



Le Département de l'Isère vous invite au

# SALON DE L'AUTONOMIE 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'AUTON MIE

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

**Au CUBE à Bernin - Entrée gratuite**

*Quel sport puis-je faire après 60 ans ou avec ma maladie ? Combien ?  
Je suis aidant, qui peut m'aider ? Qu'existe-t-il pour moi ?*

**En une journée, sur un même lieu, trouvez des réponses**



## ■ 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*

## ESPACE CONVIVAL ET DE DÉTENTE

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

# PROGRAMME

## DE LA JOURNÉE



*Quel bien coûte une maison de retraite ? Le handicap, qu'est-ce c'est ?  
Comment aménager mon logement ? Quels sont mes droits ?*

### Réponses et solutions au plus près de chez vous :

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 14h : Prévention « tranquillité seniors » (gendarmérie)
- à 11h30 : Le jeune aidant (table ronde)

#### 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 & TÈMOIGNAGES

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

# SALON DE L'AUTONOMIE



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.

