



Le Département
de l'Isère vous
invite au

Forum de l'autonomie



IM'âge de soi, la prévention au service du bien vieillir

Samedi 28 septembre 2019 de 10h à 17h
Salle l'Amitié à Morestel – entrée gratuite



Programme de la journée

Forum Im'âge de soi, la prévention au service du bien vieillir Samedi 28 septembre 2019 de 10 h à 17h Espace de l'Amitié à Morestel - entrée gratuite

Quel sport puis-je faire après 60 ans ou avec ma maladie ? Qu'existe-t-il pour aménager mon logement ? Comment faire mes démarches à l'ère du numérique ? Comment et par qui me faire aider dans mon quotidien ? Comment rester autonome le plus longtemps possible ? Que puis-je prévoir pour mon avenir ? Comment être aidé dans la prise en charge de mon conjoint ?

En une journée, un même lieu, trouver des réponses et solutions au plus près de chez vous

- **Adapter son habitat** et utiliser des aides techniques : comment améliorer et faciliter son quotidien
- **Sport adapté** : des associations et des ateliers au plus près de chez vous
- **Santé** : conseils d'une diététicienne, bon usage des médicaments, dépistages gratuits, sensibilisation à la prévention de certains cancers, bien être du corps et de l'esprit, gérer son stress et son mal de dos,
- **ISEREADOM** : les nouvelles technologies à domicile
- **Informations et conseils**, en matière de droit à la santé et conseils patrimoniaux, relation employeur-salarié
- **L'aide à domicile**, quels services pour quelle aide ?
- **L'aide aux aidants**, comment être soutenu quand on est un proche aidant, à qui s'adresser et pourquoi ?
- **Lien social, activités culturelles et cognitives** découvrir des outils informatiques, des jeux de société, des espaces naturels.
- **Les activités de prévention** : stand d'information des communes du territoire.

Espace convivial pour s'arrêter, discuter et se désaltérer
ATELIERS SANTE et BIEN ETRE Inscription conseillée au 04 78 41 22 50 -
Mme Stéphanie LE BREQUIER ou sur contact_prevention@mfra.fr

Ateliers santé bien être

Inscription conseillée 04 78 41 22 50 contact_prevention@mfra.fr

- Initiation au QI GONG : 10H30
- Initiation à la sophrologie et gestion du stress : 10H30
- Pensée positive : 11H15
- Yoga sur chaise : 15H
- Initiation à la gymnastique douce : 10H45
- Initiation à la marche nordique et la rando-santé : départ 11H, 14H30 et 14H45

Animations

- 10H30 : mini conférence « La conduite sénior »
- 11H : mini conférence « Gestes et postures »
- 14H : théâtre-débat « L'aide à domicile »
- 15h15-16h45 : table ronde et film débat « Qu'est-ce qu'un aidant ? »
- 15H-15H30 : la bonne utilisation des médicaments : l'automédication, la vaccination, la conservation des médicaments
- 16H-16h30 : l'alimentation des séniors
- 16H-16H30 : présentation du réseau des bibliothèques et leurs offres dédiées aux séniors

Expo photos réalisée par des associations de retraités du territoire : « Le temps qui passe »

Démonstrations et animations sur les stands - Conseils en direct



Forum de l'autonomie



Renseignements

**Maison du
Département-Haut-Rhône dauphinois
Service Autonomie**
Tél. 04 74 18 65 60

Avec le soutien de la Conférence territoriale des Solidarités et 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 Haut-Rhône dauphinois, des associations locales, de l'hôpital local de Morestel, des services d'aide à domicile et des organismes et partenaires gérontologiques.

