

Janvier – Mars 2024

Programme des ÉVÉNEMENTS

Espace idées Bien chez moi

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

agirc - arrco

**Un appartement témoin où faire le plein de
conseils et d'idées pour rendre votre logement
plus PRATIQUE et CONFORTABLE**



● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

agirc - arrco

La retraite a de l'avenir

Au fil du temps, il peut devenir souhaitable (ou nécessaire) de repenser son logement.

Avec l'Espace idées Bien chez moi, votre caisse Agirc-Arrco vous propose de faire le plein d'astuces et de conseils pour rendre votre logement plus sûr et confortable.

L'Espace idées Bien chez moi est un appartement témoin où découvrir et tester des solutions simples et efficaces.

C'est aussi un lieu d'information, de conseil et d'échanges où rencontrer des professionnels (ergothérapeutes, juristes, etc.), participer à des conférences (aménagement de l'habitat, sécurité, travaux...) et à des ateliers (bricolage, initiation aux gestes de premiers secours...) et se documenter.

L'Espace idées Bien chez moi est libre d'accès, tout comme les conférences et les ateliers.

Vous n'avez pas la possibilité de vous rendre à l'Espace idées Bien chez moi ?

Nous vous invitons à une visite virtuelle

- Depuis le site www.agirc-arrco.fr, rubrique Mes Services / Retraités / Vivre dans un lieu de vie adapté ;
- Ou en scannant le QR code suivant :



<p>Lundi 15 janvier de 14h00 à 15h30</p>	<p>Le lien affectif à l'habitat</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Intervenant : Philippe HOFMAN - Psychologue Gériatologue</p>
<p>Mardi 16 janvier de 14h00 à 15h30</p>	<p>Rester à l'abri des envahisseurs gênants à la maison</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment prévenir l'invasion ou l'infestation de nuisibles ou d'insectes chez soi. • Quels sont les moyens d'action possibles. • Locataires ou propriétaires, qui prend en charge les frais relatifs à la neutralisation des nuisibles ? <p>Intervenant(e) : Expert Juridique ADIL 75</p>
<p>Mercredi 17 janvier de 10h00 à 11h30</p>	<p>Pour une vie sociale plus épanouie, bougez !</p> <p>L'activité physique est un puissant outil de socialisation, tous deux garants d'un bon équilibre psychologique et d'une meilleure qualité de vie.</p> <p>Intervenant : Christophe PAVAN - Neuropsychologue</p>
<p>Mardi 23 janvier de 10h00 à 12h00</p>	<p>Éclairage et Habitat : Confort visuel dans chaque pièce</p> <ul style="list-style-type: none"> • Optimiser et améliorer l'éclairage dans votre logement. • Adapter l'éclairage à chaque activité (choisir les bonnes ampoules). • Les aides à la lecture. • Éclairage et prévention des chutes. • Faire de l'écran un ami. <p>Intervenant : Yves Jacquot - Ingénieur en Optique</p>
<p>Mercredi 24 janvier de 14h30 à 16h00</p>	<p>Atelier : Initiation aux gestes qui sauvent Nombre de places limité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acquérir les réflexes de l'intervention d'urgence : alerte, étouffement, mise sur le côté, arrêt cardiaque. • Utilisation d'un défibrillateur. <p>Intervenant(e) : Association Les Transmetteurs</p>

<p>Mercredi 24 janvier de 14h30 à 16h00</p>	<p>Le PRIF vous présente : Parcours 60+ Ile-de-France, les rendez-vous du bien vieillir</p> <p>Venez découvrir la palette des ateliers « Parcours Prévention », qui ont lieu partout en Ile-de-France et peuvent être suivis en présentiel ou distanciel. Tous les retraités résidents d'Ile-de-France peuvent y participer, quel que soit leur régime de retraite.</p> <p>Intervenant(e) : PRIF - Prévention retraite Ile-de-France</p>
<p>Mardi 30 janvier de 10h00 à 11h30</p>	<p>Un corps et un esprit en pleine santé à tout âge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment développer sa motivation et entretenir de bonnes habitudes de vie • Quel est l'impact d'un lien social de qualité sur le corps et l'esprit ? • Comment maintenir au mieux ses capacités physiques et intellectuelles ? <p>Intervenant : Christophe Pavan - Neuropsychologue</p>
<p>Mardi 30 janvier de 10h00 à 11h30</p>	<p><u>Atelier</u> : Troubles de la vue - Comprendre, prévenir et s'adapter</p> <p>Nombre de places limité</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Intervenante : Andrea ANDRY - Optométriste spécialisé en « basse vision »</p>
<p>Mercredi 31 janvier de 10h00 à 11h30</p>	<p>L'Agirc-Arrco ce n'est pas que la retraite !</p> <p>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> <p>Intervenant(e) : Action Sociale Territoriale Agirc-Arrco</p>
<p>Mardi 6 février de 14h00 à 15h30</p>	<p>Gardez l'équilibre au quotidien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les bienfaits du mouvement au quotidien sur la santé. • Le logement est un lieu où il est possible de rester actif et d'entretenir ses capacités physiques de manière simple et plaisante. <p>Intervenant(e) : Association ADAL</p>

<p>Mercredi 7 février de 10h00 à 11h30</p>	<p><u>Atelier</u> : Initiation aux gestes qui sauvent Nombre de places limité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acquérir les réflexes de l'intervention d'urgence : alerte, étouffement, mise sur le côté, arrêt cardiaque. • Utilisation d'un défibrillateur. <p>Intervenant(e) : Association Les Transmetteurs</p>
<p>Mercredi 7 février de 14h00 à 15h30</p>	<p>Locataire - Propriétaire : Les principaux problèmes en cours de bail</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les rapports locatifs peuvent donner lieu à de nombreuses sources de conflits, dès l'entrée dans le logement jusqu'au terme du bail. • Nous identifierons les principaux problèmes qu'un locataire ou qu'un propriétaire peut rencontrer au cours d'une location ainsi que les solutions juridiques qui peuvent être apportées. <p>Intervenant(e) : Expert Juridique ADIL 75</p>
<p>Jeudi 8 février de 10h00 à 11h30</p>	<p>Faites connaissance avec « 13 Avenir »</p> <p>13 Avenir est une Association de votre territoire, au service de celles et ceux qui y vivent ou y travaillent.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elle développe des services utiles au quartier, en s'appuyant sur une équipe d'habitants-salariés : aide gratuite aux démarches en ligne (plateformes publiques, Amelie.fr, etc.). • Elle organise des balades commentées pour découvrir le 13ème arrondissement guidé par ses habitants et propose un espace de convivialité et de lien social : cantine solidaire, micro-bibliothèque, atelier collaboratif. <p>Intervenant : Maximilien Tutard - Association « 13 Avenir »</p>
<p>Mardi 13 février de 10h00 à 11h30</p>	<p><u>Atelier</u> : Reprendre confiance après une chute Nombre de places limité</p> <ul style="list-style-type: none"> • La chute peut être un accident qui nous fragilise aussi bien physiquement que psychologiquement, la peur et l'insécurité s'installent et il est parfois difficile de reprendre pied. • Cet atelier vous apportera quelques éclairages pour comprendre le mécanisme de notre équilibre "global" et des éléments pour reprendre confiance et rester plus vigilant. • Il permettra aussi de partager quelques conseils s'il s'agit, pour vous, d'accompagner un proche. <p>Intervenant(e) : Psychologue Association ADAL</p>
<p>Mercredi 14 février de 14h00 à 15h30</p>	<p>La qualité de l'air dans votre intérieur</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 ? <p>Intervenant(e) : Prévention Pollution Atmosphérique - APPA</p>

<p>Mardi 20 février de 10h00 à 11h30</p>	<p>Sophrologie : De l'anticipation et du calme pour éviter le stress et les chutes...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Notre équilibre se base sur les propriocepteurs, la sensibilité sensorielle qui passe par plusieurs organes. • 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 RNCP</p>
<p>Lundi 26 février de 14h00 à 15h30</p>	<p><u>Atelier</u> : Troubles de la vue - Comprendre, prévenir et s'adapter <i>Nombre de places limité</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Intervenant(e) : Andrea ANDRY – Optométriste spécialisé en « basse vision »</p>
<p>Mardi 27 février de 14h00 à 15h30</p>	<p><u>Atelier</u> : Initiation aux gestes qui sauvent <i>Nombre de places limité</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Acquérir les réflexes de l'intervention d'urgence : alerte, étouffement, mise sur le côté, arrêt cardiaque. • Utilisation d'un défibrillateur. <p>Intervenant(e) : Association Les Transmetteurs</p>
<p>Mercredi 28 février de 14h00 à 15h30</p>	<p>Le PRIF vous présente : Parcours 60+ Ile-de-France, les rendez-vous du bien vieillir</p> <p>Venez découvrir la palette des ateliers « Parcours Prévention », qui ont lieu partout en Ile-de-France et peuvent être suivis en présentiel ou distanciel. Tous les retraités résidents d'Ile-de-France peuvent y participer, quel que soit leur régime de retraite.</p> <p>Intervenant(e) : PRIF - Prévention retraite Ile-de-France</p>

<p>Jeudi 29 février de 14h00 à 15h30</p>	<p><u>Atelier</u> : « Bien chez moi, sans changer mes habitudes » <i>Nombre de places limité</i></p> <p>Cet atelier a été conçu afin de vous permettre de découvrir, en immersion à l'EIBCM, les dernières innovations vouées à assurer votre sécurité au domicile (et au-delà), et à préserver le lien avec les vôtres où qu'ils se trouvent sur la planète !</p> <p>Le but de cet exercice est de vous familiariser avec des solutions numériques simplifiées que vous allez pouvoir manipuler afin de mieux comprendre l'étendue de leurs services.</p> <p>Intervenants (en alternance) : José GERME - Ingénieur - Master informatique et télécommunications et/ou Vincent MARTY - Ingénieur - Master Entrepreneuriat et projets innovants</p>
<p>Vendredi 1 mars de 10h00 à 11h30</p>	<p><u>Atelier</u> : Initiation aux gestes qui sauvent <i>Nombre de places limité</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Acquérir les réflexes de l'intervention d'urgence : alerte, étouffement, mise sur le côté, arrêt cardiaque. • Utilisation d'un défibrillateur. <p>Intervenant(e) : Association Les Transmetteurs</p>
<p>Mardi 5 mars de 10h00 à 11h30</p>	<p><u>Ça bouge à la maison</u></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. <p>Intervenant(e) : Association ADAL</p>
<p>Mercredi 6 mars de 10h00 à 11h30</p>	<p><u>Profiter de votre logement le plus longtemps possible : Prévention et adaptation sont indispensables !</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rôle de l'ergothérapeute dans l'évaluation de votre logement. • Les différentes aides techniques pour faciliter la vie au quotidien, pièce par pièce. • Les travaux d'adaptation de votre logement et les financements possibles. <p>Intervenant : Raoul Chantelot - Ergothérapeute</p>
<p>Mercredi 6 mars de 10h00 à 11h30</p>	<p><u>Comprendre votre devis travaux</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mentions obligatoires, clauses facultatives et leurs conséquences. • Points à vérifier avant signature. • Obligations de chaque partie après engagement. • Les documents annexes au devis. <p>Intervenant : Pape LO - Construire demain</p>

<p>Mardi 12 mars de 14h00 à 15h30</p>	<p><u>Atelier</u> : « Bien chez moi, sans changer mes habitudes » <i>Nombre de places limité</i></p> <p>Cet atelier a été conçu afin de vous permettre de découvrir, en immersion à l'EIBCM, les dernières innovations vouées à assurer votre sécurité au domicile (et au-delà), et à préserver le lien avec les vôtres où qu'ils se trouvent sur la planète !</p> <p>Le but de cet exercice est de vous familiariser avec des solutions numériques simplifiées que vous allez pouvoir manipuler afin de mieux comprendre l'étendue de leurs services.</p> <p>Intervenants (en alternance) : José GERME - Ingénieur - Master informatique et télécommunications et/ou Vincent MARTY - Ingénieur - Master Entrepreneuriat et projets innovants</p>
<p>Jeudi 14 mars de 14h00 à 15h30</p>	<p><u>Copropriété</u> : La liberté d'usage et de disposition des parties communes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Définition des parties communes et des parties privatives. • Quels sont les droits des copropriétaires sur les parties communes ? • Qui est responsable des parties communes ? • Qu'est-ce la jouissance privative d'une partie commune ? • Qu'est-ce qu'une partie commune spéciale ? <p>Intervenant(e) : Expert juridique de l'ADIL 75</p>
<p>Mercredi 20 mars de 10h00 à 11h30</p>	<p><u>Atelier</u> : Reprendre confiance après une chute <i>Nombre de places limité</i></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.</p> <p>Cet atelier vous apportera quelques éclairages pour comprendre le mécanisme de notre équilibre "global" et 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.</p> <p>Intervenant(e) : Psychologue Association ADAL</p>
<p>Jeudi 21 mars de 10h00 à 11h30</p>	<p><u>Atelier</u> : Initiation aux gestes qui sauvent <i>Nombre de places limité</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Acquérir les réflexes de l'intervention d'urgence : alerte, étouffement, mise sur le côté, arrêt cardiaque. • Utilisation d'un défibrillateur. <p>Intervenant(e) : Association Les Transmetteurs</p>

<p>Jeudi 21 mars de 14h00 à 15h30</p>	<p>Libérer de l'espace pour libérer l'esprit ! Le désordre ça ne se range pas, ça s'élimine.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le passage à la retraite est un bon moment pour vivre mieux avec moins dans un lieu agréable, confortable et sécurisé. • Il existe des solutions comme trier et donner les objets superflus à des associations ou se faire un petit pécule en vendant sur des sites sécurisés. <p>Intervenante : Odile SCHELLER - Home organiser</p>
<p>Lundi 25 mars de 14h00 à 15h30</p>	<p>Atelier : Troubles de la vue - Comprendre, prévenir et s'adapter - Nombre de places limité</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Intervenante : Andrea ANDRY - Optométriste spécialisé en « basse vision »</p>
<p>Mardi 26 mars de 14h30 à 16h00</p>	<p>ChatGPT et notre quotidien</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, chez nous ? • Les pièges à déjouer ? <p>Intervenant : Jacques Henno - Journaliste spécialiste des nouvelles technologies</p>
<p>Mercredi 27 mars de 10h00 à 11h30</p>	<p>Une salle de bain plus pratique et plus sûre !</p> <p>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.</p> <p>Intervenante : Marie-Pierre Dubois Petroff - Architecte et auteur</p>

Ateliers Gratuits : (places limitées)

« Initiation aux gestes qui sauvent »

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

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

Vendredi 24 janvier de 10h00 à 12h00

Mercredi 7 février de 10h00 à 12h00

Jeudi 21 mars de 10h00 à 12h00

Intervenant(e) : Association les transmetteurs

« Troubles de la vue » : Comprendre, prévenir et s'adapter

- 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.

Mardi 30 janvier de 14h00 à 15h30

Lundi 26 février de 14h00 à 15h30

Lundi 25 mars de 14h00 à 15h30

Intervenante : Andrea ANDRY - Optométriste spécialisé en « basse vision »

« Ergonomie et habitat » Nouveau !

Des ateliers en situation réelle et en compagnie d'un Ergothérapeute pour parcourir chaque pièce de l'Espace Idées Bien Chez Moi, en fonction de votre situation. L'automatisation et la domotique pour faciliter le quotidien sont abordés à chaque atelier en fonction de leur pertinence.

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

Vendredi 26 janvier de 9h30 à 11h00 - Bien aménager ses pièces de vie : chambre/ séjour /bureau.

Vendredi 2 février de 9h30 à 11h00 - Aménagements pour les personnes souffrant de troubles des fonctions cognitives.

Vendredi 23 février 9h30 à 11h00 - Bien aménager ses sanitaires (salle de bain et WC, qui sont souvent le coeur de la demande des aménagements de domicile).

Vendredi 1 mars de 9h30 à 11h00 - Bien aménager sa cuisine.

Vendredi 8 mars de 9h30 à 11h00 - Aménagements pour les personnes souffrant de troubles des fonctions sensorielles (vision, ouïe et odorat principalement).

Intervenante : Christelle Dumas - Ergothérapeute

Permanences gratuites

Permanences juridiques ADIL - EIBCM : 12 rue Pirandello 75013 PARIS

**Les lundis
25 janvier,
5 février
et 4 mars 2024
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) - EIBCM : 12 rue Pirandello 75013 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 et **Evaluer** : 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** vous propose un Bilan de Prévention comportant deux rendez-vous privilégiés, avec un médecin et un psychologue (une heure avec chaque professionnel) à l'issue desquels vous pouvez voir proposer des ateliers prévention gratuits (nutrition, équilibre, sophrologie, yoga...).

(*) 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

Les jeudi après-midi de 13h00 à 17h30

18 et 25 janvier

1, 8, 22 et 29 février

7, 14, 21 et 28 mars

(Durée de la séance 30') Sur rendez-vous au 01 71 72 58 00

Informations pratiques :

ESPACE IDÉES BIEN CHEZ MOI

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 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h00

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

Accès :

• Parking :

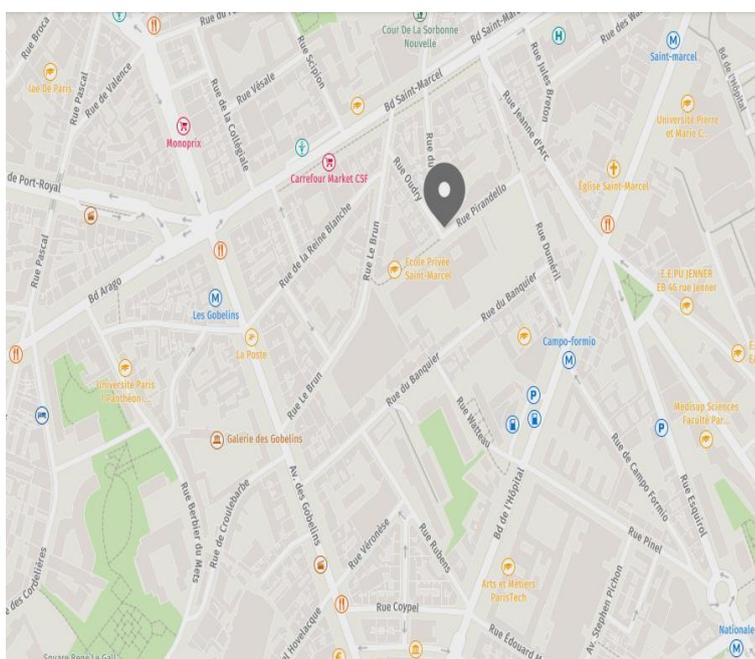
Salpêtrière Italie - Gare d'Austerlitz
114 boulevard de l'hôpital 75013

• Métro :

Les Gobelins (L7)
Campo Formio (L5)
Place d'Italie (L5)

• Bus :

91 (St Marcel- Jeanne d'Arc)
57 (Jenner-Jeanne d'Arc)
67 (Jenner-Jeanne d'Arc)



● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc - arrco
La retraite a de l'avenir

Avec les groupes de protection sociale : AG2R LA MONDIALE • ALLIANCE PROFESSIONNELLE (AGRICA
• AUDIENS • B2V • IRP AUTO • LOURMEL • PRO BTP) • APICIL • BTPR • CRC • CGRR • IRCEM • IRCOM
• KLESIA • MALAKOFF HUMANIS

Vous pouvez vous inscrire :

Par téléphone au **01 71 72 58 00**
Par mail à accueil@espace-idees.fr

Une confirmation vous sera adressée

Coupon réponse

À adresser à : **Espace Idées Bien chez moi Agirc-Arrco**
12 rue Pirandello 75013 Paris

Mme. Mr. Prénom : Nom :

Adresse :

CP : Ville :

Tél. : E-mail :

- 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 - 12 rue Pirandello 75013 PARIS.

Nom de votre institution de retraite complémentaire Agirc-Arrco :

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc - arrco

La retraite a de l'avenir

Avec les groupes de protection sociale : AG2R LA MONDIALE • ALLIANCE PROFESSIONNELLE (AGRICA
• AUDIENS • B2V • IRP AUTO • LOURMEL • PRO BTP) • APICIL • BTPR • CRC • CGRR • IRCEM • IRCOM
• KLESIA • MALAKOFF HUMANIS

Sélection d'activités à cocher :

Conférences

- Luni 15 janvier - 10h00 à 11h30
- Mardi 16 janvier - 10h00 à 11h30
- Mercredi 17 janvier - 14h30 à 16h00
- Mardi 23 janvier - 14h00 à 15h30
- Mercredi 24 janvier - 14h30 à 16h00
- Mardi 30 janvier – 10h00 à 11h30
- Mercredi 31 janvier – 10h00 à 11h30
- Mardi 6 février - 14h00 à 15h30
- Mercredi 7 février - 14h00 à 15h30
- Jeudi 8 février – 10h00 à 11h30
- Mardi 20 février – 10h00 à 11h30
- Mercredi 28 février – 14h30 à 16h00
- Mardi 5 mars – 10h00 à 11h30
- Mercredi 6 mars – 10h00 à 11h30
- Mercredi 6 mars – 14h00 à 15h30
- Jeudi 14 mars – 14h00 à 15h30
- Jeudi 21 mars – 14h00 à 15h30
- Lundi 25 mars – 14h30 à 16h00
- Mercredi 27 mars - 10h00 à 11h30

Ateliers Basse Vision

- Mardi 30 janvier - 14h00 à 15h30
- Lundi 26 février - 14h00 à 15h30
- Lundi 25 mars - 10h00 à 11h30

Ateliers BCM sans changer mes habitudes

- Jeudi 25 janvier - 14h00 à 15h30
- Jeudi 29 février - 14h00 à 15h30
- Mardi 12 mars - 14h00 à 15h30

Atelier « Reprendre confiance après une chute »

- Mardi 30 janvier - 10h00 à 11h30
- Mercredi 20 mars - 10h00 à 11h30

Ateliers Initiation aux gestes qui sauvent

- Mercredi 24 janvier – 10h00 à 12h00
- Mercredi 7 février – 10h00 à 12h00
- Vendredi 1 mars – 10h00 à 12h00
- Jeudi 21 mars – 10h00 à 12h00

Ateliers Ergonomie et habitat

- Vendredi 26 janvier – 9h00 à 10h30
- Vendredi 2 février - 9h00 à 10h30
- Vendredi 23 février – 9h00 à 10h30
- Vendredi 1 mars - 9h00 à 10h30
- Vendredi 8 mars - 9h00 à 10h30

Permanence ADIL sur RDV

- Lundi 22 janvier
- Lundi 5 février
- Lundi 4 mars

Permanence Ergo/Équilibre sur RDV

- Jeudi 18 janvier
- Jeudi 25 janvier
- Jeudi 1 février
- Jeudi 8 février
- Jeudi 22 février
- Jeudi 29 février
- Jeudi 7 mars
- Jeudi 21 mars
- Jeudi 28 mars

● RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc - arrco

La retraite a de l'avenir

Avec les groupes de protection sociale : AG2R LA MONDIALE • ALLIANCE PROFESSIONNELLE (AGRICA
• AUDIENS • B2V • IRP AUTO • LOURMEL • PRO BTP) • APICIL • BTPR • CRC • CGRR • IRCM • IRCOM
• KLESIA • MALAKOFF HUMANIS