



SALON DE L'AUTON & MIE

1^{er} forum dédié au vieillissement et aux handicaps

Le Département de l'Isère vous invite au

SALON DE L'AUTON & MIE

Samedi 6 octobre 2018 de 10h à 17h

Au COLÉO à Pontcharra - Entrée gratuite

SANTÉ ■ BIEN-ÊTRE ■ SPORT ADAPTÉ
 MOBILITÉ ■ PRÉVENTION ROUTIÈRE
 HABITAT ■ NOUVELLES TECHNOLOGIES
 ACCÈS AUX DROITS ■ SOUTIEN AUX AIDANTS
 VILLAGE DES ASSOCIATIONS ET ORGANISMES
 ÉTABLISSEMENTS D'ACCUEIL

1^{er} forum dédié au vieillissement et aux handicaps

Avec le soutien de la CNSA, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Isère.

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



ESPACE CULTUREL LE COLÉO

Avenue Jean-François Champollion 38530 Pontcharra

Samedi 6 Octobre 2018

Entrée gratuite de 10h à 17h

220 places de parking gratuites devant le Coléo

Covoiturage : <https://movici.auvergnhonealpes.fr/evenements>

Navette TouGo : vous rapprocher de votre mairie

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.



PROGRAMME DE LA JOURNÉE

SALON DE L'AUTON&MIE

Samedi 6 octobre 2018 de 10h à 17h

Au COLÉO à Pontcharra - Entrée gratuite



- **"Quel sport puis-je faire après 60 ans, ou avec ma maladie ? Combien coûte une maison de retraite ? Mon enfant est porteur d'un handicap, quel peut être son parcours scolaire ? Comment faire mes démarches à l'ère du numérique ? Qu'existe-t-il pour aménager mon logement ?"** ■

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

■ SPORT ADAPTÉ

Démonstrations et essais de matériel pour le sport adapté

Animations de

■ RÉALITÉ VIRTUELLE

■ SANTÉ

Rencontrez une nutritionniste - Dépistage hypertension artérielle - Dépistage visuel - Dépistage auditif - **Inscription au 04.76.12.19.88**

■ OFFRE DES ÉTABLISSEMENTS D'ACCUEIL DU TERRITOIRE

■ ISERADOM

Nouvelles technologies à domicile

■ SIMULATEUR DE CONDUITE

■ GESTION DU PATRIMOINE & SUCCESSION

■ STAND MOBILITÉ

Comment mieux se déplacer sur le territoire

■ SERVICES D'AIDE À DOMICILE

■ VILLAGE DES ASSOCIATIONS ET DES ORGANISMES

Stands d'informations tenus par les acteurs locaux

ESPACE CONVIVIAL ET DE DÉTENTE

pour s'arrêter, discuter, se restaurer et se désaltérer...

ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Inscription conseillée au 04.76.12.19.88

- 10h30 Initiation à la gymnastique douce
- 11h30 Initiation au Qi Gong
- 14h45 Initiation au Yoga du rire
- 15h45 La respiration, un outil pour gérer son stress
- 16h45 Méditation pleine conscience
- Ainsi que des initiations à la marche nordique avec des départs à 11h30 / 14h45 / 15h45 et 16h45

MINI CONFÉRENCES

Accès libre

- 10h30 Table ronde : **handicap et parcours de l'enfant**
- 11h30 Révision du **Code de la Route**
- 14h00 **THÉÂTRE FORUM**
- 15h00 Méthode 3-6-5 pour **gérer son stress**
- 15h45 Aidé-aidant et perte d'autonomie : **choix, risques et défis**
- 16h45 **Vie affective et sexualité**, à tous les âges de la vie

EXPOSITIONS & PROJECTIONS VIDÉO

Des œuvres artistiques et films documentaires des acteurs locaux