



unapparté

Espace pédagogique  
découvrir, apprendre, innover  
pour le bien vivre à domicile

# Programme Septembre – Novembre 2020

Unapparté - 48 rue Félix Esclangon - 38000 Grenoble  
[www.unapparte.com](http://www.unapparte.com)

Animations gratuites, sur inscription

Lundi 14/09 : 14h – 16h

Animation : UNA Isère

Inscriptions :

[unapparte@una-isere.com](mailto:unapparte@una-isere.com)

04 38 42 93 64

## Les visites thématiques d'Unapparté :

### Vivre à domicile et faire intervenir un service d'aide

Comment et pourquoi faire intervenir une aide humaine à domicile ? Quelles tâches une aide à domicile peut – elle accomplir pour m'aider à domicile ? Comment les équipement et aménagements de mon logement peuvent être adaptés à la facilitation de ces aides ?

Vendredi 18/09 : 10h - 12h

Vendredi 16/10 : 10h - 12h

Animation : TASDA

Inscriptions :

[contact@tasda.fr](mailto:contact@tasda.fr)

04 58 00 38 86

## Conférence débat

### « Internet et domotique : comment en faire des ressources pour bien vivre chez moi ? »

En s'appuyant sur l'histoire d'Edith (notre persona !), de ses occupations, de ses questionnements...nous allons vous présenter un cheminement possible pour découvrir, choisir et faire effectuer des travaux d'aménagement de son domicile comprenant de la domotique et l'utilisation d'objets connectés. Seront ainsi abordés les différents types de solutions existantes, les ressources clés et locales à mobiliser et les points de vigilance à connaître dans ce type de projet.

Lundi 21/09 : 14h - 16h

Animation : ergothérapeute  
du Centre de Prévention  
Bien Vieillir AGIRC ARRCO

Inscriptions :

[unapparte@una-isere.com](mailto:unapparte@una-isere.com)

04 38 42 93 64

## Atelier

### Actions – réactions

Je pratique des activités de loisir, de cuisine, de communication...

Je maintiens mon autonomie et mon indépendance, même partiellement.

Prendre le temps d'échanger autour de nos pratiques d'activités significatives, **ce qui nous met en vie.**

Découverte des pratiques, des techniques et technologies permettant la continuation totale ou partielle de ces pratiques qui nous sont chères.

> La lecture, la pratique de l'ordinateur et les installations ergonomiques à penser...

> Le jardinage de balcon, de terre, malgré des obstacles imposés par le corps,

> La lecture, la pratique de l'ordinateur et les installations ergonomiques à penser...

Lundi 05/10 : 14h – 17h

Jeudi 19/11 : 9h – 12h

Co-animation :

Association AGIR ABCD  
et UNA Isère

Inscriptions :

[unapparte@una-isere.com](mailto:unapparte@una-isere.com)

04 38 42 93 64

## Atelier

### Sensibilisation à la sécurité domestique

Avec l'avancée en âge, notre corps, nos besoins et nos comportements évoluent. Cet atelier a pour objectif de vous aider à mieux comprendre ces changements physiologiques et de vous présenter les risques domestiques du domicile mis en scène à Unapparté.

Présentation d'un simulateur de vieillissement

Collation et remise d'un sac d'objets de prévention



Coupon Inscription (à retourner à : Unapparté, 48 rue Félix Esclangon 38000 GRENOBLE ou [unapparte@una-isere.com](mailto:unapparte@una-isere.com))

Mr  Mme Prénom : ..... Nom : ..... Age : .....

Adresse mail : ..... Téléphone : .....

Souhaite m'inscrire à l'action..... A la date du : .....

Souhaite m'inscrire à la Newsletter d'Unapparté

Lundi 12/10 : 14h – 16h

Co-animation :  
SOLIHA38-73 et UNA Isère

Inscriptions :  
[unapparte@una-isere.com](mailto:unapparte@una-isere.com)  
04 38 42 93 64

### *Les visites thématiques d'Unapparté*

#### **Les aides techniques et aménagements pour faciliter ma vie à domicile.**

Pourquoi et comment aménager son logement pour y rester le plus longtemps possible et dans les meilleures conditions ? Quelles sont les aides qui peuvent m'accompagner dans la mise en place de ces solutions ? Quels organismes puis-je solliciter pour être accompagné et quelles sont les aides financières possibles ?

Jeudi 05/11 : 14h à 16h

Animation : ergothérapeute  
du Centre de Prévention  
Bien Vieillir AGIRC ARRCO

Inscriptions :  
[unapparte@una-isere.com](mailto:unapparte@una-isere.com)  
04 38 42 93 64

### *Atelier*

#### **Être aidant.e d'une personne ayant besoin de mon aide pour se lever, se déplacer...**

**J'apprends et mets en pratique les bons gestes et postures  
Je me protège, afin de mieux aider mon proche.**

Partage de nos expériences et expertises autour des pratiques d'aide aux transferts de la personne aidée – celle qui est en besoin d'accompagnement spécifique au quotidien.

Suivra un temps de découverte et/ou rappel des pratiques, techniques et outils permettant l'apport d'aide de votre part de manière à ce que vous soyez protégé, en capacité d'aider de manière sécurisée.

- > Je me protège le dos, les épaules,
- > J'économise de l'énergie vitale au quotidien en utilisant des aides techniques,
- > J'accompagne de manière sécurisée pour moi-même et pour mon proche.

Lundi 09/11 : 14h – 16h

Co-animation :  
TASDA et UNA Isère

Inscriptions :  
[unapparte@una-isere.com](mailto:unapparte@una-isere.com)  
04 38 42 93 64

### *Les visites thématiques d'Unapparté*

#### **Le numérique et la domotique au service du soutien à domicile.**

A l'ère de la révolution numérique, que puis-je attendre de ces technologies en matière de confort, sécurité et lien social ? A partir des solutions présentes au sein d'Unapparté, discussion autour de leurs plus-values, usages possibles mais aussi points de vigilance à avoir.

Jeudi 26/11 : Forums d'1,5 H  
entre 9h – 17h

Co-animation :  
CRIAS (Lyon), TASDA  
et UNA Isère

Inscriptions :  
[contact@tasda.fr](mailto:contact@tasda.fr)  
04 58 00 38 86

### *Forums*

#### **Journée Techn@dom « Déficience visuelle, les technologies pour bien vivre chez moi comme dans ma ville »**

Découverte de plusieurs solutions numériques ou technologiques innovantes utiles pour des personnes présentant une déficience visuelle. Sur inscription à l'un des quatre créneaux horaires : 9H-10h30 / 10h45-12h15 / 13h45-15h15 / 15h30-17h. Pour les particuliers, leurs aidants et les professionnels qui les accompagnent.

