

# Vendredi 20 sept.

## CAFÉ-CAUSETTE

13:00 → 14:00 AIDANT FAMILIAL

**Un de tes proches est atteint d'Alzheimer ?**  
Viens partager ton vécu.

## TABLE RONDE

14:30 → 15:30

## Accident Vasculaire Cérébral :

Accompagnement et prise en charge du patient.

## CAFÉ-CAUSETTE

14:30 → 15:30 PROFESSIONNEL

**Tu es à deux doigts du burn-out et pourtant, qu'est-ce que tu aimais ton métier.**

Viens en parler autour d'un café.

## ANIMATION

14:45 → 15:45

## Atelier s'adapter à la perte d'autonomie

Viens découvrir les solutions juridiques, fiscales et sociales pour accompagner votre proche en perte d'autonomie et/ou en situation de handicap.

PRÉSENTÉ PAR



## CAFÉ-CAUSETTE

16:00 → 17:00 HANDICAP-SENIOR

**Tu as des difficultés à garder une image positive de toi dans notre société ?**

Viens en échanger et faire évoluer ton regard.

## ANIMATION

10:00 → 11:00

## Atelier Prévention

Épidémies hivernales se protéger et protéger les autres.

PRÉSENTÉ PAR NOTRE PARTENAIRE MAJEUR



## TABLE RONDE

11:00 → 12:00

## Maladie d'Alzheimer

Accompagnement et prise en charge du patient.

## ANIMATION

11:15 → 12:15

## Atelier Yoga pour tous

Viens participer à un atelier d'initiation à la pratique du yoga.

## TABLE RONDE

13:00 → 14:00

## L'accompagnement en fin de vie

La dignité humaine.

## ANIMATION

13:30 → 14:30

## Atelier Diététique et Nutrition

Prévenir la dénutrition.

EN PARTENARIAT AVEC LAURIE BASSET, DIÉTÉTICIENNE ET NUTRITIONNISTE.

## ANIMATION

16:00 → 17:00

## Atelier simulateur de vieillissement

Venez vous mettre dans la « peau » d'un senior et comprendre les conséquences du vieillissement physique et des difficultés liées.

PRÉSENTÉ PAR



## TABLE RONDE

16:00 → 17:00

## Maladie de Parkinson

Symptôme, diagnostic et accompagnement.

## ANIMATION

17:15 → 18:45

## Atelier Musique pour tous

Venez participer à un atelier ludique et participatif d'initiation au Bao-Pao, un instrument de musique électronique animé par une gestuelle simplifiée et de chant.

## ANIMATION

17:15 → 18:45

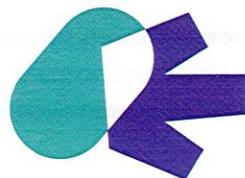
## Speed dating TENDREMENTVOUS

PLUS D'INFORMATIONS AU DOS

## CONFÉRENCE

17:30 → 18:30

## La Grande Conférence Inclusive



**Diversité et Pluralité : ouvrons nos esprits.**

# Samedi 21 sept.

## TABLE RONDE

10:00 → 11:00

## Aidants familiaux

Accompagner et prendre soin de soi.

## CAFÉ-CAUSETTE

10:00 → 11:00 HANDICAP-SENIOR

**Tu t'es senti bouleversé à l'annonce d'une maladie ?**

Viens échanger sur tes émotions.

## ANIMATION

10:15 → 11:15

## Paroles d'Experts

Vous être utile dans la protection juridique de vos proches avec la Caisse d'Épargne Loire Drôme Ardèche.

PRÉSENTÉ PAR NOTRE PARTENAIRE MAJEUR



## TABLE RONDE

11:30 → 12:30

## Handicap invisible

La face cachée du handicap, le poids de l'invisibilité.

## ANIMATION

11:30 → 12:30

## Atelier Boxe adaptée

Venez vous initier à la pratique de la boxe adaptée et découvrir cette activité physique adaptée à tous les âges de la vie.

EN PARTENARIAT AVEC L'ASSOCIATION AKTIVECO

## CAFÉ-CAUSETTE

11:30 → 12:30 AIDANT FAMILIAL

**Viens partager et échanger sur tes moments de doute, de rire, de culpabilité, de bonheur et d'épuisement.**

## ANIMATION

13:30 → 14:30

## Atelier Sophrologie pour tous

Venez apaiser vos tensions en vous initiant à la sophrologie.

EN PARTENARIAT AVEC MARINA CLINE, SOPHROLOGUE

## TABLE RONDE

14:00 → 15:00

## Vie affective et sexualité d'une personne dépendante

Plaisirs et désirs, briser le tabou.

## ANIMATION

14:45 → 15:45

## Atelier Diététique et Nutrition

Bien manger au quotidien.

EN PARTENARIAT AVEC LAURIE BASSET, DIÉTÉTICIENNE ET NUTRITIONNISTE

## TABLE RONDE

15:30 → 16:30

## Maintien à domicile

L'innovation au service de l'autonomie.

## CAFÉ-CAUSETTE

15:30 → 16:30 HANDICAP-SENIOR

**Tu as des difficultés à rencontrer quelqu'un ?**

Viens en parler autour d'un café.

## ANIMATION

16:00 → 17:00

## Atelier Basket adapté

Venez vous initier à la pratique du basket adapté et découvrir cette activité physique adaptée à tous les âges de la vie.

EN PARTENARIAT AVEC L'ASSOCIATION AKTIVECO

## CAFÉ-CAUSETTE

17:00 → 18:00 HANDICAP

**Tu es en situation de handicap et sans emploi ?**

Viens partager tes péripéties.

## TABLE RONDE

17:00 → 18:00

## La relation de soin :

Une question d'éthique «soignant - soigné».

## ANIMATION

17:15 → 18:15

**Atelier Sophrologie pour les aidants familiaux et les aidants professionnels**

Trouvez votre équilibre au quotidien en vous initiant à la sophrologie.

EN PARTENARIAT AVEC MARINA CLINE, SOPHROLOGUE

# Les Journées dédiées à ma santé et à mon autonomie

SENIOR HANDICAP AIDANT FAMILIAL PROFESSIONNEL

DE NOMBREUX EXPOSANTS VOUS ATTENDENT AU SALON CARREFOUR DE L'AUTONOMIE À TRAVERS DIFFÉRENTS PÔLES REPRÉSENTANT LE PARCOURS DE VIE D'UNE PERSONNE DÉPENDANTE :

- MATÉRIEL ADAPTÉ
- AIDE TECHNIQUE
- VÉHICULE
- SERVICE À LA PERSONNE
- ASSOCIATION
- INSTITUTION
- MUTUELLE
- ASSURANCE
- LOISIR
- TOURISME
- SPORT
- HABITAT
- MODE
- BIEN-ÊTRE
- URBANISME
- EMPLOI
- FORMATION
- DÉFICIT SENSORIEL
- NUMÉRIQUE
- AIDANT FAMILIAL



EN PARALLÈLE DU SALON, UN CONGRÈS, UN PÔLE ANIMATION, UN ESPACE CAFÉ-CAUSETTE ET UNE HALLE GOURMANDE INCLUSIVE VOUS ACCUEILLEN TOUT AU LONG DE L'ÉVÈNEMENT.

## CARREFOUR DE L'AUTONOMIE®

### INFOS PRATIQUES

**VENDREDI 20 SEPT. :**

10H → 19H

**SAMEDI 21 SEPT. :**

10H → 18H30

**ENTRÉE GRATUITE**

**RENSEIGNEMENT VISITEURS**

04 87 66 20 55

**PARC DES CONGRÈS ET DES EXPOSITIONS JACQUES CHIRAC**

16 Avenue Georges Clemenceau,  
26000 VALENCE

**BUS ARRÊT DUNKERQUE**

→ Ligne 10 à la gare routière

→ Ligne C2 et C4 du pôle bus

Speed dating

## TENDREMENT VOUS

VENDREDI 20 SEPTEMBRE

Tu es à la recherche du grand amour ou d'une relation amicale ? Tu souhaites faire de nouvelles rencontres ?

Viens partager au cœur de la Halle Gourmande une expérience de dating inédite où la tolérance et l'acceptation de la différence sont les maîtres mots. Agrémenté d'activités ludiques et interactives, ce moment convivial où les échanges se créent naturellement, librement et spontanément, n'attend que toi.

**Inscription obligatoire**

Ouvert à tous, avec ou sans handicap, dès 18 ans.

Plus d'infos sur [www.carrefourdelautonomie.fr](http://www.carrefourdelautonomie.fr)

PARTENAIRES MAJEURS



2<sup>E</sup> ÉDITION

# CARREFOUR DE L'AUTONOMIE®

20 & 21 SEPT. 2024  
VALENCE

ENTRÉE GRATUITE



LA PROG'

CONFÉRENCES  
STANDS  
ANIMATIONS  
CAFÉS-CAUSETTE