

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

TENDREMENTVOUS

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

PARTENAIRES MAJEURS



2^E ÉDITION

CARREFOUR DE L'AUTONOMIE

20 & 21 SEPT. 2024
VALENCE

ENTRÉE
GRATUITE



LA
PROG'

CONFÉRENCES
STANDS
ANIMATIONS
CAFÉS-CAUSETTE

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 l'aimais ton métier.
 Viens en parler autour d'un café.

ANIMATION

14:45 → 15:45
Atelier s'adapter à la perte d'autonomie
 Venez 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
 Venez 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