

Septembre - Décembre 2023

Programme des ÉVÉNEMENTS

ESPACE IDÉES BIEN CHEZ MOI

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

<p>Jeudi 7 septembre de 10h00 à 11h30 Cycle Prévention des chutes</p>	<p>Garder l'équilibre au quotidien (Présentiel) Immeuble VIVACITY : 151 rue de Bercy – 75012 PARIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre le fonctionnement de l'équilibre et comment l'entretenir. • Astuces et conseils pour agir en prévention pour soi et ses proches. <p>Intervenant(e) : Association ADAL</p>
<p>Lundi 11 septembre de 10h00 à 11h30 Cycle Prévention des chutes</p>	<p>Sophrologie : De l'anticipation et du calme pour éviter les chutes (Présentiel) Immeuble VIVACITY : 151 rue de Bercy – 75012 PARIS</p> <p>Notre équilibre se base sur les propriocepteurs (sensibilité sensorielle) qui passe par plusieurs organes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qu'est ce qui favorise notre équilibre ? Favoriser le calme, développer la perception de son corps, entraîner la concentration, prendre conscience de la "dualité de son corps" et donc de l'équilibre ! • Caractéristiques des chutes : causes, conséquences. <p>Intervenante : Candice Gobereau – Sophrologue certifiée RNCP</p>
<p>Lundi 18 septembre de 10h00 à 11h30 Cycle Prévention des chutes</p>	<p>Ça bouge à la maison (Présentiel) Immeuble VIVACITY : 151 rue de Bercy – 75012 PARIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Intervenant(e) : Association ADAL</p>
<p>Mardi 19 septembre de 10h00 à 11h30 Cycle Bien chez soi</p>	<p>L'Agirc-Arrco, ce n'est pas que la retraite ! (Visioconférence)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Votre institution de retraite complémentaire Agirc-Arrco vous verse votre retraite. Toutefois, ses missions ne s'arrêtent pas là. • Connaissez-vous les services et les dispositifs mis en œuvre pour vous soutenir et vous accompagner tout au long de la vie ? <p>Intervenante : Action Sociale Territoriale Agirc-Arrco</p>

<p>Jeudi 21 septembre de 10h00 à 11h30 Cycle Bien chez soi</p>	<p>Mon environnement domestique et ma qualité de vie, quels liens ? Comment mon environnement à la maison peut influencer mon quotidien (Visioconférence)</p> <p>Aujourd'hui, l'importance et l'impact de notre environnement quotidien sur notre qualité de vie et notre santé n'est plus à prouver.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La qualité de l'air que nous respirons, les aliments et les boissons que nous ingérons chaque jour, les produits cosmétiques que nous utilisons tous les matins... au fil des années, tous ces facteurs vont influencer notre capital santé. • Alors quels sont les gestes, les habitudes, les produits, les aliments et boissons les plus favorables pour préserver notre forme et notre santé tout au long de notre vie ? • Solutions, astuces et conseils simples, faciles et pratiques à adopter pour tous les jours et pour toute la famille ! <p>Intervenante : Isabelle Troussicot Malinge – Formatrice en santé environnementale</p>
<p>Mardi 26 septembre de 14h30 à 16h00 Cycle Bien-être-Santé</p>	<p>Nos émotions sont nos alliées (Visioconférence)</p> <p>Parfois, nos émotions nous submergent, nous font perdre nos moyens. Cependant, nos émotions sont très utiles, elles sont porteuses d'un message.</p> <p>Elles nous informent et informent les autres sur nos besoins. Apprendre à mieux les connaître, mieux les décrypter permet d'améliorer notre communication, la qualité de nos liens sociaux tout en restant à l'écoute de nos désirs et de nos valeurs.</p> <p>Intervenant : Christophe Pavan – Neuropsychologue</p>
<p>Mercredi 27 septembre de 14h00 à 16h00 Cycle Bien-être-Santé</p>	<p>La retraite : Vivre cette nouvelle étape de vie sans déclin et avec entrain (Présentiel)</p> <p>Immeuble VIVACITY : 151 rue de Bercy – 75012 PARIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 ? <p>Intervenantes : Ingrid Banovic, Professeure des universités en psychopathologie de l'adulte, Université de Rouen, et, Janine-Sophie Giraudet, Médecin rhumatologue à la retraite</p>

<p>Jeudi 28 septembre de 10h00 à 11h30 Cycle Habitat</p>	<p>Adaptation de l'habitat et accompagnement de personnes en perte d'autonomie (Présentiel) Immeuble VIVACITY : 151 rue de Bercy – 75012 PARIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concepts et problématiques d'adaptation de son habitat (Parkinson, Alzheimer ...). • Montage et mise en œuvre de projets. • Exemples de réalisations. <p>Intervenants : M Jacky David, Responsable Commission Habitat France Parkinson</p>
<p>Jeudi 28 septembre de 14h00 à 15h30 Cycle Prévention de chutes</p>	<p>Reprendre confiance après une chute (Présentiel) Immeuble VIVACITY : 151 rue de Bercy – 75012 PARIS</p> <p>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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelques éclairages et pistes pour comprendre le mécanisme de notre équilibre "global". • Des éléments pour reprendre confiance en soi et rester plus vigilant. <p>Il permettra aussi de partager quelques conseils s'il s'agit, pour vous, d'accompagner un proche.</p> <p>Intervenantes : Une psychologue et une enseignante en activités physiques - Association ADAL</p>
<p>Lundi 2 octobre de 10h00 à 11h30 Cycle Bien chez soi</p>	<p>Une salle de bain sûre, ce sont aussi des produits sans substances indésirables pour être bien chez soi ! (Présentiel) Immeuble VIVACITY : 151 rue de Bercy – 75012 PARIS</p> <p>Shampooing, gel douche, savon, dentifrice, crèmes, parfums... Tous ces produits sont des cosmétiques du quotidien et nous pouvons en utiliser des dizaines par jour ! Mais derrière les textures, les couleurs et les odeurs agréables, les compositions de ces produits sont-elles toutes sans risque pour notre santé ? Face à une offre de cosmétiques « anti-âge » souvent très large, comment s'y retrouver pour éviter les substances problématiques et les solutions à préférer pour continuer à prendre soin de notre peau, de nos cheveux en toute sécurité ?</p> <p>Intervenante : Isabelle Troussicot Malinge – Formatrice en santé environnementale</p>

<p>Lundi 2 octobre de 14h00 à 16h00 Cycle Lien social</p>	<p>Séniors, l'Association Delta 7 vous accompagne en toute circonstance ! (Présentiel) Immeuble VIVACITY : 151 rue de Bercy – 75012 PARIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vous êtes jeune retraité(e) et vous souhaitez conserver votre forme au travers d'activités stimulantes ? Delta 7 vous propose diverses activités de prévention : numérique, mémoire, activité physique, nutrition... autant d'activités pour être bien chez vous ! • Vous souhaitez accompagner au mieux un proche en perte d'autonomie ? Delta 7 et son pôle « accueil de jour et accompagnement des aidants » vous soutiennent au travers de 4 grands axes : l'orientation sociale, le soutien psychologique, la formation et le bien-être. <p>Intervenant(e) : Association DELTA 7</p>
<p>Mardi 3 octobre de 10h00 à 12h00 Cycle Juridique</p>	<p>Comment protéger son conjoint ? (Visioconférence)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les droits successoraux du conjoint survivant, des descendants et du partenaire pacsé. • La donation entre époux. • Les régimes matrimoniaux - contrat de mariage - aménagement du régime matrimonial. • Le testament olographe - authentique - modalités rédactionnelles <p>Intervenant : Maître Fabrice Perreau-Billard – Notaire</p>
<p>Mercredi 4 octobre de 10h00 à 11h30 Cycle Lien social</p>	<p>Le conseil syndical (Visioconférence)</p> <p>Composé de membres élus de la copropriété, il coordonne les relations entre le syndic et les copropriétaires assurant une mission consultative, d'assistance et contrôle du syndic.</p> <p>Apprenez plus sur le rôle, les responsabilités, le fonctionnement, la composition et, vos droits et obligations vis-à-vis de l'Instance qui pérennise la vie de votre immeuble.</p> <p>Intervenant(e) : Expert juridique de l'ADIL</p>

<p>Jeudi 5 octobre de 14h00 à 15h30 Cycle Bien chez soi</p>	<p>La Maison des ainés et des aidants (M2A) (Visioconférence)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La Maison des ainées et des aidants (M2A) est à Paris, ce que le CLIC (Centre local d'information et coordination gérontologique) est un peu partout en France : Un lieu d'accueil et de soutien de proximité pour les personnes âgées et leurs aidants et/ou familles. • Au cours de cette conférence vous apprendrez les dispositifs d'aides existants pour les personnes de + de 60 ans en perte d'autonomie. <p>Dans chaque Région, il existe des réseaux médicaux-sociaux, comment les identifier ... ? Au-delà des personnes de + de 60 ans, cette conférence est destinée à toute personne, de toute âge, accompagnant un proche en perte d'autonomie ou handicapé.</p> <p>Intervenant : Raoul Chantelot – Maison des ainés et des Aidants M2A - DAC 75 Ouest 7ème, 15ème et 16ème arrondissement</p>
<p>Mardi 10 octobre de 10h00 à 11h30 Cycle Bien chez soi</p>	<p>Comment préparer ma « succession numérique » ? (Visioconférence)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 ? <p>Intervenant : Jacques Henno – Journaliste spécialiste des nouvelles technologies</p>
<p>Jeudi 12 octobre de 10h00 à 11h30 Cycle Habitat</p>	<p>Soliha accompagne votre projet de travaux d'adaptation à 360 ° - <u>Partie 1</u> (Visio)</p> <p>On vous présente SOLIHA, Institution qui favorise le maintien des personnes à leur domicile.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anticiper la perte d'autonomie : comment s'y prendre dès maintenant ? En quoi un Ergothérapeute est précieux dans la constitution de vos dossiers et, que se passe -t- il après son intervention dans votre domicile ou celui de vos proches ? • Comment faire pour que votre logement évolue dans un modèle qui vous ressemble : confortable, pratique et adapté. Quels sont les travaux d'adaptation éligibles à l'aide financière. <p>Dans cette première conférence après la présentation de cette Institution, une Ergothérapeute vous dévoile toutes les questions à se poser afin de concevoir un projet d'adaptation réussi : choix des intervenants, savoir lire un devis ...</p> <p>Intervenant(e) : Soliha Grand Paris – Solidaires pour l'habitat</p>

<p>Lundi 16 octobre de 10h00 à 11h30 Cycle Habitat</p>	<p>L'éclairage : du fonctionnel au décoratif (Présentiel) Immeuble VIVACITY : 151 rue de Bercy – 75012 PARIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Intervenante : Marie-Pierre Dubois Petroff - Architecte et Auteur</p>
<p>Lundi 16 octobre de 10h00 à 11h30 Cycle Bien chez soi</p>	<p>Mon proche, la désorientation et moi (Présentiel) Immeuble VIVACITY : 151 rue de Bercy – 75012 PARIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 ? <p>Intervenant : Vincent Landreau – Psychologue et formateur</p>
<p>Mardi 17 octobre de 10h00 à 11h30 Cycle Juridique</p>	<p>Le viager (Visioconférence)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Intervenant(e) : Expert juridique de l'ADIL</p>
<p>Jeudi 19 octobre de 10h00 à 11h30 Cycle Habitat</p>	<p>Soliha accompagne votre projet de travaux d'adaptation à 360° - Partie 2 (Visio)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Financer les travaux d'adaptation de son logement peut devenir une démarche longue et parfois décourageante, tant il y a des acteurs susceptibles de participer financièrement à votre projet. • Comme au quotidien chez SOLIHA, une conseillère sociale prend le relais de l'Ergothérapeute qui vous a accompagné jusqu'au choix de l'artisan et la validation technique des travaux. Sous réserve de votre éligibilité, divers organismes seront sollicités pour contribuer au financement de votre projet. • Locataire, avez-vous le droit d'adapter votre logement ? Propriétaire, il y a -t- il un plafond de ressources pour accéder aux aides financières pour adapter son habitat ? <p>Intervenant(e) : Soliha Grand Paris – Solidaires pour l'habitat</p>

<p>Lundi 23 octobre de 10h00 à 11h30 Cycle Habitat</p>	<p>Ma Prime Adapt' (Présentiel) Immeuble VIVACITY : 151 rue de Bercy – 75012 PARIS <i>Annoncée en novembre 2021 elle entrera en vigueur le 1er janvier 2024.</i> Qu'est-ce que Ma Prime Adapt' ? A qui est-elle destinée ? Est-elle cumulable avec d'autres aides ? Quels sont les travaux d'adaptation éligibles par cette aide ? Cette aide est-elle accordée en fonction du revenu des foyers ? Intervenant : Jean-Philippe Arnoux - Directeur Silver Économie et accessibilité Saint Gobain</p>
<p>Vendredi 3 novembre de 10h00 à 11h30 Cycle Bien chez soi</p>	<p>ChatGPT (Visioconférence) Qu'est-ce que l'intelligence artificielle ? Qu'est-ce qu'exactlyement que ChatGPT ? Quels sont les autres outils d'intelligence artificielle grand public ? Comment s'en servir pour améliorer notre vie de tous les jours ? Les pièges à déjouer ? Intervenant : Jacques Henno – Journaliste spécialiste des nouvelles technologies</p>
<p>Lundi 6 novembre de 10h00 à 11h30 Cycle Bien chez soi</p>	<p>Fêtes de fin d'année : c'est aussi Noel pour les arnaqueurs et géronto-délinquants ! (Présentiel ou Visioconférence selon contexte) • 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 Silver Économie Filière Habitat</p>

<p>Mardi 7 novembre de 10h00 à 11h30 Cycle Habitat</p>	<p>Un logement idéal : les bonnes questions à se poser (Présentiel ou Visioconférence selon contexte)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lorsqu'on vieillit, il est important de prendre en considération certains aspects pour se créer un logement idéal qui favorise le bien-être, la sécurité et la mobilité. • Comme les besoins individuels peuvent varier, il est toujours préférable de consulter un professionnel de la santé spécialiste des questions liées au vieillissement pour obtenir des recommandations personnalisées. • Un Ergothérapeute spécialisée en aménagement du logement vous donnera quelques clefs pour repenser votre environnement. <p>Intervenante : Christelle Dumas – Ergothérapeute D.E.</p>
<p>Mardi 14 novembre de 14h00 à 16h00 Cycle Juridique</p>	<p>Anticiper la transmission patrimoniale (Visioconférence)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les donations - donation-partage - donation transgénérationnelle. • Les droits successoraux du conjoint survivant, des descendants et du partenaire pacsé. • La donation entre époux. • Les régimes matrimoniaux - contrat de mariage - aménagement du régime matrimonial. • Le testament olographe - authentique - modalités rédactionnelles. <p>Intervenant : Maître Fabrice Perreau-Billard – Notaire</p>
<p>Jeudi 16 novembre de 10h00 à 11h30 Cycle Habitat</p>	<p>Conformité de votre installation électrique (Présentiel ou Visio selon contexte)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Intervenante : Nathalie Saker - Ingénieure en électricité en matière de sécurité électrique dans les logements</p>
<p>Mardi 21 novembre de 10h00 à 11h30 Cycle Habitat</p>	<p>Économies d'énergie, ayez les bons réflexes ! (Présentiel ou Visio selon contexte)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre et gérer sa consommation (chauffage, électricité, eau ...) • Les écogestes dans le logement. • Les enjeux du changement climatique. <p>Intervenant(e) : Conseiller Info-Energie de l'Agence Parisienne du climat – APC</p>

<p>Mardi 28 novembre de 10h00 à 12h00 Cycle Bien être santé</p>	<p>Équilibrer son état émotionnel pour diminuer le stress et préserver sa mémoire (Présentiel ou Visioconférence selon contexte)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Troubles de mémoire ? Évitez d'entrer dans un état de stress qui diminue de surcroît votre capacité d'attention et qui peut se répéter et devenir une spirale qui absorbe votre concentration. • La sophrologie peut aider à stopper ce cercle infernal et favoriser la concentration. Avec cette conférence passez de la théorie à la pratique avec quelques conseils et exercices. <p>Intervenante : Candice Gobereau – Sophrologue certifiée RNCP</p>
<p>Jeudi 30 novembre de 10h00 à 12h00 Cycle Bien être santé</p>	<p>L'amour à tout âge (Visioconférence)</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'évolution des capacités sexuelles avec l'âge ; les attentes et l'écoute de son partenaire ; les pratiques et les formes de relations intimes ; les conseils et les obstacles à surmonter. • Porté par un certain nombre d'idées, la sexualité chez les retraités est souvent perçue comme un sujet tabou, suscitant des sentiments ambivalents vis-à-vis de son partenaire mais aussi de sa propre image de soi. <p>Si le vieillissement entraîne effectivement des modifications fonctionnelles et physiologiques, il s'agit de les accepter (sans s'y résigner pour autant), d'adapter son mode de communication comme ses pratiques, en fonction des attentes, des envies et des capacités de chacun.</p> <p>Intervenant(e) : Brain Up Association</p>
<p>Mardi 5 décembre de 10h00 à 11h30 Cycle Bien chez soi</p>	<p>Services apportés par les objets connectés : Importance d'avoir un bon réseau de communication pour optimiser ces services (Présentiel) EIBCM : 12 rue Pirandello – 75013 PARIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Présentation du réseau de communication résidentiel et son importance pour l'utilisation des objets connectés. Petite introduction à la téléassistance. • 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). <p>Intervenante : Nathalie Saker - Ingénieure en électricité en matière de sécurité électrique dans les logements</p>

<p>Mardi 5 décembre de 14h00 à 15h30 Cycle Prévention de chutes</p>	<p>Panorama des différents dispositifs d'alerte et de détection de chute (à l'intérieur et à l'extérieur) (Présentiel)</p> <p>EIBCM : 12 rue Pirandello - 75013 PARIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Présentation de différents systèmes de téléassistance et détecteurs -Technologies existantes qui permettent une intervention rapide en cas de problème. • Les chutes à domicile : enjeux, constats, besoins. • Quel dispositif choisir ? <p>Intervenante : Thérèse Rondeau - Association TASDA (Technopôle Alpes Santé à domicile & Autonomie)</p>
<p>Jeudi 7 décembre de 10h00 à 11h30 Cycle Prévention de chutes</p>	<p>Les effets de l'activité physique pour la santé du cerveau, à toute âge ! (Présentiel)</p> <p>EIBCM : 12 rue Pirandello - 75013 PARIS</p> <p>La nécessité absolue du mouvement pour la santé du cerveau ; les effets de la marche tonique sur le fonctionnement des neurones ; les bienfaits de la relaxation sur l'attention. L'activité physique est connue pour préserver des maladies cardio-vasculaires mais elle est tout aussi importante pour stimuler son cerveau et le préserver des effets de l'âge. Il s'agit aussi bien des activités de souplesse et de coordination que des activités d'endurance. Des conseils pour une mise en pratique au quotidien vous seront proposés.</p> <p>Intervenant(e): Brain Up Association</p>

Ateliers : Initiation aux gestes qui sauvent (places limitées)

Immeuble VIVACITY : 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

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

Ateliers non cumulables, un seul choix possible : « un atelier, une personne »

Mardi 12 septembre de 14h00 à 16h00 ; Mercredi 27 septembre de 10h00 à 12h00

Jeudi 5 et 26 octobre de 10h00 à 12h00

Mardi 7 novembre de 14h00 à 16h00

Mardi 28 novembre de 10h00 à 12h00

Intervenant(e) : Association les transmetteurs

Cycle d'ateliers gratuits (places limitées)

Immeuble VIVACITY : 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

Atelier : 'Bienvenue à la maison' : 3 cycles de 3 Modules conviviaux et « **indissociables** » animés par une Ergothérapeute au cours desquels :

- Vous identifierez les choix qui s'offrent à vous pour bénéficier du confort de votre domicile le plus longtemps possible.
- Vous découvrirez une maison miniature inspiratrice et à la fois source de détection de risques domestiques.
- Vous apprendrez les gestes et postures qui peuvent vous être bénéfiques au quotidien, pour vous et/ou vos proches.

Cycle 1 : Les vendredis 15, 22 et 29 septembre de 10h à 11h30

Cycle 2 : Les vendredis 6, 20 et 27 octobre de 14h à 15h30

Cycle 3 : Les vendredis 17 et 24 novembre et le vendredi 1 décembre de 10h00 à 11h30

Intervenant(e) : Ergothérapeute Bel'Avie

Cycle d'ateliers gratuits (places limitées)

Atelier : Basse vision, les nouvelles solutions pour répondre aux difficultés de lecture (Présentiel)

Immeuble VIVACITY : 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

- Vous subissez une déficience visuelle et souhaitez connaître les dernières solutions pour pallier vos difficultés de lecture ? Venez découvrir les dernières innovations afin de pouvoir regagner de l'autonomie dans votre quotidien.

Mercredi 27 septembre de 14h à 15h30

Mercredi 25 octobre de 14h à 15h30

Vendredi 24 novembre de 10h à 11h30

Mardi 5 décembre de 14h à 15h30

Intervenant : Thomas Wanwest – Orcam

Permanences gratuites

Permanences téléphoniques juridiques ADIL

**Les lundis 25 septembre,
16 octobre et 13 novembre**

de 14h00 à 17h00

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

Permanences équilibre (places limitées) (Présentiel)

Immeuble VIVACITY : 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

Une personne sur trois de plus de 65 ans chute au moins une fois par an, avec des conséquences parfois graves, notamment pour les personnes les plus âgées.

Pour limiter les risques de chutes, faire un « bilan fragilité*» est essentiel. C'est une question d'équilibre !

L'Espace Idées BIEN CHEZ MOI vous propose des rendez-vous individuels avec un Ergothérapeute pour :

Repérer : Un bilan fragilité avec un Ergothérapeute pour évaluer : Capacités motrices, degré d'autonomie, test équilibre, test de marche, force de préhension

Orienter : Prescription personnalisée non médicamenteuse,

Accompagner : Dans l'objectif de vous donner les clés nécessaires à une autonomie durable (le Centre de Prévention Agirc-Arrco peut vous proposer un accompagnement à la suite d'un bilan médicosocial comportant deux rendez-vous privilégiés avec un médecin et un psychologue, une heure avec chaque professionnel).

(*) Ce bilan n'est pas adapté aux personnes présentant :

- Des troubles cognitifs sévères.
- Des troubles neurodégénératifs avancés...).
- Un handicap sévère altérant la marche et/ou l'équilibre.
- Une évaluation en GIR 1, 2 ou 3.

Intervenant(e) : Ergothérapeute + Solution digitale d'évaluation de l'équilibre et de la marche ABILYCARE

Sur rendez -vous au 01 71 72 58 00

**Tous les jeudis du mois de septembre et octobre ainsi
que les jeudis 16, 23, 30 novembre et 7 décembre
de 13h30 à 17h30**

ESPACE IDÉES BIEN CHEZ MOI

Ouvrira ses portes au cours du dernier trimestre la date précise vous sera communiqué ultérieurement. Dans cette attente, veuillez prendre note de la nouvelle adresse :

12 rue Pirandello 75013 Paris
Téléphone : 01 71 72 58 00
Mail : accueil@espace-idees.fr

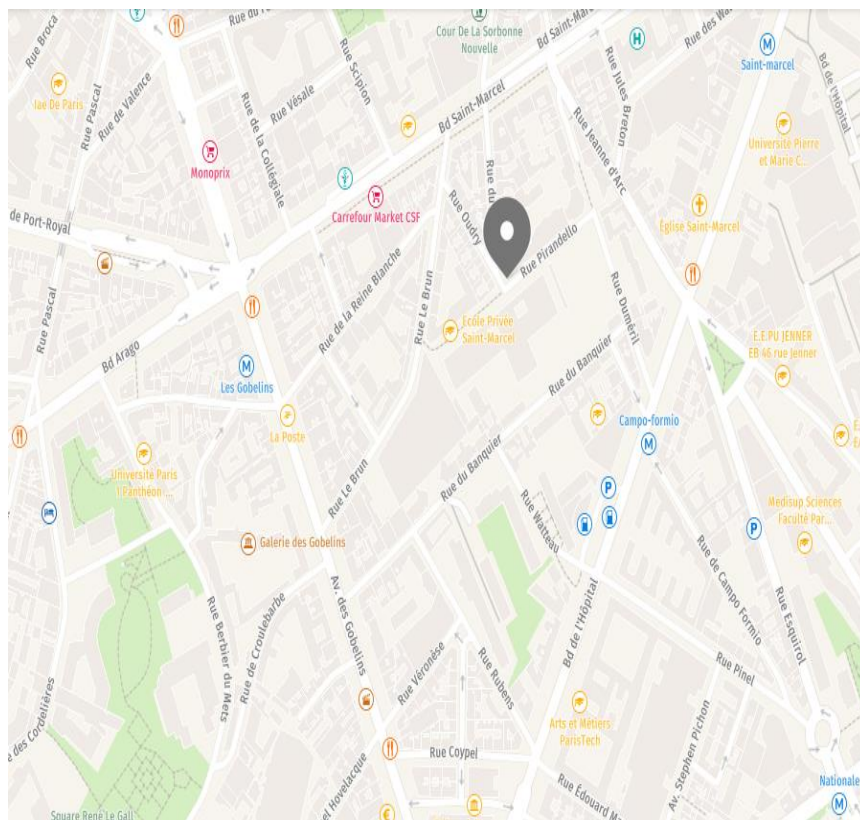
Horaires d'ouverture :

Accès libre du lundi au vendredi
de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h

Fermeture annuelle
du 1^{er} au 31 août
et entre Noël et Jour de l'An

Accès :

- Parking :
Salpêtrière Italie – Gare d'Austerlitz
114 boulevard de l'hôpital 75013
- Métro : Les Gobelins (L7),
Campo Formio (L5),
Place d'Italie (L5).
- Bus : 91 (Les Gobelins)



Inscription aux conférences

Vous pouvez vous inscrire :

Par téléphone au **01 71 72 58 00**

Par mail à accueil@espace-idees.fr

Par courrier **EIBCM 25 rue Paradis 75010 Paris**

Une confirmation vous sera adressée

- J'autorise l'Espace Idées Bien chez moi à utiliser mon adresse mail et/ou téléphone, et/ou mon 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 - 25 rue Paradis 75010 PARIS.

Coupon réponse

À adresser (temporairement) 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 :

- Jeudi 7 septembre (Vivacity) - 10h00 à 11h30
- Lundi 11 septembre (Vivacity) - 10h00 à 11h30
- Lundi 18 septembre (Vivacity) - 10h00 à 11h30
- Mardi 19 septembre (Visio) - 10h00 à 11h30
- Jeudi 21 septembre (Visio) - 10h00 à 11h30
- Mardi 26 septembre (Visio) - 14h30 à 16h00
- Mercredi 27 septembre (Vivacity) – 14h00 à 16h00
- Jeudi 28 septembre (Vivacity) – 10h00 à 11h30
- Jeudi 28 septembre (Vivacity) – 14h00 à 15h30
- Lundi 02 octobre (Vivacity) – 10h00 à 11h30
- Lundi 02 octobre (Vivacity) – 14h00 à 16h00
- Mardi 3 octobre (Visio) – 10h00 à 12h00
- Mercredi 4 octobre (Visio) – 10h00 à 11h30
- Jeudi 5 octobre (Visio) – 14h00 à 15h30
- Mardi 10 octobre (Visio) – 10h00 à 11h30
- Jeudi 12 octobre (Visio) – 10h00 à 11h30
- Lundi 16 octobre (Vivacity) – 10h00 à 11h30
- Lundi 16 octobre (Vivacity Mon proche) 10h00 à 11h30
- Mardi 17 octobre (Visio) – 10h00 à 11h30
- Jeudi 19 octobre (Visio) – 10h00 à 11h30
- Lundi 23 octobre (Vivacity) – 10h00 à 11h30
- Vendredi 3 novembre (Visio) – 10h00 à 11h30
- Lundi 6 novembre (Selon contexte) – 10h00 à 11h30
- Mardi 7 novembre (Selon contexte) – 10h00 à 11h30
- Mardi 14 novembre (Selon contexte) – 14h00 à 16h00
- Jeudi 16 novembre (Selon contexte) – 10h00 à 11h30
- Mardi 21 novembre (Selon contexte) – 10h00 à 11h30
- Mardi 28 novembre (Selon contexte) - 10h00 à 12h00
- Jeudi 30 novembre (Visio) – 10h00 à 12h00
- Mardi 5 décembre (Pirandello) – 10h00 à 11h30
- Mardi 5 décembre (Pirandello) – 14h00 à 15h30
- Jeudi 7 décembre (Pirandello) – 10h00 à 11h30

Ateliers Initiation aux gestes qui sauvent

- Mardi 12 septembre (Vivacity) – 14h00 à 16h00
- Mercredi 27 septembre (Vivacity) – 10h00 à 12h00
- Jeudi 5 octobre (Vivacity) – 10h00 à 12h00
- Jeudi 26 octobre (Vivacity) – 10h00 à 12h00
- Mardi 7 novembre (Vivacity) – 14h00 à 16h00
- Mardi 28 novembre (Vivacity) – 10h00 à 12h00

Ateliers Bienvenue à la maison

- Cycle 1 (Vivacity) – 10h00 à 11h30
- Cycle 2 (Vivacity) - 14h00 à 15h30
- Cycle 3 (Vivacity) – 10h00 à 11h30

Permanence ADIL sur RDV

- Lundi 25 septembre (au téléphone)
- Lundi 16 octobre (au téléphone)
- Lundi 13 novembre (au téléphone)

Permanence Ergothérapeute Équilibre sur RDV

- Jeudi 07 septembre
- Jeudi 14 septembre
- Jeudi 21 septembre
- Jeudi 28 septembre
- Jeudi 5 octobre
- Jeudi 12 octobre
- Jeudi 19 octobre
- Jeudi 26 octobre
- Jeudi 16 novembre
- Jeudi 23 novembre
- Jeudi 30 novembre
- Jeudi 7 décembre

Ateliers Basse Vision

- Mercredi 27 septembre (Vivacity) – 14h00 à 15h30
- Mercredi 25 octobre (Vivacity) - 14h00 à 15h30
- Vendredi 24 novembre (Vivacity) – 10h00 à 11h30
- Mardi 5 décembre (Vivacity) – 14h00 à 15h30