

Janvier - Mars 2021

ESPACE IDÉES BIEN CHEZ MOI

Programme des ÉVÉNEMENTS

Un appartement témoin où faire **le plein de conseils et d'idées** pour rendre **votre logement plus PRATIQUE et CONFORTABLE**



UNE ACTION SOCIALE
• RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc - arrco

L'Espace Idées Bien chez moi vous accompagne pour trouver les solutions pour bien vivre chez vous plus longtemps.

Cet espace s'articule autour de 4 axes clés :

- un parcours de sensibilisation à travers un appartement témoin adapté
- un espace d'accueil et d'échanges avec des professionnels
- un lieu de documentation et d'information
- un espace de conférences thématiques et d'ateliers pratiques

L'Espace Idées Bien chez moi organise régulièrement des conférences et des ateliers pratiques gratuits*, accessibles sur inscription et en fonction des places disponibles. Après chaque conférence, laissez-vous guider pour la visite de l'appartement.

Selon l'évolution de la situation, ces conférences seront proposées en Visio conférences ou en Présentiel.

Inscrivez-vous dès maintenant au 01 71 72 58 00 ou par mail à : accueil@espace-idees.fr

*Exception : Participation financière demandée uniquement pour les cycles de plusieurs ateliers.

Conférences et Ateliers



Jeudi 21 janvier

de 14h30 à 16h30

NOUVEAU

Le lien affectif à l'habitat

- Comprendre les liens affectifs qui nous unissent à l'habitat.
- La symbolique de la maison : nid, territoire, protection, intimité.
- L'aménagement et l'occupation de l'espace, un reflet de Soi.
- Transformer l'habitat : besoins, désirs, conflits et paradoxes.

Intervenant : Philippe Hofman - Psychologue Gériatologue

Mardi 26 janvier

de 14h30 à 16h30

Troubles du voisinage

- Comment les identifier ?
- Comment s'entendre pour résoudre les conflits ?

Intervenante : Aurélie Tkacz - Responsable du pôle juridique de l'ADIL 75

Mardi 2 février

de 14h30 à 16h30

La qualité de l'air dans votre intérieur

- Quelles sont les sources de pollution présentes dans un logement (produits ménagers, peinture, meubles...) ?
- Quels gestes adopter pour les limiter ?
- Quels sont les points de vigilance ?

Intervenante : Conseillère Médicale en Environnement intérieur - Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique - APPA

Conférences et Ateliers

Mardi 9 février

de 14h30 à 16h30

Trier ses documents et affaires

- Trier, organiser, se débarrasser des documents ou objets encombrants.
- Vendre ou donner ses effets personnels : les bonnes adresses, les erreurs à éviter. Jeter ?
- Quizz : Ai-je besoin de faire du tri ?

Intervenante : Gwendoline Cotrez - Fondatrice de Movadom

Mardi 16 février

de 14h30 à 16h30

Les couleurs : bien les utiliser pour améliorer notre cadre de vie

- L'influence des couleurs dans notre quotidien et sur notre bien-être.
- Bien savoir les utiliser pour rendre son habitat plus agréable.

Intervenante : Marie-Pierre Dubois Petroff - Architecte et Auteur

Mardi 23 février

de 14h30 à 16h30

Internet : comment se protéger des arnaques ?

- Recherches en lignes.
- Savoir repérer les vrais sites officiels des faux ?
- Les bons réflexes pour se protéger.
- Les recours en cas d'arnaques.

Intervenant : Jacques Henno - Journaliste spécialiste des nouvelles technologies

Conférences et Ateliers



Mardi 2 mars

de 14h30 à 16h30

NOUVEAU

Domotique facile pour l'amélioration du bien-être au quotidien

- Présentation simple et concrète de la domotique et des objets connectés, faciles à mettre en place chez soi pour améliorer son confort, sa sécurité et faciliter son quotidien.

Intervenante : Christelle Dumas - Ergothérapeute D.E.

Jeudi 4 mars

de 14h30 à 16h30

Mon logement demain : Et si on déménageait ?

- Vous allez peut-être repenser votre domicile, voire déménager, et avec le temps le pratiquer différemment ?
- Conseils pour faire les bons choix et être serein vis-à-vis de votre logement.

Intervenant : Pierre-Marie Chapon - Expert vieillissement, VAA Conseil

Jeudi 11 mars

de 14h30 à 16h30

Les bonnes pratiques de l'emploi à domicile

- Les différentes solutions. Rôle et actions des intervenants à domicile.
- Les étapes clés de la relation de travail (cadre conventionnel).
- Présentation du chèque CESU.

Intervenante : Pauline Molitor - Animatrice Réseau IDF FEPEM

Conférences et Ateliers

Lundi 15 mars

de 14h30 à 16h30

La Maison des Aînés et des Aidants à Paris !

Acteur de proximité incontournable pour les personnes de + 60 ans

- Structure en lien avec la Ville de Paris pour faciliter l'accès aux informations, aux réseaux sociomédicaux et aux aides possibles pour les personnes de + de 60ans.
- Présentation de son rôle et de ses missions.

Intervenant : Raoul Chantelot - Maison des Aînés et des Aidants M2A - Paris 9^e - 10^e - 19^e

Mercredi 17 mars

de 14h30 à 16h30

Comprendre votre devis travaux

- Mentions obligatoires, clauses facultatives et leurs conséquences.
- Points à vérifier avant signature.
- Obligations de chaque partie après engagement.
- Les documents annexes au devis.

Intervenant : Pape Lo - Formateur Construire Demain (formation et conseil)

Mercredi 24 mars

de 14h30 à 16h30

Vivre avec un rhumatisme au quotidien

- Comment prendre soin de sa santé : quelles solutions de répit et d'aides au quotidien ?
- Comment prendre du temps pour soi (loisirs, vacances...) ?
- Comment garder un lien de qualité avec un proche ?

Intervenante : Janine-Sophie Giraudet-Le Quintrec - Docteur Rhumatologue à l'Hôpital Cochin

Conférences et Ateliers



Jeudi 25 mars

de 14h30 à 16h30

Garder l'équilibre au quotidien

- Comprendre le fonctionnement de l'équilibre et comment l'entretenir.
- Astuces et conseils pour agir en prévention pour soi et ses proches.

Intervenante : Christine Cardin - Association ADAL

Mardi 30 mars

de 14h30 à 16h30

Une salle de bain amie, pour être comme un poisson dans l'eau !

- Une salle de bain dans laquelle on prend plaisir à prendre soin de soi, c'est possible !
- Venez découvrir lors de notre conférence le mode d'emploi du bien-être à domicile

Intervenante : Sylvie Chataignier - Architecte d'intérieur spécialisée dans le mieux vivre pour tous

Permanences gratuites

Lundi 1^{er} février

Lundi 1^{er} mars

de 14h à 17h

Vous êtes locataire, propriétaire, bailleur : un(e) juriste de l'ADIL 75 (Agence Départementale d'Information sur le Logement) répond à vos questions en entretien individuel de 30 minutes.

Sur rendez-vous au 01 71 72 58 00

Inscription aux conférences

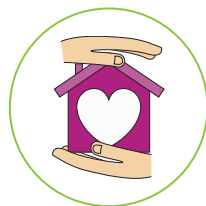
Vous pouvez vous inscrire :

- Par téléphone au 01 71 72 58 00
- Par mail à accueil@espace-idees.fr
- Par courrier postal en complétant le coupon ci-après

Après votre demande de participation, un récapitulatif des dates vous sera adressé par mail ou courrier. En cas d'empêchement, merci de nous prévenir afin de libérer une place !

Selon l'évolution de la situation, ces conférences seront proposées en Visio conférences ou en Présentiel.





Coupon-réponse

Prénom : Nom :

Adresse :

CP : Ville :

Tél. : E-mail : @

Nom de l'Institution de Retraite Complémentaire Agirc-Arrco :

Cases à cocher :

☐ **Mardi 26 janvier**
de 14h30 à 16h30

☐ **Mardi 2 mars**
de 14h30 à 16h30

☐ **Mercredi 24 mars**
de 14h30 à 16h30

Entretien ADIL sur RDV

☐ **Mardi 2 février**
de 14h30 à 16h30

☐ **Jeudi 4 mars**
de 14h30 à 16h30

☐ **Jeudi 25 mars**
de 14h30 à 16h30

☐ **Lundi 1^{er} février**

☐ **Mardi 9 février**
de 14h30 à 16h30

☐ **Jeudi 11 mars**
de 14h30 à 16h30

☐ **Mardi 30 mars**
de 14h30 à 16h30

☐ **Lundi 1^{er} mars**

☐ **Mardi 16 février**
de 14h30 à 16h30

☐ **Lundi 15 mars**
de 14h30 à 16h30

☐ **Mardi 23 février**
de 14h30 à 16h30

☐ **Mercredi 17 mars**
de 14h30 à 16h30

☐ J'autorise l'Espace Idée Bien chez moi à utiliser mon adresse mail et/ou téléphone et/ou adresse postale pour me contacter dans le cadre de la gestion de mon inscription.

☐ J'autorise l'Espace Idées bien chez moi à me contacter pour me faire part des événements et actions qui peuvent m'intéresser (je pourrai me désabonner à tout moment).

Vos données à caractère personnel sont collectées et traitées par Espace Idées Bien Chez Moi dans le cadre de votre inscription à une ou des conférences.

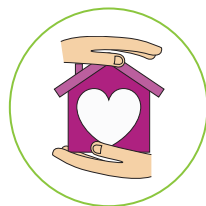
Il ne pourra être procédé à votre inscription en cas d'absence d'une information indiquée comme obligatoire.

Ces données sont conservées pendant 5 ans. Vous disposez du droit de demander l'accès aux données vous concernant, leur rectification, leur effacement, leur portabilité ou la limitation de leur utilisation. Vous pouvez aussi, sous certaines conditions, vous opposer à un traitement de ces données.

Ces droits peuvent être exercés en adressant un courrier accompagné d'un justificatif d'identité à Espace Idées Bien chez moi - 7 cité Paradis - 75010 Paris.



Conférences et Ateliers

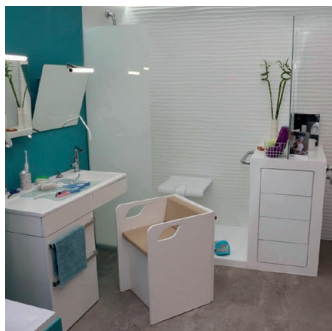
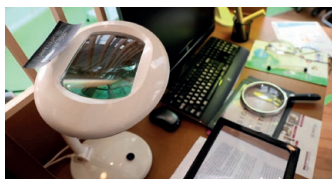


VISITEZ L'APPARTEMENT TÉMOIN

Les clés d'un logement sûr et confortable

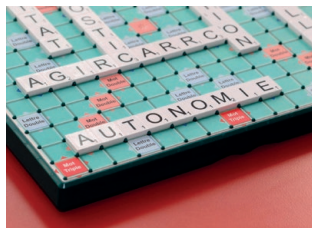
En veille sur les bonnes pratiques et les solutions innovantes, Espace Idées Bien chez moi vous propose la visite commentée d'un appartement témoin aménagé pour tout âge.

- Testez des solutions simples et efficaces
- Découvrez des aménagements astucieux
- Consultez nos documents et fiches pratiques
- Prenez rendez-vous avec des professionnels (juristes, professionnels de l'habitat,...)



Informations pratiques

ESPACE IDÉES BIEN CHEZ MOI



7, cité Paradis 75010 Paris
(en face du 60-62, rue d'Hauteville)
Tél. : 01 71 72 58 00
accueil@espace-idees.fr

Horaires :

Accès libre du lundi au vendredi de 9 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 17 h
Fermeture annuelle en août et entre Noël et le jour de l'An.

Accès :

- Métros : Poissonnière (L7) Bonne nouvelle (L8 et 9) ou Château d'eau (L4)
- Bus : 32 (Hauteville)
- Parkings : Gare de l'Est ou Franz Liszt

L'Espace Idées Bien chez moi est accessible aux personnes à mobilité réduite.

UNE ACTION SOCIALE
● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc - arrco

Avec l'Agirc-Arrco, les groupes de protection sociale agissent pour une action sociale et solidaire : AG2R LA MONDIALE
• ALLIANCE PROFESSIONNELLE RETRAITE (AGRICA • AUDIENS • B2V • IRP AUTO • LOURMEL • PRO BTP) • APICIL • IRCM •
KLESIA • MALAKOFF HUMANIS