

## Programme détaillé des journées de l'autonomie

**Vendredi 2 février 2018 de 13h30 à 19h à Montelieu**

espace Jean Giono - entrée libre et gratuite - bus Citéa, ligne 20 : arrêt St James

**1/\* 14 h** : conférence '**vieux et libre**' animée par M. Michel Billé, sociologue  
autonomie et dépendance ou interdépendance ? Autonomie et liberté, autonomie et  
indépendance

**2/\* ateliers** (gratuit) : inscription sur place

- . 16h00 (30') : '**Equilibre et latéralisation**' avec la médiation animale - par l'association O'Tour Des Ani'Maux
- . 16h30 (45') : '**Gestes et postures dans votre quotidien**', un logement pratique à vivre pour se faciliter la vie, avec l'intervention d'un ergothérapeute – par Soliha Drôme
- . 16h30 (30') : '**Motricité**', parcours d'activité physique adaptée innovant, éducatif (validé scientifiquement) composé de 3 postes : vélo avec selle mobile proprioceptive, exercices de mobilité articulaire et activité d'équilibre/renforcement musculaire... pour retrouver confiance en soi et améliorer la forme physique – par l'association Atelier Inawa
- . 17h15 (30') : '**Equilibre et latéralisation**', voir détails ci-dessus
- . 17h45 (45') : '**Gestes et postures dans votre quotidien**', voir détails ci-dessus
- . 18h00 (30') : '**Motricité**', voir détails ci-dessus
- . 18h30 (30') : '**Equilibre et latéralisation**', voir détails ci-dessus

**3/\* stands d'information**, en continu :

- . **Adhap Services** : les prestations d'aides à domicile, téléassistance mobile, tablette numérique (Adhap-Family), combinaison de simulation du vieillissement
- . **Anah** (Agence nationale de l'habitat) établissement public sous la tutelle des ministères en charge du Logement, du Budget et de l'Economie : les aides financières pour travaux (sous conditions) pour améliorer le parc de logements privés existants
- . **Atouts prévention Rhône-Alpes**, regroupement de caisses de retraite (Carsat, Msa, Rsi, Mines, Canssm, Angdm...) : '**Auto-évaluation en prévention pour Bien Vieillir**' bilan personnalisé - et selon le besoin - coaching téléphonique avec une conseillère en prévention, création du compte '**Les services + Carsat Rhône-Alpes**' (inscription à des ateliers, saisie d'une demande d'aide à domicile...), promotion de l'atelier '**Mémoire numérique**'
- . **Bibliothèque sonore de Valence** : animation et gestion d'oeuvres sociales destinées à rompre l'isolement des personnes atteintes de troubles visuels ou moteurs empêchant la lecture
- . **Bulle d'air** : solution de répit à domicile pour les aidants naturels, et quizz sur la thématique
- . **Capeb Drôme** (Confédération de l'Artisanat et des Petites Entreprises du Bâtiment) : présentation du label Handibat (marque qui valorise et reconnaît les compétences d'entreprises du bâtiment en matière de travaux d'adaptation et d'aménagements liés à l'accessibilité), démonstration d'un monte-escalier et d'une douche adaptée aux Personnes à Mobilité Réduite (PMR)

- . **Cdos26** (Comité Départemental Olympique et sportif de la Drôme) : présentation d'associations sport-santé, exercices autour de la condition physique pour continuer à l'entretenir...
- . **Crcas** (Comité Régional de Coordination de l'Action Sociale) retraite complémentaire Agirc et Arrco Auvergne Rhône-Alpes : *présentation des dispositifs mutualisés 'De l'aide si je veux', 'Un ergothérapeute si je veux', 'Je sors si je veux'*
- . **Centre de Prévention Bien Vieillir Agirc et Arrco** (CPBVAA) : présentation – notamment - du bilan préventif personnalisé réalisé par une équipe pluridisciplinaire à la fois sur les aspects médicaux, psychologiques et sociaux
- . **Département de la Drôme** : informations sur Drôme Solidarités, Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), Via-trajectoire grand-âge, actions d'aide aux aidants et de prévention (1er quadrimestre 2018), téléassistance, maltraitance, magazine de la Drôme
- . **DomAhPa services**, aide à domicile pour seniors : tests ludiques écrits pour percevoir les connaissances sur la prévention des chutes et la prévention de la malnutrition, information sur ces thématiques
- . **France Alzheimer Drôme** : présentation... entretien individuel à domicile (à la demande), séjours-vacances, halte-relais (lundi, jeudi, 13h45 à 16h45), atelier relaxation (1/15j, 14h30 à 15h30), formation des aidants, Groupe Pairs Soutien (GPS - atelier pour les malades en début de pathologie)
- . **France Parkinson Drôme** : présentation... activité physique adaptée (A.P.A.), écriture, pratique de l'harmonica, documentation et flyers
- . **Inawa** : information sur des parcours d'activités physiques adaptés innovants, éducatifs pour des personnes fragilisées, et atelier '*Motricité*' (16h30, 18h) par un enseignant en activités physiques adaptées et santé
- . **Macif pôle sud-est** : sensibilisation aux risques domestiques avec la '*maison de Prudence*', simulateur de conduite en 'situation réelle' pour prendre conscience des défauts, sources d'accident
- . **O'Tour des Ani'Maux** : présentation de l'association et de la médiation par l'animal, des animaux médiateurs, des outils et méthodes de travail avec retour d'expériences, et atelier '*Equilibre et latéralisation*' (16h, 17h15, 18h30)
- . **Plate-forme de répit et d'accompagnement des aidants** : un soutien pour l'aidant, des activités pour le binôme aidant-aidé, présentation des actions avec photos, retour d'expérience sur l'expérimentation de parcours 'binôme aidant/aidé et habitat' mené avec Soliha
- . **Préfecture de la Drôme**, direction départementale des territoires : sensibilisation et information sur la sécurité routière, accidentologie, code de la route, médicaments, alcool, sécurité des cyclistes et des piétons
- . **Remaid**, association d'aide aux victimes, reconnue d'intérêt général, habilitée par le Ministère de la Justice : sensibilisation à la fragilité de personnes âgées à domicile (ou en établissement), vigilance et conduite à tenir pour prévenir et/ou détecter une situation de vulnérabilité ou de maltraitance
- . **Solidarité Habitats** : le logement intergénérationnel, '*Un hébergement en échange d'une présence, d'une aide occasionnelle et d'une éventuelle participation financière*'

- . **SoliHa Drôme** (Solidarités Habitat, ex-Cald): les interventions possibles pour favoriser le maintien et l'accès à l'habitat et au logement des personnes défavorisées et vulnérables, présentation d'un logement virtuel, jeu '*mon logement et moi*' (support vidéo), plateau-jeu d'un logement 3D pour simuler différentes situations interrogeant un aménagement, reconfiguration ou aide technique... et atelier '*Gestes et postures dans votre quotidien*' (16h30, 17h45)
- . **Una Drôme** (fédération de 14 structures d'aide à domicile) : information relatives aux associations d'aide et de soins du réseau, affiches et dépliants
- . **8 Fablab** : présentation d'objets, démonstration d'imprimante 3D

**4/\* actions de prévention** (à venir, à l'issue de cette journée) :

- . **SoliHa Drôme** : '*bien chez soi*', conférence le **mardi 6 février**, parcours atelier en 3 dates (1<sup>er</sup>, 8, 15 mars, sur inscription)
- . **Centre de Prévention Bien Vieillir Agirc et Arrco** : 'Mémoire' à Beaumont lès Valence, conférence le **mercredi 16 mai**, parcours-atelier en 6 dates (du 24 mai au 28 juin, sur inscription)
- . **O'Tour des Ani'Maux** : *expérimentation binôme* 'aidant/aidé avec des animaux médiateurs'
- . **Plate-forme de répit et d'accompagnement des aidants** : expérimentation binôme 'aidant/aidé et graffeur' (en complément de l'activité courante)
- . **Atouts prévention** : nutrition, bien-être/estime de soi, habitat/mobilité, sécurité routière
- . **Bulle d'air** : information dans une (ou des) commune(s) volontaire(s)
- . **Cdos26** : séance découverte au sein de clubs ou associations sur des créneaux sports santé
- . **Inawa** : atelier motricité dans une (ou des) commune(s) volontaire(s)
- . **Préfecture de la Drôme**, direction départementale des territoires : action de sensibilisation dans une commune volontaire

en partenariat avec la mairie de Montélier,  
et l'ensemble des acteurs investis dans l'élaboration de cette initiative : la participation au groupe de travail, la tenue d'un stand, l'animation d'ateliers et/ou la programmation d'actions de prévention dans le semestre à venir... (voir programme ci-dessus !)