

4 univers et plus de 80 exposants

pour répondre à vos questions

Vos droits et démarches administratives

- Allocations et aides pour les personnes âgées et/ou en situation de handicap.
- Emploi/insertion.

Lieux de vie

- Adapter mon logement : autour d'un logement témoin adapté nomade, venez découvrir des aides techniques et trucs et astuces pour un logement.
- Être accompagné dans mon quotidien et vivre en sécurité.
- Bien vivre en établissement.
- Solutions d'habitats alternatifs.

Prévention santé et épanouissement personnel

- Actions santé, bien-être, estime de soi.
- Transport et déplacements.
- Activité physique adaptée et pratique sportive.
- Actions culturelles et de loisirs.
- Rester connecté(e).
- Plateformes de répit et d'aide aux aidants.

Réseaux et entraide

- Se reconnaître en tant qu'aidant, en parler, être formé et représenté.

Accès

Maison du handball de Créteil
1, rue Daniel-Costantini - 94000 Créteil

En transports en commun :

- **par le métro** : ligne 8, station « Créteil Pointe-du-Lac ».
- **par le bus** : RATP 117 ou 393, Transdev K ou 23 « arrêt Pointe du Lac »

Navettes :

- **En transport adapté Filival**
navette gratuite toutes les 30 minutes de l'immeuble Solidarités (MDPH) vers la Maison du handball dès 9 heures.
- **Navettes gratuites au départ de certaines communes**
(sur réservation : renseignez-vous auprès de votre CCAS).

En voiture :

- **Parking à la Maison du handball.**
- **Parking à proximité du stade Duvauchelle**
(environ 5 minutes à pied de la Maison du handball).

Pour plus de renseignements

- par mail : salon-des-aidants@valdemarne.fr
- Par téléphone au 3994
- par Internet sur www.valdemarne.fr/salon-aidants

Vous aidez
une personne âgée,
un enfant ou un adulte
en situation
de handicap ?

Le Département vous invite

Salon des aidants

Vendredi 18 octobre 2019
9 heures - 17 h 30

Maison du handball
1, rue Daniel-Costantini
à Créteil

Entrée libre
et gratuite

12 ateliers pour connaître vos droits et les dispositifs existants

dans la limite des places disponibles

Des vacances adaptées pour mon proche

avec ou sans moi, c'est possible!

9 h 30 - 10 h 30

Aidant d'une personne âgée ou en situation de handicap,

quels sont mes droits?

9 h 30 - 10 h 30

Connaître les droits et les aides pour un adulte en situation de handicap

9 h 30 - 10 h 30

Comprendre le dossier et les modalités de traitement à la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH)

connaître le parcours d'un dossier envoyé à la MDPH, de la réception à la décision

9 h 30 - 10 h 30

Faciliter et organiser mes déplacements au quotidien

comment m'y prendre?

10 h 45 - 11 h 45

Anticiper pour décider soi-même

présentation des mesures et des dispositifs existants (protection juridique, soins à domicile, etc.)

11 h - 12 h

Alzheimer, Parkinson ou maladie apparentée

que faire après le diagnostic, quelles aides possibles?

11 h - 12 h

Zoom sur l'aide sociale en établissement

pour personnes âgées et en situation de handicap

11 h - 12 h

Mettre en place une aide à domicile en cas de perte d'autonomie

à qui s'adresser, quelle réglementation, quels financements possibles?

12 h - 13 h

Je souhaite disposer de temps libre

quelles solutions de répit?

13 h 15 - 14 h 30

Se déplacer grâce aux nouvelles technologies

atelier pratique

13 h 30 - 14 h 30

Je veux l'aider au mieux

mais je ne sais pas si je m'y prends bien

14 h - 15 h

Préparer et organiser l'entrée en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD)

14 h - 15 h

Le Guide des aidants et son annuaire, édités par le Département, vous seront remis sur place.



Des ateliers et des animations bien-être

Échanges entre aidants

animés par un professionnel

9 h 30-10 h 30 et 13 h 30-14 h 30

Ateliers

- Cuisine et conseils pour bien manger (en continu)
 - Le sommeil, quiz et échanges
- 9 h 30-10 h 30**

Ateliers bien-être

- Sophrologie
 - Qi Gong
- 13 h - 14 h et 15 h - 16 h**
10 h - 13 h
(3 séquences de 30 minutes)- Socioesthétique

9 h - 13 h (en continu)

Des activités physiques adaptées

- Volley assis (en continu)
- Parcours équilibre : maintien de l'équilibre et prévention des chutes (en continu)

Vous avez la parole!

Quels dispositifs de demain pour les aidants?

Donnez vos idées lors d'une pause gourmande!

11 h - 12 h

Participer à la vie en établissement

Quelle place pour les aidants?

15 h - 16 h

Théâtre-forum

Des comédiens mettent en scène le quotidien des aidants et invitent le public à réagir

13 h 30 - 14 h 45

Suivi d'une table ronde « Aidant familial, comment trouver sa place dans la famille? »

15 h - 16 h 30

Avec La Déesse Compagnie et en partenariat avec l'université Paris-Est Créteil Val-de-Marne