à 16h : Gestion du stress
- à 15h30 : Qi Gong sur chaises (personnes en perte d'autonomie)
- à 15h30 : Yoga sur chaises

## PROJECTIONS & ANIMATIONS

- à 10h30 et à 15h : « J'aide, tu es, nous sommes » - film témoignages d'aidants
- à 10h30 et à 14h : « L'énigmatique poésie du désir, l'amour n'a pas d'âge » - lecture et échanges
- à 11h30 : Films « l'habitat inclusif » et « expérimentation vieillissement habitat » - échanges
- à 15h30 : « Ce que Igor nous a appris » - témoignage, théâtre et échanges sur l'autisme

## ATELIERS DIVERS

- à 10h30 et à 15h : Aidants en situation professionnelle (coaching)
- à 11h30 : Le jeune aidant (table ronde)
- à 14h : Prévention « tranquillité seniors » (gendarmerie)

## CONFÉRENCES & TABLES RONDES

- à 10h30 : Le parcours « handicap » pour l'enfant et sa famille
- à 11h30 : L'inclusion des enfants porteurs de handicap en établissement
- à 14h : La formation aux professionnels par les personnes concernées par le handicap
- à 15h : Bien vieillir
- à 16h : Estime de soi et personne âgée : le rôle de l'activité physique

## POUR LES PROFESSIONNELS

- de 14h à 15h30 : Gestes et postures – pratique sportive (salarié.e.s)
- de 15h 30 à 16h30 : Lovis-Care, solution de soins dentaires (établissements et domicile)

## EXPOSITIONS ARTISTIQUES & TEMOIGNAGES

« L'énigmatique poésie du désir » - « Au cœur du lien » - « Correspondances »

## ESPACE CONVIVAL ET DE DÉTENTE

pour s'arrêter, discuter, se restaurer et se désaltérer... sous réserve des conditions sanitaires !