

Programme des Evénements

Conférences et ateliers gratuits

**Mercredi 1er février
de 10h00 à 11h30**

La qualité de l'air dans votre intérieur (visioconférence)

- 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

**Jeudi 2 février
de 10h00 à 11h30**

Protéger son ordinateur, protéger ses données (présentiel)

Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

- Conseils pour bien installer son matériel.
- Protéger son ordinateur contre les virus et les logiciels espions.
- Apprendre à déjouer les pièges des spams, phishing (hameçonnages), ransomwares et autres chantages en ligne.
- Astuces pour réaliser une sauvegarde de ses fichiers.

Intervenant : Jacques HENNO – Journaliste spécialiste des nouvelles technologies

**Vendredi 3 février
de 14h00 à 16h00**

Le lien social : La passion de notre cerveau (présentiel)

Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

- Comment se construit la relation à l'autre ?
- Quels sont les effets de l'isolement ?
- Comment renouveler et étoffer les cercles relationnels ?

Intervenant(e) : Neuropsychologue - Association Brain Up

**Vendredi 3 février
de 14h00 à 15h30**

Atelier : Basse vision, les nouvelles solutions pour les problèmes de lecture (Présentiel)

Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

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

**Mercredi 8 février
de 10h00 à 11h30**

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

Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

- 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.

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

Ca bouge à la maison (présentiel)

Salle des Mariages de la Mairie du 10e, 72 rue du Faubourg Saint Martin – 75010 PARIS

- 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

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

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

Présentiel Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

- 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

- Vendredi 10 février de 14h00 à 16h00** **Atelier - Initiation aux gestes qui sauvent (Présentiel)**
Centre de Prévention Agirc-Arrco, 16 rue François Truffaut - 75012 PARIS
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
- Lundi 13 février de 10h00 à 11h30** **Le viager (Visioconférence)**
 • Pourquoi vendre en viager, avantages et inconvénients ?
 • Sous quelle forme : vide ou occupé ?
 • Comment sont fixés le bouquet et la rente ?
 • Qui supporte les charges et travaux de copropriété ?
 • Extinction de la rente.
Intervenante : Aurélie Tkacz - Responsable du pôle juridique de l'ADIL 75
- Mercredi 15 février de 14h00 à 15h30** **Domotique, télé médecine et E-santé (Présentiel)**
Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS
 • Quelques concepts pour harmoniser nos connaissances et nos échanges.
 • En quoi ces nouvelles technologies me concernent.
 • Comment peuvent-elles m'aider ?
Intervenant : Jean-Philippe Arnoux - Directeur Silver Economie et accessibilité Saint Gobain
- Mardi 21 février de 10h00 à 11h30** **Services apportés par les objets connectés : Importance d'avoir un bon réseau de communication pour optimiser ces services**
Présentiel Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS
 • 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
- Vendredi 24 février de 10h00 à 11h30** **Les clés du bien vieillir (Présentiel)**
Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS
 • Les principaux mécanismes du vieillissement (cellulaire, tissulaire et fonctionnel).
 • Comment appréhender son évolution naturelle ?
 • Conseils associés à l'image de soi, à l'engagement social et à la prévention santé.
Intervenant(e) : Neuropsychologue, Association Brain Up
- Mardi 28 février de 10h00 à 11h30** **Faites -vous dépanner, pas arnaquer (Visioconférence)**
 Les vérifications techniques à effectuer avant de faire appel à un dépanneur.
 Les bons réflexes :
 • Avant, pendant et lors du paiement de l'intervention
 Le délai de rétractation de 14 jours.
Intervenante : Carole Labaudinière - Responsable du service économique - Confédération de l'artisanat et des petites entreprises du bâtiment CAPEB GRAND PARIS
- Jeudi 2 mars de 10h00 à 11h30** **Le cerveau mélomane. La musique améliore l'humeur et motive l'activité physique, source d'autonomie.**
Présentiel Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS
 La musique a le pouvoir de modifier l'anatomie et le fonctionnement du cerveau humain, d'une façon qui bénéficie à de nombreuses aptitudes cognitives et socioaffectives. Régulation émotionnelle, stimulation des performances physiques... la simple écoute musicale nous aide beaucoup au quotidien !
 Au cours de cette conférence nous découvrirons également que nous naissons avec un cerveau musicien et que cultiver cette aptitude tout au long de sa vie, même à un âge avancé, peut agir comme un élixir de jouvence.
 A consommer sans modération !
Intervenant : Christophe Pavan – Neuropsychologue

**Lundi 6 mars
de 10h00 à 11h30**

Identifier les bons réflexes pour bien réussir vos travaux d'adaptation (Visioconférence)

- 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

**Mercredi 8 mars
de 10h00 à 11h30**

Eclairage et Habitat : Confort visuel dans chaque pièce (Présentiel)

Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

- 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

**Jeudi 9 mars
de 10h00 à 12h00**

Reprendre confiance après une chute (Présentiel)

Salle des Mariages de la Mairie du 10e, 72 rue du Faubourg Saint Martin – 75010 PARIS

La chute peut-être un accident qui nous fragilise aussi bien physiquement que psychiquement, la peur et l'insécurité s'installent et il est parfois difficile de reprendre pied.

Cette conférence vous apportera :

- Quelques éclairages et pistes pour comprendre le mécanisme de notre équilibre "global".
- Des éléments pour reprendre confiance en soi et rester plus vigilant.

Il permettra aussi de partager quelques conseils s'il s'agit, pour vous, d'accompagner un proche.

Intervenantes : Une psychologue et une enseignante en activités physiques - Association ADAL

**Vendredi 10 mars
de 10h00 à 12h00**

Mon proche, la désorientation et moi (Présentiel)

Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

Nombre de places limité

- C'est quoi être désorienté ?
- Comment retrouver mon proche dans la désorientation ?
- Comment me situer face à la désorientation ?
- Comment l'accompagner et me faire accompagner ?

Intervenant : Vincent Landreau - Psychologue et formateur

**Lundi 13 mars
de 14h00 à 15h30**

Locataire, propriétaire : charges et travaux, qui paie quoi ? (Présentiel)

Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

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

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

**Mardi 14 mars
de 14h00 à 15h30**

Atelier : Basse vision, les nouvelles solutions pour les problèmes de lecture (Présentiel)

Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

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

**Vendredi 17 mars
de 14h00 à 16h00**

Atelier - Initiation aux gestes qui sauvent (Présentiel)

Centre de Prévention Agirc-Arrco, 16 rue François Truffaut - 75012 PARIS

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

**Lundi 20 mars
de 10h00 à 11h30**

Entre liberté et risque : accompagner au mieux un proche fragile (Présentiel)

Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

La fragilité, les difficultés ou les handicaps de nos proches nous imposent souvent ce périlleux équilibre entre le souhait d'assurer leur sécurité et la liberté qu'il conviendrait de leur laisser afin qu'ils puissent jouir aussi pleinement que possible de leur autonomie.

Cette conférence vous propose quelques pistes de réflexion pour avancer plus sereinement sur cette question.

Intervenante : Psychologue clinicienne – Association ADAL

**Mardi 21 mars
de 14h30 à 16h00**

Optimiser le rangement dans son intérieur (Présentiel)

Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

• Quelles solutions sans gros travaux, faciles à réaliser : solutions de rangement et de gain de place, relookage grâce aux couleurs ...

Intervenante : Marie-Pierre Dubois Petroff - Architecte et auteur

**Mardi 28 mars
de 10h00 à 12h00**

Trier ses documents et affaires (Présentiel)

Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

• 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

**Vendredi 31 mars
de 10h00 à 12h00**

Habitats de demain : Les avantages et limites du parcours résidentiel (Présentiel)

Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012

• Quelles sont les nouvelles formes d'habitats avec leurs avantages et inconvénients ?

• Le label Humanitude, 1er label pour garantir la bienveillance en établissements de retraite.

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

Permanences gratuites

Lundi 13 février

Lundi 20 mars

de 14h00 à 17h00

Permanences téléphoniques juridiques ADIL Paris

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

Informations pratiques

ESPACE IDEES BIEN CHEZ MOI

Téléphone : 01 71 72 58 00

Mail : accueil@espace-idees.fr

Horaires :

L'ESPACE IDEES déménagera à la fin de l'hiver.

Pendant cette 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 ci-dessus.

Accès :

- Notre nouvelle adresse vous sera communiquée en temps opportun.

Vous pouvez vous inscrire par :

- Mail : accueil@espace-idees.fr
- Téléphone au **01 71 72 58 00**
- Courrier postal en complétant et renvoyant le coupon ci-dessous

Une confirmation vous sera adressée

Coupon réponse

à adresser à : **Espace Idées Bien chez moi Agirc – Arrco**
25 rue Paradis 75010 Paris

Mme. Mr. Prénom : Nom :

Adresse :

CP : Ville :

Tél. : E-mail :

Nom de votre institution de retraite complémentaire Agirc-Arrco :

Cases à cocher :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Mercredi 1 ^{er} février (Visio) – 10h00 à 11h30 | <input type="checkbox"/> Jeudi 2 mars (Présentiel) – 10h00 à 11h30 |
| <input type="checkbox"/> Jeudi 2 février (Présentiel) – 10h00 à 11h30 | <input type="checkbox"/> Lundi 6 mars (Visio) – 10h00 à 11h30 |
| <input type="checkbox"/> Vendredi 3 février (Présentiel) – 14h00 à 16h00 | <input type="checkbox"/> Mercredi 8 mars (Présentiel) – 10h00 à 11h30 |
| <input type="checkbox"/> Vendredi 3 février (Présentiel Atelier Basse vision) – 14h00 à 15h30 | <input type="checkbox"/> Jeudi 9 mars (Présentiel Mairie 10 ^e me) – 10h00 à 12h00 |
| <input type="checkbox"/> Mercredi 8 février (Présentiel) – 10h00 à 11h30 | <input type="checkbox"/> Vendredi 10 mars (Présentiel) – 10h00 à 12h00 |
| <input type="checkbox"/> Vendredi 10 février (Présentiel Mairie 10 ^{ème}) – 10h00 à 12h00 | <input type="checkbox"/> Lundi 13 mars (Présentiel) – 14h00 à 15h30 |
| <input type="checkbox"/> Vendredi 10 février (Présentiel Bercy) – 10h00 à 12h00 | <input type="checkbox"/> Mardi 14 mars (Présentiel Atelier Basse vision) – 14h00 – 15h30 |
| <input type="checkbox"/> Vendredi 10 février (Présentiel) – 14h00 à 16h00
Atelier Centre Prévention Agirc- Arrco | <input type="checkbox"/> Vendredi 17 mars (Présentiel) – 14h00 à 16h00
Atelier Centre Prévention Agirc- Arrco |
| <input type="checkbox"/> Lundi 13 février (Visio) – 10h00 à 11h30 | <input type="checkbox"/> Lundi 20 mars (Présentiel) – 10h00 à 11h30 |
| <input type="checkbox"/> Mercredi 15 février (Présentiel) – 14h00 à 15h30 | <input type="checkbox"/> Mardi 21 mars (Présentiel) – 14h30 à 16h00 |
| <input type="checkbox"/> Mardi 21 février (Présentiel) – 10h00 à 11h30 | <input type="checkbox"/> Mardi 28 mars (Présentiel) – 10h00 à 12h00 |
| <input type="checkbox"/> Vendredi 24 février (Présentiel) – 10h00 à 11h30 | <input type="checkbox"/> Mardi 31 mars (Présentiel) – 10h00 à 12h00 |
| <input type="checkbox"/> Mardi 28 février (visio) – 10h00 à 11h30 | |

Entretien ADIL sur RDV

- Lundi 13 février (au téléphone)
- Lundi 20 mars (au téléphone)

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 Agirc -Arrco, 25 rue de Paradis - 75010 PARIS.