

Septembre-Décembre 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



## Conférences et Ateliers

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 Visioconférences ou en Présentiel.**

**Inscrivez-vous dès maintenant au 01 71 72 58 00 ou par mail à : [accueil@espace-idees.fr](mailto:accueil@espace-idees.fr)**

Pour la santé de tous et parce que nous continuons d'être exposés au virus, nous vous informons que ces manifestations sont organisées dans le plus strict respect des règles de protection sanitaire et mesures barrières (distanciation physique, usage de solution hydroalcoolique et précisément le port du masque rendu obligatoire en vertu du décret n°2020-884 du 17 juillet modifiant le décret n°2020-860 du 10 juillet dernier prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de covid-19 dans les territoires sortis de l'état d'urgence sanitaire et dans ceux où il a été prorogé).

En cas de survenance de symptômes évocateurs (fièvre et/ou toux, difficultés respiratoires) le jour de la conférence/atelier ou les jours précédents, nous faisons appel à votre vigilance et à votre responsabilité individuelle, isolez-vous, surveillez vos symptômes et contactez votre médecin généraliste ou le 15 en fonction de la gravité de votre situation.

### Mardi 7 septembre

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

#### Crise sanitaire : reprendre pied et aller de l'avant

- Comprendre les impacts du confinement et de la crise sanitaire.
- Comment gérer son état émotionnel et ses amplificateurs.
- Avoir confiance en soi et dans les autres.

**Intervenante :** Psychologue clinicienne – Association Brain Up

### Mercredi 8 septembre

de 14h30 à 16h30

#### Atelier - Initiation aux gestes qui sauvent

*Nombre de places limité*

- Acquérir les réflexes de l'intervention d'urgence : alerte, étouffement, mise sur le côté, arrêt cardiaque et l'utilisation d'un défibrillateur.

**Intervenant :** Association les transmetteurs

### Jeudi 9 septembre

de 14h30 à 16h30

#### Un logement idéal : les bonnes questions à se poser

- Comment faciliter son quotidien ? Prévention, adaptation, financements pour l'adaptation de votre logement.
- Accessoires et astuces pour un meilleur confort.
- Qu'est-ce qu'un diagnostic habitat ?

**Intervenante :** Christelle Dumas – Ergothérapeute D.E.

## Conférences et Ateliers

**Mardi 14 septembre**

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

### Conseils et astuces pour un logement pratique et confortable

- Des petits aménagements aux grands travaux.
- Du choix de l'artisan à la lecture du devis.
- De l'importance d'un bon accompagnement.

**Intervenant :** Association SOLIHA – Solidaires pour l'Habitat

**Jeudi 16 septembre**

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

### Adapter son logement : quels financements ?

- Mon projet de travaux : quand, pourquoi, pour qui ?
- Les aides financières et leurs conditions.
- L'accompagnement par SOLIHA.

**Intervenant :** Association SOLIHA – Solidaires pour l'Habitat

**Mardi 21 septembre**

de 14h30 à 16h30

### Les clés de la sécurité chez soi et dans ses déplacements quotidiens

- Conseils pour circuler dans les espaces publics. Les précautions à prendre.
- Ruse à domicile, vol à l'arraché, vol à la tir...

**Intervenant :** Mission de prévention commissariat Paris 10<sup>e</sup>

## Conférences et Ateliers



**Jeudi 23 septembre**

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

### Un après-midi au musée. Au programme : Carnet de voyage, découvrez l'art et la mémoire

- Ce qui stimule et entretient le mieux notre mémoire et plus largement nos fonctions cognitives n'est jamais ce que l'on croit. L'association ARTZ vous guide dans l'apprentissage de l'entretien de vos neurones tout en vous faisant plaisir.
- Découvrez en profondeur des œuvres du musée Guimet. ARTZ vous apporte les éléments de l'histoire de l'art, sa passion et son dynamisme. De votre côté, munissez-vous de la richesse de votre vécu !

**Intervenante :** Cindy Barotte – Sociologue et fondatrice de l'association ARTZ

**Mardi 28 septembre**

de 14h30 à 16h30

### Habitats de demain. Présentation du label Humanitude

- Quelles sont les nouvelles formes d'habitats avec leurs avantages et inconvénients ?
- Le label Humanitude, 1<sup>er</sup> label pour garantir la bienveillance en établissements de retraite.

**Intervenante :** Annie de Vivie – Fondatrice d'Agevillage.com et Directrice des formations d'Humanitude

**Jeudi 30 septembre**

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 – Fondateur Construire Demain (formation et conseil)

## Conférences et Ateliers

**Mardi 5 octobre**

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

### Rupture social et isolement des proches aidants

- Et si, aidant que je suis, je devenais celui qui est aidé ?
- Mieux comprendre la pathologie, pour mieux me faire comprendre auprès de celui que j'aime.
- Partager avec les autres et me sentir soutenu pour ne plus être seul.

**Intervenant :** Vincent Landreau – Psychologue formateur

**Mercredi 6 octobre**

de 10h00 à 12h00

**NOUVEAU**

### Mon logement réinventé : serein et sécurisé

- Conjuguer adaptabilité et confort de votre habitat.
- Adapter son habitat pour aider son proche et pour s'aider soi-même.
- La domotique : une aide précieuse pour sécuriser vos proches et l'autonomie de tous.

**Intervenante :** Sylvie Chataignier – Architecte d'intérieur spécialiste accessibilité

**Jeudi 7 octobre**

de 14h30 à 16h30

### 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

## Conférences et Ateliers



**Mardi 12 octobre**

de 14h30 à 16h30

### Deux regards croisés : Une Ergothérapeute et une Architecte pour allier fonctionnalité et esthétisme

- Rôles et actions d'une ergothérapeute et d'une architecte décoratrice : Ensemble, elles vous présentent des solutions pour aménager votre intérieur selon vos besoins et vos envies.
- Conseils d'agencement et décoration pour repenser son logement.
- Quizz.

**Intervenante :** Sylvie Chataignier – Architecte d'intérieur spécialiste accessibilité et Christelle Dumas – Ergothérapeute D.E.

**Jeudi 14 octobre**

de 14h30 à 16h30

### Logement : Les principales étapes de la procédure d'expulsion

- Protection des seniors et conditions d'expulsion.
- Que faire lorsque le locataire refuse de quitter le logement suite à un congé ou à un impayé des loyers.
- Comment se déroule une procédure d'expulsion.

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

**Mardi 19 octobre**

de 14h30 à 16h30

### Les démarches administratives sur Internet

- Quels sont les services et démarches disponibles sur Internet ?
- Comment utiliser les services en ligne ? Quelques exemples.

**Intervenant :** David Vautier – Fondateur de Vous & D

## Conférences et Ateliers

**Jeudi 21 octobre**

de 14h30 à 16h30

### Cerveau et nouvelles technologies

- Comment les nouvelles technologies, (Internet et appareils multimédia) influencent-elles notre manière de penser, communiquer et construire les relations sociales ?
- Avantages et risques.

**Intervenant :** Neuropsychologue – Association Brain Up

**Mardi 26 octobre**

de 14h30 à 16h30

### Conformité de votre installation électrique

- Comprendre votre tableau électrique.
- Quels sont les points à vérifier pour votre sécurité et celle de vos voisins ?

**Intervenante :** Nathalie Saker – Ingénieure en électricité, logements connectés et bâtiments intelligents – Promotelec

**Jeudi 28 octobre**

de 14h30 à 16h30

### Internet : Comment préparer ma « succession numérique » ?

- Quels documents dois-je numériser et sauvegarder ?
- Comment transmettre mes données en ligne ?
- Comment désigner un tiers de confiance pour s'occuper de mes profils ou compte(s) internet ?

**Intervenant :** Jacques Henno – Journaliste spécialiste des nouvelles technologies

## Conférences et Ateliers



**Mercredi 3 novembre**

de 14h30 à 16h30

### Vivre avec un rhumatisme au quotidien

- Les douleurs chroniques : arthrose, arthrite, ostéoporose.
- Les facteurs de risques. Retentissements physiques et psychologiques.
- Comment être acteur de sa maladie ?

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

**Jeudi 4 novembre**

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

### Adapter son logement et vivre avec plus de confort en toute sécurité

- Conseils pratiques pour être mieux chez vous.
- Présentation d'aménagements simples pour votre domicile.
- Démonstration d'aides techniques pour vous aider dans votre quotidien.

**Intervenante :** Constance Le Blan – Ergothérapeute et fondatrice d'adapta - Movadom

**Mardi 9 novembre**

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

### La lumière naturelle

- Son influence sur notre bien-être et les solutions pour traiter la dépression saisonnière.
- Les moyens de la faire entrer et circuler dans la maison.
- Les astuces pour compenser son manque.

**Intervenante :** Marie-Pierre Dubois Petroff – Architecte et Auteur

## Conférences et Ateliers

**Mardi 16 novembre**

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

**Séjour en famille : anticiper pour en profiter pleinement**

- Savoir communiquer avec ses petits-enfants.
- Savoir créer un espace de liberté pour chacun.
- Anticiper et organiser son quotidien.

**Intervenant :** Association Brain Up

**Jeudi 18 novembre**

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 à 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

**Mardi 23 novembre**

de 14h30 à 16h30

**Apprendre à reconnaître les polluants dans notre assiette et notre cuisine !**

- Aliments : Décryptage des additifs.
- Les emballages alimentaires, les modes de cuisson, les ustensiles et accessoires pour cuisiner : contiennent-ils des substances ou des matières à risques pour notre santé ? Lesquels utiliser ?

**Intervenante :** Isabelle Troussicot Malinge - Formatrice en santé environnementale

## Conférences et Ateliers



**Jeudi 25 novembre**

de 14h30 à 16h30

**Cerveau , plaisir et lien social !**

- Comment conserver un cerveau en pleine forme à tout âge ?
- Le plaisir est son principal carburant notamment le plaisir pris à travers une vie sociale de qualité.
- Venez découvrir les nombreux bienfaits que nos neurones peuvent puiser de la richesse des liens que nous tissons les uns avec les autres.

**Intervenant :** Christophe Pavan - Neuropsychologue

**Mardi 30 novembre**

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 régionale IDF - Le réseau Particulier Emploi mandaté par la FEPEM

**Jeudi 2 décembre**

de 14h30 à 16h30

**Le conseil syndical**

- Composition. Fonctionnement. Rôle. Responsabilité.
- Intervenante :** Aurélie Tkacz - Responsable du pôle juridique de l'ADIL 75

## Conférences et Ateliers

**Mardi 7 décembre**

de 14h30 à 16h30

### Champs électromagnétiques à la maison : adopter un usage modéré pour notre santé

- Téléphones portables et sans fil, wi-fi, micro-ondes... ces objets font aujourd'hui partie de notre quotidien mais ils sont aussi sources de nombreux débats par rapport aux champs électromagnétiques qu'ils génèrent.
- Une conférence pour faire le point sur le numérique et les solutions pour moins s'exposer aux ondes.

**Intervenante :** Isabelle Troussicot Malinge – Formatrice en santé environnementale

**Mercredi 8 décembre**

de 14h30 à 16h30

### Sensibilisation aux gestes qui sauvent

- Malaises, intoxications, chutes...
- Quels sont les réflexes à adopter ?

**Intervenant :** Association des Sapeurs-Pompiers Paris 10<sup>e</sup>

**Jeudi 9 décembre**

de 14h30 à 16h30

### L'éclairage : du fonctionnel au décoratif

- Les nouvelles sources de lumière : les bons critères pour acheter ses ampoules.
- Les outils et accessoires pour se simplifier la vie et joindre l'utile à l'agréable.

**Intervenante :** Marie-Pierre Dubois Petroff – Architecte et Auteur

## Conférences et Ateliers



**Mardi 14 décembre**

de 14h 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

**Jeudi 16 décembre**

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

### Un après-midi au musée. Au programme : Napoléon et Joséphine, découvrez l'art et la mémoire

- Selon un rapport récent de l'Organisation Mondiale de la Santé, les activités culturelles diminuent les risques de déclin cognitif. En Angleterre, ce type d'activité est même prescrit par les médecins généralistes. Découvrez comment et pourquoi.
- Napoléon et Joséphine formaient, sans aucun doute, un couple d'exception. Ensemble nous découvrirons, au-delà des grands faits historiques, ces anecdotes du quotidien qui rendent l'histoire captivante !

**Intervenante :** Cindy Barotte – Sociologue et fondatrice de l'association ARTZ

## Cycle d'ateliers

Ateliers gratuits. Nombre de places limité.

« **Bien sur Internet** » : Un parcours d'accompagnement « pas à pas » dans la prise en main de vos outils numériques (ordinateur ou tablette) à travers des exercices pratiques, à un rythme adapté et dans la convivialité ! **NOUVEAU**

**Cycle de 11 séances indissociables en groupe se décomposant comme suit :**

Le mercredi 8 septembre, présentation du cycle « Bien sur internet » par le PRIF, le matin de 10h à 11h30. Les mercredis 15, 22 et 29 septembre, 6, 13, 20 et 27 octobre et les 10, 17 et 24 novembre ; de 14h30 à 16h30

- D'une durée de deux heures, les séances sont adaptées à votre niveau et animées par un professionnel qualifié.
- Les 2 ou 3 premières séances pour vous familiariser avec un ordinateur ou une tablette numérique afin d'en maîtriser son utilisation.
- Les séances suivantes dédiées à la navigation sur internet, à la communication par le biais des emails et à la réalisation de démarches en ligne en toute sécurité.

Intervenant : PRIF

« **Prendre la vie du bon côté** » : L'objectif de ce programme de réflexion en cinq temps est de vous permettre de vous exprimer, d'échanger et de réfléchir ; également de vous apporter quelques pistes et outils pour positiver sur l'avancée en âge. **NOUVEAU**

**Cycle de 5 ateliers indissociables de réflexion et d'échanges collectifs se décomposant comme suit :**

Les jeudis 23 et 30 septembre, 7, 14 et 21 octobre de 10h à 12h

- Atelier 1 : « De l'importance de prendre soin de son moral »
- Atelier 2 : « Comment cheminer positivement ? »
- Atelier 3 : « De l'importance de la détente et de l'écoute de soi »
- Atelier 4 : « De l'importance de rester créatif et se cultiver »
- Atelier 5 : « De l'importance de réfléchir et échanger »

Intervenant : ADAL

## Cycle d'ateliers

Ateliers gratuits. Nombre de places limité.



« **Petit domicile et aménagement d'un espace de travail** » : Ne laissez plus le télétravail envahir votre salon ! Evacuez le stress de l'encombrement et adoptez les bons gestes qui protègent votre tête et votre corps. **NOUVEAU**

**Un atelier en deux modules indissociables de deux heures chacun :**

Les mercredis 29 septembre et 6 octobre de 10h00 à 12h00

- Pour partager son expérience et envisager, collectivement, les solutions adaptées à chacun.
- Pour vous réapproprier votre espace bureautique de travail.
- Pour lutter contre la sédentarité et troubles musculosquelettiques.

Intervenant : Enseignant APA et/ou Ergothérapeute

« **Petit domicile et petit frigo** » : Apportez de l'équilibre dans votre quotidien et faites de cette contrainte un atout gagnant ! **NOUVEAU**

**Un atelier en deux modules indissociables de deux heures chacun :**

Les mercredis 13 et 20 octobre de 10h00 à 12h00

- Pour partager son expérience et envisager, collectivement, les solutions adaptées à chacun.
- Pour optimiser l'espace dans votre « petit frigo » et reconnaître les « indispensables » à avoir dans une petite armoire.
- Pour identifier les outils qui facilitent vos réalisations culinaires.
- Pour concilier bonne alimentation, optimisation de l'espace, économie budgétaire et de temps ...

Intervenante : Diététicienne

« **Ergothérapie/1<sup>er</sup> secours** » : Cet atelier est destiné aux aidants familiaux s'occupant de personnes dépendantes, notamment vivant avec des pathologies type Parkinson. **NOUVEAU**

**Un atelier en trois modules indissociables de deux heures chacun :**

Les lundis 4, 11 et 18 octobre de 10h00 à 12h00 (groupe A) et de 14h30 à 16h30 (gr.B)

- Formation Premiers Secours, exercices de mises en situation avec l'animateur ergothérapeute

Intervenante : Passerelles domicile

## Permanences gratuites

Lundi 13 septembre  
Lundi 4 octobre  
Lundi 18 octobre  
Lundi 8 novembre  
Lundi 6 décembre

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

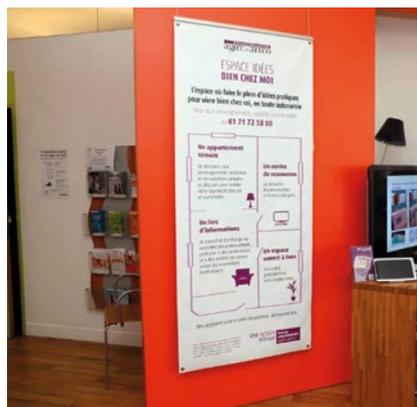
## Inscription aux conférences

Vous pouvez vous inscrire :

- Par téléphone au 01 71 72 58 00
- Par mail à [accueil@espace-idees.fr](mailto: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.



ESPACE IDÉES  
BIEN CHEZ MOI



## Coupon-réponse

Prénom : ..... Nom : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

Tél. : ..... E-mail : ..... @ .....

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

Cases à cocher :

- |  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> <b>Mardi 7 septembre</b><br>de 14h30 à 16h30    | <input type="checkbox"/> <b>Jeudi 7 octobre</b><br>de 14h30 à 16h30     | <input type="checkbox"/> <b>Jeudi 18 novembre</b><br>de 14h30 à 16h30   | <input type="checkbox"/> <b>Cycle « Bien sur internet »</b> (11 modules)                       |
| <input type="checkbox"/> <b>Mercredi 8 septembre</b><br>de 14h30 à 16h30 | <input type="checkbox"/> <b>Mardi 12 octobre</b><br>de 14h30 à 16h30    | <input type="checkbox"/> <b>Mardi 23 novembre</b><br>de 14h30 à 16h30   | <input type="checkbox"/> <b>Cycle « Prendre la vie du bon côté »</b> (5 ateliers)              |
| <input type="checkbox"/> <b>Jeudi 9 septembre</b><br>de 14h30 à 16h30    | <input type="checkbox"/> <b>Jeudi 14 octobre</b><br>de 14h30 à 16h30    | <input type="checkbox"/> <b>Jeudi 25 novembre</b><br>de 14h30 à 16h30   | <input type="checkbox"/> <b>Atelier « Petit domicile et espace de travail »</b><br>(2 modules) |
| <input type="checkbox"/> <b>Mardi 14 septembre</b><br>de 14h30 à 16h30   | <input type="checkbox"/> <b>Mardi 19 octobre</b><br>de 14h30 à 16h30    | <input type="checkbox"/> <b>Mardi 30 novembre</b><br>de 14h30 à 16h30   | <input type="checkbox"/> <b>Atelier « Petit domicile et petit frigo »</b><br>(2 modules)       |
| <input type="checkbox"/> <b>Jeudi 16 septembre</b><br>de 14h30 à 16h30   | <input type="checkbox"/> <b>Jeudi 21 octobre</b><br>de 14h30 à 16h30    | <input type="checkbox"/> <b>Jeudi 2 décembre</b><br>de 14h30 à 16h30    | <input type="checkbox"/> <b>Atelier « Ergothérapie/ 1<sup>er</sup> secours »</b> (3 modules)   |
| <input type="checkbox"/> <b>Mardi 21 septembre</b><br>de 14h30 à 16h30   | <input type="checkbox"/> <b>Mardi 26 octobre</b><br>de 14h30 à 16h30    | <input type="checkbox"/> <b>Mardi 7 décembre</b><br>de 14h30 à 16h30    |  |
| <input type="checkbox"/> <b>Jeudi 23 septembre</b><br>de 14h30 à 16h30   | <input type="checkbox"/> <b>Jeudi 28 octobre</b><br>de 14h30 à 16h30    | <input type="checkbox"/> <b>Mercredi 8 décembre</b><br>de 14h30 à 16h30 |  |
| <input type="checkbox"/> <b>Mardi 28 septembre</b><br>de 14h30 à 16h30   | <input type="checkbox"/> <b>Mercredi 3 novembre</b><br>de 14h30 à 16h30 | <input type="checkbox"/> <b>Jeudi 9 décembre</b><br>de 14h30 à 16h30    | <b>Entretien ADIL sur RDV</b>  |
| <input type="checkbox"/> <b>Jeudi 30 septembre</b><br>de 14h30 à 16h30   | <input type="checkbox"/> <b>Jeudi 4 novembre</b><br>de 14h30 à 16h30    | <input type="checkbox"/> <b>Mardi 14 décembre</b><br>de 14h30 à 16h30   | <input type="checkbox"/> <b>Lundi 13 septembre</b>   |
| <input type="checkbox"/> <b>Mardi 5 octobre</b><br>de 14h30 à 16h30      | <input type="checkbox"/> <b>Mardi 9 novembre</b><br>de 14h30 à 16h30    | <input type="checkbox"/> <b>Jeudi 16 décembre</b><br>de 14h30 à 16h30   | <input type="checkbox"/> <b>Lundi 4 octobre</b>  |
| <input type="checkbox"/> <b>Mercredi 6 octobre</b><br>de 10h00 à 12h00   | <input type="checkbox"/> <b>Mardi 16 novembre</b><br>de 14h30 à 16h30   |   | <input type="checkbox"/> <b>Lundi 8 novembre</b>   |
|  |   |   | <input type="checkbox"/> <b>Lundi 6 décembre</b>   |

- 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.
- Je confirme que je serai en mesure de respecter scrupuleusement l'ensemble des mesures sanitaires et gestes barrières rappelés dans la présente invitation (ainsi que la ou les personnes qui m'accompagnent).
- 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.





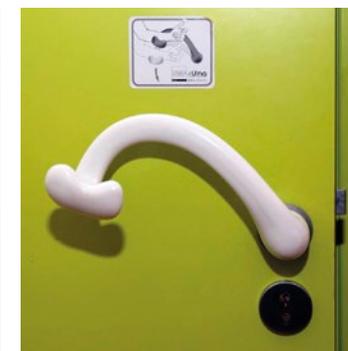
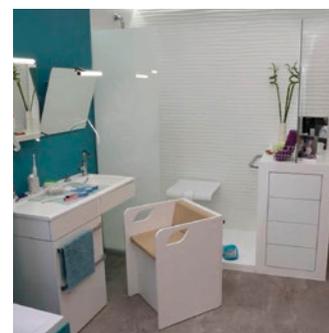
## Conférences et Ateliers

### 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 • IRCERM •  
KLESIA • MALAKOFF HUMANIS