



# RENCONTRES pour L'AUTONOMIE

SENIORS  
PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP  
AIDANTS



**15 novembre 2021**

**Les rendez-vous numériques**

Plus d'infos sur [rpa.valdemarne.fr](http://rpa.valdemarne.fr)  
dès le 21 octobre

**19 novembre 2021**

**Un forum avec + de 100 exposants,  
des ateliers, du parasport**

De **9h30 à 17h**

Maison du Handball - Créteil

**ENTRÉE LIBRE**



**Olivier CAPITANIO**

Président du Conseil départemental du Val-de-Marne

Aller à l'école, se déplacer, trouver un emploi peut se révéler un chemin semé d'embûches pour certains de nos concitoyens, enfants ou adultes en situation de handicap. Bien-vieillir est un défi au quotidien. Aider un proche est parfois éprouvant.

Voilà pourquoi le nouvel Exécutif départemental entend mener une politique volontariste pour accompagner et soutenir les personnes en perte d'autonomie et leurs aidants dans leur quotidien.

Organisées pour la première fois cet automne, Les Rencontres pour l'autonomie témoignent de cet engagement.

Animées par plus de 100 partenaires et professionnels, ces Rencontres ont pour ambition de permettre à chacun d'en savoir plus sur ses droits, de développer son réseau d'entraide et de découvrir les nouveautés du secteur.

L'évènement se veut aussi innovant en combinant des rendez-vous numériques, le 15 novembre, et une journée de rencontres, *in situ*, le 19 novembre, à la Maison du Handball.

Je vous souhaite de belles *Rencontres*.



## Les Rencontres pour l'autonomie

Vous êtes un enfant, un adulte, un senior, une personne en situation de handicap ou vous aidez un proche ? Bienvenue aux Rencontres pour l'autonomie, le rendez-vous pour en savoir plus sur ses droits, connaître les réseaux d'entraide, apprendre à prendre soin de soi et découvrir les innovations du secteur.

### Le en ligne sur [rpa.valdemarne.fr](http://rpa.valdemarne.fr) A partir du 21 octobre

- Programmer jusqu'à 3 rendez-vous en ligne, d'une durée de 20 minutes, avec un ou plusieurs professionnels du secteur **le 15 novembre**
- Prendre connaissance des aides et dispositifs départementaux en faveur de l'autonomie des seniors, des enfants et adultes en situation de handicap et de leurs aidants.
- Préparer votre visite le 19 novembre à la Maison du Handball
- Participer depuis votre domicile aux ateliers du 19 novembre. *Attention, les places sont limitées !*  
Inscription obligatoire directement sur [rpa.valdemarne.fr](http://rpa.valdemarne.fr)

### Le à la Maison du Handball Le 19 novembre

Participez à une journée animée par plus de 100 professionnels et partenaires et rythmée par des ateliers d'information, des démonstrations de parasports, des jeux vidéo accessibles, du théâtre-forum, des activités bien-être.

#### Bon à savoir

- L'accueil physique de la MDPH sera délocalisé sur les Rencontres pour l'autonomie à la Maison du Handball à cette occasion.
- Possibilité de déjeuner sur place (dans la limite des stocks disponibles).

#### ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

*Inscription recommandée.*

## PLUS DE 100 PROFESSIONNELS À VOTRE ÉCOUTE

### Vos droits et démarches administratives

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

### Lieux de vie

- Adapter son logement : autour d'un logement témoin adapté, venez découvrir des aides techniques, conseils et astuces pour un logement pratique et confortable.
- Être accompagné dans son quotidien et vivre en sécurité.
- Bien vivre en établissement.
- Habitats alternatifs.

### Prévention santé et épanouissement personnel

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

### Réseaux et entraide

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



# LE PROGRAMME DU 19 NOVEMBRE MAISON DU HANDBALL



## 23 ATELIERS D'INFORMATION accessibles en ligne sur [rpa.valdemarne.fr](http://rpa.valdemarne.fr) (sur inscription)

*Dans la limite des places disponibles. Le guide des aidants et son annuaire, le guide de la Maison départementale des personnes handicapées et d'autres documentations vous seront remis sur place.*

### 10h-11h / 13h30-14h30 / 15h-16h

Comprendre le dossier et les modalités de traitement à la MDPH.

### 10h-11h / 15h30-16h30

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

### 10h-11h

Séjours et vacances adaptés pour mon proche, avec ou sans moi, c'est possible !

### 10h-11h / 13h30-14h30

Vous aidez un proche ? Et vous, qui vous soutient ?

### 10h-11h

Choisir son logement et comment l'adapter ?

### 10h-11h

Je reste autonome dans ma cuisine !

### 10h-11h

Alzheimer, Parkinson ou maladie apparentée : que faire après le diagnostic, quelles aides possibles ?



### Des temps forts culturels

#### 10h-11h

Exposition dansée et atelier participatif (Association Handi'Art, Tous en Osmose).

#### 11h30-12h30

Séquence théâtre : (S')aider et prendre soin les uns des autres : on en parle ? (Compagnie Tout un Ciel).

#### 13h30-14h45

Théâtre-forum (Compagnie Naje).

### 11h30-12h30

Faciliter et organiser mes déplacements au quotidien : comment m'y prendre ?

### 11h30-12h30

Anticiper pour décider soi-même : quels outils juridiques et aides possibles ?

### 11h30-12h30 / 14h30-15h30

Emploi et handicap.

### 11h30-12h30

Comprendre une notification MDPH et les voies de recours.

### 11h30-12h30

Zoom sur la prise en charge des frais d'hébergement en établissement résidence autonomie (EHPAD).

### 11h30-12h30

Comprendre et prévenir les addictions.

### 12h-13h

Autisme : la formation des aidants, le droit au répit.

### 13h-14h

Connaître les droits et les aides pour les enfants en situation de handicap.

### 13h15-14h30

Je souhaite disposer de temps libre : quelles solutions de répit ?



### Des animations pour prendre soin de soi

#### 11h30-12h30 / 14h-15h / 15h30-16h30

Atelier cuisine et conseils pour bien manger « Je reste autonome dans ma cuisine ! ».

• Logement témoin adapté : découvrir les aides techniques pour son logement.

#### 10h-10h45 / 11h-11h45 / 14h-14h45 / 15h-15h45

Ateliers bien-être : auto-massages et gym douce.

### Jeu vidéo accessible

Vous avez envie de jouer et de vous changer les idées ? C'est possible !

- Postes de jeux vidéo adaptés.
- Présentation de matériels et logiciels spécifiques. Mise en situation et médiation.
- Utilisation de la manette adaptative.



### 13h30-14h30

Préparer et organiser l'entrée en EHPAD de mon proche.

### 13h30-14h30

Je veux l'aider mais je ne sais pas si je m'y prends bien.

### 13h30-14h30

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

### 15h-16h

Mon proche est atteint d'un cancer : quels enjeux et aides possibles ?

### 15h-16h

Particulier employeur : le Chèque emploi service universel (CESU), comment ça marche ?

### 15h-16h

Mieux comprendre et accompagner le handicap psychique.

### 15h-16h

Le bénévolat m'intéresse : je m'engage !



### Des activités physiques adaptées

Des athlètes paralympiques médaillés aux Jeux Olympiques et paralympiques 2020 de Tokyo seront présents lors de cette journée.

- Maintien de l'équilibre et prévention des chutes : parcours d'équilibre.
- Gymnastique sur chaise.
- Parasports : volley-ball assis, cécifoot, golf adapté...

## Pour qui ?

Seniors, enfants, adultes en situation de handicap et leurs aidants.

## Quand ?

**Le lundi 15 novembre** sur [rpa.valdemarne.fr](http://rpa.valdemarne.fr)

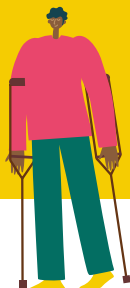
**Le vendredi 19 novembre** de 9h30 à 17h  
à la Maison du Handball.

## Où ?

### Maison du Handball

1 rue Daniel Costantini - 94000 Créteil.

En ligne sur [rpa.valdemarne.fr](http://rpa.valdemarne.fr)



## Comment se rendre à la Maison du Handball ?

### En transports en commun

**Métro** : Ligne 8, station « Créteil Pointe du Lac ».

**Bus** : RATP 117 ou 393, Transdev K ou 23 « arrêt Pointe du Lac ».



### En voiture

- **Parking visiteurs à la Maison du Handball** réservé aux détenteurs d'une Carte Mobilité Inclusion mention « Stationnement pour personnes handicapées » ou de la carte européenne de stationnement.

- **Parking P2** à proximité du stade Duvauchelle (environ 5 minutes à pied de la Maison du Handball).

### Navettes

En transport adapté Filiual-PAM 94 : navette toutes les 30 minutes entre l'immeuble Solidarités (MDPH) à Créteil et la Maison du Handball dès 9h.

## Conditions sanitaires

La participation à cet événement est susceptible d'être soumise à la présentation d'un pass sanitaire valide et d'une pièce d'identité. Le port du masque restera obligatoire tout au long de la journée. Le respect des gestes barrière et la distanciation physique restent de rigueur. Nous vous remercions de votre compréhension.

## Pour plus de renseignements

Mail : [Rencontres-Autonomie@valdemarne.fr](mailto:Rencontres-Autonomie@valdemarne.fr)

Téléphone : **3994**