

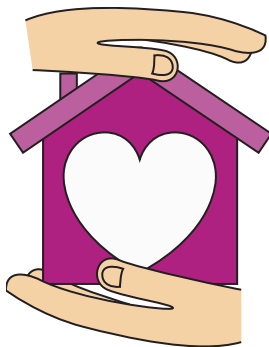
Novembre - décembre 2022

# 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 le plus longtemps possible.**

**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

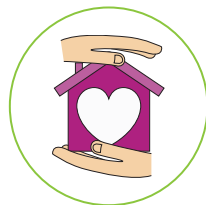
L'Espace Idées Bien chez moi organise régulièrement des conférences et des ateliers pratiques gratuits, accessibles sur inscription et en fonction des places disponibles. Après chaque conférence, laissez-vous guider pour la visite de l'appartement.

**Conférences et ateliers gratuits – L'ESPACE IDEES ferme ses portes cet été et déménagera à l'automne. Pendant la période de transition les conférences auront lieu en « visioconférence » et/ou « présentiel » en fonction de la disponibilité des salles. Afin de vous éviter tout désagrément nous vous demandons de rester attentifs à l'information notée sous les descriptifs de date et heure de chaque événement.**

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 (nous vous proposons toujours l'usage de solution hydroalcoolique). Le port du masque n'est plus obligatoire mais reste recommandé ; aussi, nous respectons le choix des personnes souhaitant continuer à le porter.

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.

# Activités



## Mardi 8 novembre

de 10h00 à 12h00

### Présentiel

au 96 boulevard Haussmann  
75008 Paris

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

- 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 ? ...

**Intervenant(e) :** Association ADAL

## Mercredi 9 novembre

de 10h00 à 12h00

**NOUVEAU**

### Présentiel

au 96 boulevard Haussmann  
75008 Paris

### Identifier les bons réflexes pour bien réussir vos travaux d'adaptation

- Quelles questions doit-on poser aux intervenants ?
- Quelles références et qualifications peut-on demander ?
- Quelles sont les documents et assurances à exiger avant le début des travaux ?

**Intervenante :** Carole Labaudinière - Responsable du service économique - Confédération de l'artisanat et des petites entreprises du bâtiment CAPEB Grand Paris

## Jeudi 10 novembre

de 10h00 à 12h00

**NOUVEAU**

### Présentiel

au 96 boulevard Haussmann  
75008 Paris

### Éclairage et Habitat : Confort visuel dans chaque pièce

- Optimiser et améliorer l'éclairage dans votre logement.
- Adapter l'éclairage à chaque activité (choisir les bonnes ampoules).
- Eclairage et prévention des chutes.
- Faire de l'écran un ami.
- Les aides à la lecture.

**Intervenant :** Yves Jacquot - Ingénieur en Optique

# Activités

## Jeudi 10 novembre

de 14h00 à 16h00

### Présentiel

au 96 boulevard Haussmann  
75008 Paris

### 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(e) :** Association Les Transmetteurs

## Lundi 14 novembre

de 10h00 à 12h00

### Présentiel

au 96 boulevard Haussmann  
75008 Paris

### Conformité de votre installation électrique

- Comprendre votre tableau électrique.
- Quels sont les points à vérifier pour votre sécurité et celle de vos voisins ?
- Chauffage, climatiseur éclairage, appareils connectés : économiser votre consommation énergétique.

**Intervenante :** Nathalie Saker - Ingénieure en électricité en matière de sécurité électrique dans les logements

## Jeudi 17 novembre

de 10h00 à 12h00

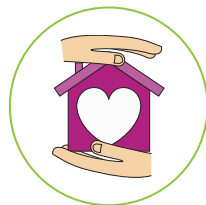
### Visioconférence

### Les bonnes pratiques de l'emploi à domicile

- Le secteur de l'emploi à domicile et les ressources à votre disposition.
- Les métiers du domicile.
- Comment établir une relation de confiance (droits et devoirs) avec son salarié.
- Vos démarches administratives simplifiées grâce au CESU (Chèque Emploi Service Universel).

**Intervenante :** Pauline Molitor - animatrice régionale IDF - Le réseau Particulier Emploi mandaté par la FEPEM

# Activités



## Vendredi 18 novembre

de 14h00 à 16h00

**NOUVEAU**

### Présentiel

au 96 boulevard Haussmann  
75008 Paris

### Atelier : Basse vision, les nouvelles solutions pour les problèmes de lecture

*Nombre de places limité.*

- Vous souffrez d'une déficience visuelle et vous souhaitez connaître les dernières solutions aux problèmes de lecture ?

Venez découvrir les dernières innovations afin de pouvoir regagner de l'autonomie dans votre quotidien.

**Intervenant:** Thomas WANWEST - Orcam

## Jeudi 24 novembre

de 10h00 à 12h00

### Visioconférence

### 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.

## Mardi 29 novembre

de 10h00 à 12h00

### Visioconférence

### Une salle de bain plus pratique et plus sûre !

- Conseils et astuces pour optimiser l'agencement de la salle de bains et la relooker : bien choisir son éclairage, ses équipements, revêtements, couleurs et rangements.

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

# Activités

## Vendredi 2 décembre

de 10h00 à 12h00

### Visioconférence

### Economies d'énergie, ayez les bons réflexes !

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

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

## Lundi 5 décembre

de 10h00 à 12h00

**NOUVEAU**

### Présentiel

au 96 boulevard Haussmann  
75008 Paris

### Bien chez soi, en soi, pour soi et pour les autres !

- Fêtons ensemble la journée mondiale du bénévolat.
- L'engagement citoyen, c'est quoi ?
- Se sentir utile, en lien avec les autres, est-ce bénéfique ?
- Qu'attendez vous de vos voisins, de vos proches, des associations ?
- Comment chacun peut-il contribuer à une société plus solidaire ?

**Débat participatif animé par** : Marie-Laure De la Morinerie - Responsable des Sociétales AG2R LA MONDIALE et des animateurs bénévoles

## Mardi 6 décembre

de 10h00 à 12h00

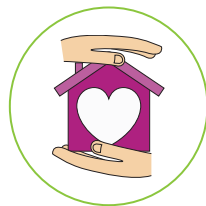
### Visioconférence

### Anticipation et prévention pour bien vivre chez soi

- Conseils et solutions pour un meilleur confort afin de minimiser les risques de chutes et faciliter votre quotidien ou celui de vos proches.
- Financements existants en cas de travaux.

**Intervenante** : Sandrine Lopes, Ergothérapeute - Professionnelle de l'adaptation du logement

# Activités



## Mercredi 7 décembre

de 10h00 à 12h00

**NOUVEAU**

### Présentiel

au 96 boulevard Haussmann  
75008 Paris

## Fêtes de fin d'année : c'est aussi Noël pour les arnaqueurs et géronto-délinquants !

- Top 10 des arnaques de fin d'année.
- Les principaux pièges à éviter.
- Droit de la consommation.
- Protection des usagers.

**Intervenant:** Jean-Philippe Arnoux - Vice-Président Filière Silver Economie pour l'Habitat

## Mercredi 7 décembre

de 14h00 à 16h00

**NOUVEAU**

### Présentiel

au 96 boulevard Haussmann  
75008 Paris

## Vous avez plus de 60 ans et vous voulez mieux maîtriser vos appareils numériques ?

- Vous cherchez à apprendre comment fonctionne votre téléphone, votre ordinateur ou votre tablette ?
- Vous avez des questions précises sur vos mails, les réseaux, internet... et vous aimeriez trouver les réponses ?

Les Astroliens posent leur soucoupe à l'EIBCM pour vous présenter leurs accompagnements numériques intergénérationnels...!

**Intervenant:** Association les Astroliens

## Judi 8 décembre

de 10h00 à 12h00

**NOUVEAU**

### Présentiel

au 96 boulevard Haussmann  
75008 Paris

## Prendre un animal domestique ? Avantages et inconvénients

- Dans le livre "Dans la Tête d'un Chat", l'auteur explique qu'un chat ou un chien constituerait un puissant remède contre la dépression, stimulerait la cognition, favoriserait - pour les chiens - les sorties, la socialisation, le maintien en forme...
- Quel animal choisir ? Les avantages, les dangers (chutes ?)
- Que se passe t'il dans la tête d'un chat ou d'un chien ?
- Qu'advientra t-il de mon animal si je disparaiss...

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

# Activités

## Lundi 12 décembre

de 10h00 à 12h00

### Présentiel

au 96 boulevard Haussmann  
75008 Paris

## Ca bouge à la maison

*Nombre de places limité.*

- 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.

**Intervenant(e):** Association ADAL

## Lundi 12 décembre

de 14h00 à 16h00

### Présentiel

au 96 boulevard Haussmann  
75008 Paris

## 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(e):** Association Les Transmetteurs

## Mercredi 14 décembre

de 10h00 à 12h00

### Présentiel

au 96 boulevard Haussmann  
75008 Paris

## Chez moi, mais entouré.e

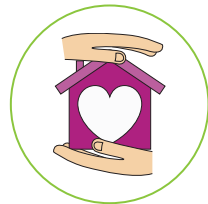
- Panorama de nouvelles formes d'habitat : habitat partagé accompagné, habitat participatif..., pour permettre de choisir son mode de vie.

Illustrations par quelques exemples en France et à l'étranger.

**Intervenante :** Hélène Leenhardt - Consultante en gérontologie sociale, présidente du Réseau HAPA



# Activités



**Jeudi 15 décembre**

de 10h00 à 12h00

**NOUVEAU**

**Présentiel**

au 96 boulevard Haussmann

75008 Paris

## **Noël approche...**

Georges de la Tour a révolutionné la manière de représenter la naissance de Jésus. À travers le génie incontesté du clair-obscur, plongez dans l'ambiance des fêtes de Noël et découvrez comment les images pieuses ont évolué pour nous toucher droit au cœur.

À travers cette conférence, vous stimulerez votre mémoire et découvrirez quelques clefs de lecture pour mieux comprendre une foule d'œuvres d'art.

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

# Cycle d'ateliers

## **Atelier « Résilience »**

On vous a diagnostiqué une pathologie visuelle incurable (DMLA, glaucome, rétinopathie ....). Vous éprouvez ou commencez à éprouver des difficultés dans les tâches de la vie quotidienne (lecture, écriture, déplacement....). N'attendez plus !

*Gratuit. Nombre de places limité.*

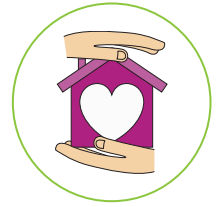
**NOUVEAU**

Atelier en quatre modules indissociables d'une heure chacun (par téléphone) :

**Les lundis 7,14,21 et 28 novembre de 10h00 à 11h00**

- Comment vivre ce changement de situation et réussir à rester actif et heureux ?
- Quel rapport renouer avec autrui ?
- Comment anticiper pour préserver son autonomie à long terme ?
- Quelles sont les solutions pour améliorer sa qualité de vie à long terme?

**Intervenant(e)** : Hypra



## Permanences gratuites

Lundi 14 novembre  
Lundi 12 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

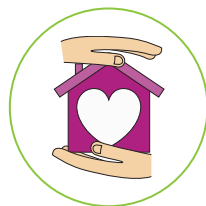
## Inscription aux conférences

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 !





## Coupon-réponse

À retourner : Espace Idées Bien chez moi : 7, cité Paradis 75010

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 8 novembre</b><br>de 10h00 à 12h00<br>Présentiel    | <input type="checkbox"/> <b>Vendredi 18 novembre</b><br>de 14h00 à 16h00<br>Présentiel | <input type="checkbox"/> <b>Mercredi 7 décembre</b><br>de 10h00 à 12h00<br>Présentiel  | <input type="checkbox"/> <b>Jedi 15 décembre</b><br>de 10h00 à 12h00<br>Présentiel |
| <input type="checkbox"/> <b>Mercredi 9 novembre</b><br>de 10h00 à 12h00<br>Présentiel | <input type="checkbox"/> <b>Jedi 24 novembre</b><br>de 10h00 à 12h00<br>Visio          | <input type="checkbox"/> <b>Mercredi 7 décembre</b><br>de 14h00 à 16h00<br>Présentiel  | <input type="checkbox"/> <b>Atelier résilience</b><br>(4 modules)<br>Par téléphone |
| <input type="checkbox"/> <b>Jedi 10 novembre</b><br>de 10h00 à 12h00<br>Présentiel    | <input type="checkbox"/> <b>Mardi 29 novembre</b><br>de 10h00 à 12h00<br>Visio         | <input type="checkbox"/> <b>Jedi 8 décembre</b><br>de 10h00 à 12h00<br>Présentiel      | <b>Entretien ADIL sur RDV</b>  |
| <input type="checkbox"/> <b>Jedi 10 novembre</b><br>de 14h00 à 16h00<br>Présentiel    | <input type="checkbox"/> <b>Vendredi 2 décembre</b><br>de 10h00 à 12h00<br>Visio       | <input type="checkbox"/> <b>Lundi 12 décembre</b><br>de 10h00 à 12h00<br>Présentiel    | <input type="checkbox"/> <b>Lundi 14 novembre</b>                                  |
| <input type="checkbox"/> <b>Lundi 14 novembre</b><br>de 10h00 à 12h00<br>Présentiel   | <input type="checkbox"/> <b>Lundi 5 décembre</b><br>de 10h00 à 12h00<br>Présentiel     | <input type="checkbox"/> <b>Lundi 12 décembre</b><br>de 14h00 à 16h00<br>Présentiel    | <input type="checkbox"/> <b>Lundi 12 décembre</b>                                  |
| <input type="checkbox"/> <b>Jedi 17 novembre</b><br>de 10h00 à 12h00<br>Visio         | <input type="checkbox"/> <b>Mardi 6 décembre</b><br>de 10h00 à 12h00<br>Visio          | <input type="checkbox"/> <b>Mercredi 14 décembre</b><br>de 10h00 à 12h00<br>Présentiel |  |

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 évènements 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.

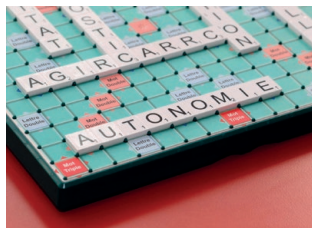
Ces données sont conservées pendant 5 ans. Vous disposez du droit de demander l'accès aux données vous concernant, leur rectification, leur effacement, leur portabilité ou la limitation de leur utilisation. Vous pouvez aussi, sous certaines conditions, vous opposer à un traitement de ces données.

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.



## Informations pratiques

### ESPACE IDÉES BIEN CHEZ MOI



7, cité Paradis 75010 Paris  
Tél. : 01 71 72 58 00  
[accueil@espace-idees.fr](mailto:accueil@espace-idees.fr)

#### Horaires :

L'ESPACE IDÉES ferme ses portes cet été et déménagera à l'automne.

Pendant la période de transition :

- Notre programme d'activités vous sera proposé mensuellement, par mail.
- L'accueil physique du public restera fermé. Vous pouvez toutefois nous joindre au téléphone ou par mail aux adresses contact ci-dessus.

#### Accès :

- Notre nouvelle adresse vous sera communiquée en temps opportun, notamment après les démarches effectuées auprès de la Préfecture de Paris.

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 • IRCSEM •  
KLESIA • MALAKOFF HUMANIS