

Janvier - Mars 2022

# 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**

Appartement témoin • Centre de ressources • Lieu d'information



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 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.

# Conférences et Ateliers



## Mardi 18 janvier

de 14h30 à 16h30

### Maîtrise des factures d'énergie et d'eau, ayez les bons réflexes !

- Comprendre et gérer sa consommation (chauffage, électricité, eau ...).
- Les écogestes dans le logement.
- Les enjeux du changement climatique.

**Intervenant :** Conseiller Info-Energie de l'Agence Parisienne du climat - APC

## Jeudi 20 janvier

de 14h30 à 16h30

### Locataire, propriétaire : charges et travaux, qui paie quoi ?

- Les charges locatives récupérables (provisions, récupération, recouvrement).
- Les réparations locatives (obligations, recours).

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

## Mercredi 26 janvier

de 10h00 à 12h00

**NOUVEAU**

### Vivre avec un rhumatisme au quotidien - 2<sup>e</sup> partie

- Adapter son hygiène de vie, son environnement, son habitat, choisir ses activités physiques...
- Accepter la maladie chronique, gérer les douleurs, la fatigue. Prendre des médicaments...

**Intervenante :** Janine-Sophie Giraudet, médecin des hôpitaux, Département médico-universitaire Locomoteur, Hôpital Cochin - Paris

# Conférences et Ateliers

## Jeudi 27 janvier

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 socio-médicaux et aux aides possibles pour les personnes de + de 60 ans.
- Présentation de son rôle et de ses missions.

**Intervenant :** Raoul Chantelot - Maison des Aînés et des Aidants M2A Paris 9<sup>e</sup> - 10<sup>e</sup> - 19<sup>e</sup>

## Mardi 1<sup>er</sup> février

de 14h30 à 16h30

### Panorama des différents dispositifs d'alerte et de détection de chute (intérieur et extérieur)

- Présentation de différents systèmes de téléassistance et détecteurs - Technologies existantes qui permettent une intervention rapide en cas de problème.
- Les chutes à domicile : enjeu, constat, besoin.
- Quel dispositif choisir ?

**Intervenante :** Thérèse Rondeau Association TASDA - Technopôle Alpes Santé à domicile & Autonomie

## Jeudi 3 février

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

### Pour rester en forme : Le centre de prévention Agirc-Arrco - À destination des nouveaux retraités

- Découvrez les clés pour rester en forme au cours d'une conférence présentée par le Centre de Prévention Agirc-Arrco de Paris.
- Qui a le droit de bénéficier d'un bilan de prévention ? En quoi ça consiste ?

**Intervenante :** D<sup>r</sup> Eliana Alonso, Médecin-directeur  
Centre de Prévention Agirc-Arrco Ile-de-France

# Conférences et Ateliers



## Mardi 8 février

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

### Bien vieillir : je n'en ferais pas une maladie !

*À destination des nouveaux retraités*

- Vieillir pose souvent beaucoup de questions :  
Qu'est-ce que « bien vieillir » ?
- Quel sens cela revêt pour chacun ? À quoi faire attention ?  
Quand dois-je m'inquiéter ? Peut-on vraiment perdre son autonomie ?

**Intervenante :** Céline le Bivic - Association ADAL

## Jeudi 10 février

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

## Mardi 15 février

de 14h30 à 16h30

**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

# Conférences et Ateliers

## Jeudi 17 février

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

### Protection des consommateurs

- Démarchage à domicile, dans des salons et foires; et pièges internet : Les obligations de professionnels et vos droits.
- Quels sont les précautions à prendre ?
- À qui s'adresser en cas de litige ?

**Intervenant : Jean-Philippe Arnoux - Directeur Silver Économie et accessibilité Saint Gobain**

## Vendredi 18 février

de 10h00 à 12h00

### 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**

## Mardi 22 février

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

### Vider la maison des parents : des émotions multiples

- Aléas émotionnels et paradoxes de l'épreuve que suppose de vider la maison de vieux parents.
- Pistes pour éviter les conflits et ménager les proches.

**Intervenant : Philippe Hofmann - Psychologue Gériatologue**



# Conférences et Ateliers

## Mardi 8 mars

de 14h30 à 16h30

### Bien-être et confort chez soi

- 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.**  
**Adaptation du logement**

## Jeudi 10 mars

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

### Aménager votre cuisine

- Améliorer le confort de votre cuisine sans réaliser d'importants travaux pour en faire une pièce plus pratique et plus sûre.
- Créer de nouveaux rangements, sécuriser les circulations, améliorer l'éclairage, augmenter la sensation d'espace, embellir avec de nouveaux matériaux et couleurs.

**Intervenante : Marie-Pierre Dubois Petroff - Architecte et auteur**

## Mardi 15 mars

de 10h00 à 12h00

### 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**

# Conférences et Ateliers

## Mardi 15 mars

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>

## Jeudi 17 mars

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

### Ça bouge à la maison

- Les bienfaits du mouvement au quotidien sur la santé ne sont plus à démontrer.
- Notre logement est un lieu où il est possible de rester actif et d'entretenir ses capacités physiques de manière simple et plaisante.
- Nous allons vous aider à les mettre en pratique.

**Intervenante :** Marion Oster - Association ADAL

## Mardi 22 mars

de 14h30 à 16h30

### À la découverte des réseaux sociaux

- Qu'est-ce qu'un réseau social ?
- Quels services de partage proposent ces sites web ?
- Les précautions à prendre. Influence des réseaux sociaux sur le bien-être chez soi.

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

# Conférences et Ateliers



## Jeudi 24 mars

de 14h30 à 16h30

### Troubles de voisinage et autres nuisances

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

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

## Mercredi 30 mars

de 10h00 à 12h00

**NOUVEAU**

### La retraite : Vivre cette nouvelle vie sans déclin et avec entrain - *À destination des nouveaux retraités*

- Transition vers une vie toujours active en prenant soin de sa santé et en limitant la place des désagréments.
- Quels moyens mettre en place pour prévenir les difficultés liées aux changements ?

**Intervenante :** Ingrid Banovic, Professeure des universités en psychopathologie de l'adulte, Université de Rouen et Janine-Sophie Giraudet, médecin des hôpitaux, Département médico-universitaire Locomoteur, Hôpital Cochin - Paris

## Jeudi 31 mars

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

### Services apportés par les objets connectés : Importance d'avoir un bon réseau de communication pour optimiser ces services

- Présentation du réseau de communication résidentiel et son importance pour l'utilisation des objets connectés.
- Les services apportés par ces objets : économies d'énergie ; protection du logement pendant votre absence (détecteurs intelligents : de fumée, de fuite, d'eau et de gaz).

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

# Cycle d'ateliers

## Atelier « TREMPLIN », à destination des nouveaux retraités :

**NOUVEAU**

Pour une majorité, le passage à la retraite signifie un moment de changements importants dans sa vie. La transition « vie active - passage à la retraite » marque une étape de transition qui provoque un questionnement permanent. Cet atelier a comme objectif de vous donner les clés nécessaires à une bonne appropriation de cette nouvelle étape de vie.

*Gratuit. Nombre de places limité.*

## Atelier en cinq modules indissociables de deux heures chacun, deux cycles au choix :

**Cycle 1 :** Les jeudis 20 (présentation) et 27 janvier ; 10, 17 et 24 février ; 21 avril de 10h00 à 12h00.

**Cycle 2 :** Les mardis 25 janvier (présentation) ; 1<sup>er</sup>, 8, 15 et 22 février ; 3 mai de 10h00 à 12h00.

- Présentation de l'atelier
- Module 1 : Bien vivre le passage à la retraite
- Module 2 : Prendre soin de soi
- Module 3 : Gérer son budget, réaliser ses démarches administratives et juridiques
- Module 4 : S'engager dans des activités et projets
- Module 5 : Point d'étape, 3 mois après le début de ce parcours de réflexion

**Intervenant : PRIF**

# Cycle d'ateliers



## Atelier « Bien chez Moi » : à destination des nouveaux retraités

Toutes les informations et conseils qui vous permettront d'améliorer votre habitat au quotidien : comment le rendre plus confortable, plus pratique et plus économe ?

*Gratuit. Nombre de places limité.*

### Un parcours de sensibilisation en 5 étapes :

Les vendredis 11 et 25 février ; les vendredis 11, 18 et 25 mars et le jeudi 31 mars de 10h00 à 12h00.

- Conseils et astuces pour aménager les pièces de votre logement ; les accessoires innovants qui facilitent la vie au quotidien ; les économies d'énergie ; conseils et financements existants, les relations habitat-santé-économie.
- Des échanges, des mises en situation, la découverte et l'essai de matériel, etc.

**Intervenants: Fédération SOLIHA - Solidaires pour l'Habitat et PRIF**

# Permanences gratuites

Lundi 31 janvier

Lundi 7 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

Jeudi 27 janvier

Jeudi 24 février

de 9h30 à 12h30

Si vous avez moins de 75 ans : vous pouvez bénéficier d'un entretien individuel de 30 minutes avec une ergothérapeute.

Conseils personnalisés sur l'adaptation de son domicile.

# 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 Visioconférences 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 18 janvier**  
de 14h30 à 16h30

**Judi 10 février**  
de 14h30 à 16h30

**Mardi 15 mars**  
de 10h00 à 12h00

● Cycle 1 "Atelier tremplin"  
(5 modules)

**Judi 20 janvier**  
de 14h30 à 16h30

**Mardi 15 février**  
de 14h30 à 16h30

**Judi 17 mars**  
de 14h30 à 16h30

● Cycle 2 "Atelier tremplin"  
(5 modules)

**Mercredi 26 janvier**  
de 10h00 à 12h00

**Judi 17 février**  
de 14h30 à 16h30

**Mardi 22 mars**  
de 14h30 à 16h30

● Cycle "Bien chez soi"  
(5 modules)

**Judi 27 janvier**  
de 14h30 à 16h30

**Vendredi 18 février**  
de 10h00 à 12h00

**Judi 24 mars**  
de 14h30 à 16h30

Entretien ADIL sur RDV

**Mardi 1<sup>er</sup> février**  
de 14h30 à 16h30

**Mardi 22 février**  
de 14h30 à 16h30

**Mercredi 30 mars**  
de 10h00 à 12h00

**Lundi 31 janvier**

**Lundi 7 mars**

**Judi 3 février**  
de 14h30 à 16h30

**Mardi 8 mars**  
de 14h30 à 16h30

**Judi 31 mars**  
de 14h30 à 16h30

Entretien Ergothérapeute  
sur RDV

**Mardi 8 février**  
de 14h30 à 16h30

**Judi 10 mars**  
de 14h30 à 16h30

**jeudi 27 janvier**

**jeudi 24 février**

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

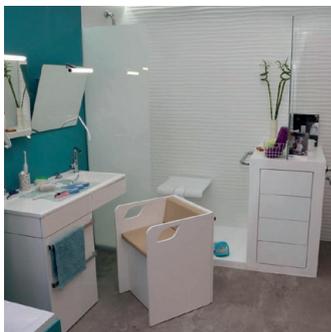
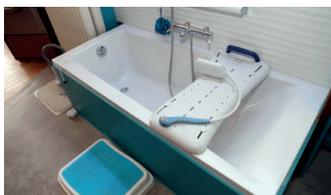


## VISITEZ L'APPARTEMENT TÉMOIN

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 • IRCEM •  
KLESIA • MALAKOFF HUMANIS