



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<sup>er</sup> 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.



# PROGRAMME

## DE LA JOURNÉE

- *“Quel sport puis-je faire après 60 ans, ou avec m  
Mon enfant est porteur d’un handicap,  
Comment faire mes démarches à l’ère du numérique*

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

### ■ 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...

# SALON DE L'AUTON MIE

Samedi 6 octobre 2018 de 10h à 17h

Au COLÉO à Pontcharra - Entrée gratuite



*La maladie ? Combien coûte une maison de retraite ?  
Quel peut être son parcours scolaire ?  
... ? Qu'existe-t-il pour aménager mon logement ?" ■*

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

## 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

# SALON DE L'AUTON MIE

1<sup>er</sup> forum dédié au vieillissement et aux handicaps

## 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.auvergnerhonealpes.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.

