

Avril - Juin 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**



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.

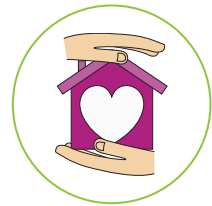
Conférences et ateliers gratuits - Selon l'évolution de la situation, ces conférences seront proposées en Visioconférences ou en Présentiel.

Inscrivez-vous dès maintenant au 01 71 72 58 00 ou par mail à : accueil@espace-idees.fr

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



Jeudi 7 avril

de 10h00 à 12h00

NOUVEAU

Un corps et un esprit en pleine santé à tout âge

- 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 ?

Intervenant : Christophe Pavan - Neuropsychologue

Mardi 12 avril

de 14h30 à 16h30

NOUVEAU

Surmonter les craintes face aux changements d'aménagements

Avec l'avancée en âge, les résistances aux changements se renforcent, empêchant l'adaptation et la sécurisation de l'espace de vie.

- Des conseils les plus judicieux sont entendus mais souvent refusés. Tout semble vécu comme des intrusions dans un espace intime où plus rien ne doit bouger, encore pire s'il est question de déménagement.
- Derrière ces mécanismes de défense, il y a la peur bien légitime du changement. Pourquoi cette crispation ?

Intervenant : Philippe Hofmann - Psychologue Gérontologue

Jeudi 14 avril

de 14h30 à 16h30

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

Conférences et Ateliers

Mardi 19 avril

de 14h30 à 16h30

Le lien social : la passion de notre cerveau

- 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

Jedi 21 avril

de 14h30 à 16h30

NOUVEAU

Domotique, télémédecine et E-santé : la technologie au service de votre bien-être et de votre autonomie

- 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 3 mai

de 14h30 à 16h30

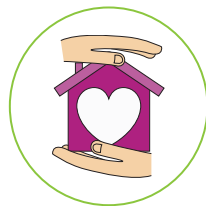
NOUVEAU

L'adaptation du logement au vieillissement

- Adapter son logement en tant que locataire et copropriétaire.
- Partager son logement.
- Les protections et avantages propres aux personnes âgées (aides financières, protection du locataire âgé, accès au logement).
- Habiter un logement avec services proposés (résidence service en copropriété ou locative).

Intervenant(e) : Juriste de l'ADIL 75

Conférences et Ateliers



Jeudi 5 mai

de 10h30 à 12h30

NOUVEAU

Droit patrimonial de la famille

- Les droits successoraux du conjoint survivant, des descendants et du partenaire pacsé.
- La donation entre époux.
- Les régimes patrimoniaux - contrat de mariage - aménagement du régime matrimonial.
- Le testament olographe - authentique - modalités rédactionnelles.
- Les donations - donation partage - donation transgénérationnelle.

Intervenant : Maître Fabrice PERROT - BILLARD - Notaire

Mardi 10 mai

de 14h30 à 16h30

Trier ses documents et affaires

- Trier, organiser, se débarrasser des documents ou objets encombrants.
- Vendre ou donner ses effets personnels : les bonnes adresses, les erreurs à éviter. Jeter ?
- Quiz : Ai-je besoin de faire du tri ?

Intervenante : Gwendoline Cotrez - Fondatrice de Movadom

Jeudi 12 mai

de 14h30 à 16h30

Rafraîchir sa maison sans "clim"

- Quelques pratiques de bon sens pour protéger son logement de la chaleur.
- Apprendre à le rafraîchir avec de l'air, de l'eau, exploiter la végétation.

Intervenante : Marie-Pierre Dubois Petroff - Architecte et auteur

Conférences et Ateliers

Mardi 17 mai

de 14h30 à 16h30

Pour rester en forme : Le centre de prévention Agirc-Arrco

- 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 : Dr Eliana Alonso Médecin-directeur
Centre de Prévention Agirc-Arrco Ile-de-France

Jeudi 19 mai

de 14h30 à 16h30

NOUVEAU

Internet : comment se protéger de la désinformation, des cyberattaques et autres tentatives de manipulation

Fake news, publicités ciblées, spams, écoutes gouvernementales, cyberattaques...

- Quels dangers se cachent vraiment derrière tous ces termes ?
- Sommes-nous tous concernés par ces risques ?
- Quelles mesures simples permettent de s'en protéger efficacement ?

Intervenant : Jacques Henno - Journaliste spécialiste des nouvelles technologies

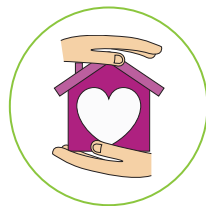
Intervenant

Le logement et le droit du conjoint survivant

- Statut juridique du logement des époux.
- Droit du conjoint survivant sur le logement propriété des époux.
- Droit du conjoint survivant sur le logement propriété du défunt.
- Droit du conjoint survivant sur un bail d'habitation.

Intervenant (e) : Juriste de l'ADIL 75

Conférences et Ateliers



Mardi 31 mai

de 14h30 à 16h30

Adapter son logement : Quels financements ?

- Mon projet de travaux : quand, pourquoi, pour qui ?
- Les aides financières et leurs conditions.
- L'accompagnement par SOLIHA.

Intervenant : Association SOLHIA - Solidaires pour l'habitat

Mercredi 1 juin

de 14h30 à 16h30

Comprendre votre devis travaux

- Mentions obligatoires, clauses facultatives et leurs conséquences.
- Points à vérifier avant signature.
- Obligations de chaque partie après engagement.
- Les documents annexes au devis.

Intervenant : Pape Lo - Formateur Construire Demain (formation et conseil)

Mardi 7 juin

de 14h30 à 16h30

NOUVEAU

Reprendre confiance après une chute

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.

Intervenant(e) : Une psychologue et une enseignante en activités physiques - Association ADAL

Conférences et Ateliers

Judi 9 juin

de 14h30 à 16h30

NOUVEAU

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

Mardi 14 juin

de 14h30 à 16h30

NOUVEAU

Mieux utiliser les écrans dans l'intérêt de nos petits enfants : chez nous et aussi garder le contact

- Quelles précautions pour quels âges, les meilleures activités (jeux, dessins animés, documentaires sur YouTube...) en fonction des âges, jouer à distance avec nos petits-enfants, voir nos petits enfants à distance.

Intervenant : Jacques Henno - Journaliste spécialiste des nouvelles technologies

Judi 16 juin

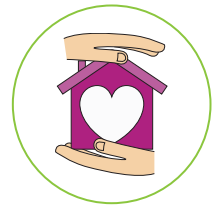
de 14h30 à 16h30

Mon logement demain : et si on déménageait ?

- Vous allez peut-être repenser votre domicile, voire déménager, et avec le temps le pratiquer différemment ?
- Conseils pour faire les bons choix et être serein vis-à-vis de votre logement.

Intervenant : Pierre-Marie Chapon, Expert vieillissement, VAA Conseil

Conférences et Ateliers



Mardi 21 juin

de 14h30 à 16h30

NOUVEAU

Ensemble, fêtons la musique, la danse et le voyage

Visioconférence

ARTZ vous embarque à la découverte de l'Inde, de sa culture, de sa spiritualité et de sa musique à travers une sélection de chefs d'œuvres du musée Guimet.

- Savez-vous que le maître de la danse est le Dieu Shiva et que c'est en dansant qu'il détruit l'univers ?
- Savez-vous encore que le son est dans l'Inde brahmanique, l'élément qui permet la création du monde ?

Nous vous proposons d'enrichir votre réserve cognitive au contact d'une autre culture et dans le plaisir de l'échange et de la découverte.

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

Mercredi 22 juin

de 14h30 à 16h30

La retraite : Vivre cette nouvelle vie sans déclin et avec entrain

- 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

Conférences et Ateliers

Mardi 28 juin

de 14h30 à 16h30

Les clés du « Bien vieillir »

- 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 : Psychologue Association Brain-Up

Jeudi 30 juin

de 14h30 à 16h30

NOUVEAU

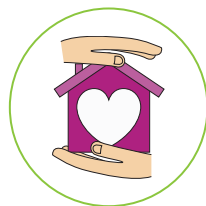
Habiter mieux, habiter plus et en fonction de ses envies et ses besoins

- Quels questions, quels choix et à quel moment.
- Les alternatives au soutien à domicile.

Tour d'horizon des solutions d'habitat : Le parcours résidentiel sénior...

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

Cycle d'ateliers



Atelier « L'art stimule la mémoire, votre mémoire prolonge votre autonomie »

Vous ne savez plus où vous avez laissé vos clés, vous passez votre temps à chercher vos lunettes. Parfois vous oubliez vos mots, vous ne savez plus ce que vous souhaitez dire ...

Tout d'abord une source de plaisirs : pour les yeux, par les couleurs et pour ses récits : c'est aussi une forme d'entretien de ses neurones, sa mémoire. Un exercice d'observation/description pour stimuler votre cerveau et libérer des gigas de mémoire.

Gratuit. Nombre de places limité.

Atelier en trois modules de deux heures chacun (10h00 à 12h00).

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

- **Atelier 1 - Les Mardis 19 avril ; 26 avril et 3 mai** : Introduction et redécouverte de Van Gogh en quelques chefs d'œuvre.
- **Atelier 2 - Les Mardis 17 mai ; 24 mai et 31 mai** : Retour sur expérience et « un autre regard » sur les plus grandes oeuvres de Léonard de Vinci : La Joconde bien sûr, mais aussi l'homme de Vitruve, la Cène et la Sainte Anne.
- **Atelier 3 - Les Mardis 7 juin ; 14 juin et 28 juin** : Préconisations pour stimuler sa mémoire de manière ludique et « L'idéal de la beauté exploré à travers la Grande Odalisque de Ingres, la magnifique Phryné par Jean-Léon Gérôme, Pygmalion et Galatée de Girodet et le jugement de Paris de Hans Von Aachen ».

Modalité pratique : La première séance aura lieu à l'Espace Ideas Bien Chez Moi et les deux suivantes auront lieu dans les locaux de l'association "ARTZ"; 68 rue des plantes 75014 PARIS (métro Alésia).

Permanences gratuites

Lundi 4 avril
Lundi 9 mai
Lundi 20 juin
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 14 avril
Jeudi 19 mai
Jeudi 16 juin
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

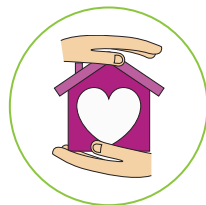
Vous pouvez vous inscrire :

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

Judi 7 avril
de 10h00 à 12h00

Mardi 12 avril
de 14h30 à 16h30

Judi 14 avril
de 14h30 à 16h30

Mardi 19 avril
de 14h30 à 16h30

Judi 21 avril
de 14h30 à 16h30

Mardi 3 mai
de 14h30 à 16h30

Judi 5 mai
de 10h30 à 12h30

Mardi 10 mai
de 14h30 à 16h30

Judi 12 mai
de 14h30 à 16h30

Mardi 17 mai
de 14h30 à 16h30

Judi 19 mai
de 14h30 à 16h30

Judi 24 mai
de 14h30 à 16h30

Mardi 31 mai
de 14h30 à 16h30

Mercredi 1 juin
de 14h30 à 16h30

Mardi 7 juin
de 14h30 à 16h30

Judi 9 juin
de 14h30 à 16h30

Mardi 14 juin
de 14h30 à 16h30

Judi 16 juin
de 14h30 à 16h30

Mardi 21 juin
de 14h30 à 16h30

Mercredi 22 juin
de 14h30 à 16h30

Mardi 28 juin
de 14h30 à 16h30

Judi 30 juin
de 14h30 à 16h30

**Atelier « l'art stimule la
mémoire »**

**Atelier 1 Mardis 19,
26 avril et 3 mai**

**Atelier 2 Mardis 17,
24 et 31 mai**

**Atelier 3 Mardis 7,
14 et 28 juin**

Entretien ADIL sur RDV

Lundi 4 avril

Lundi 9 mai

Lundi 20 juin

Entretien Ergothérapeute sur RDV

Judi 14 avril

Judi 19 mai

Judi 16 juin

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 événements et actions qui peuvent m'intéresser (je pourrai me désabonner à tout moment).

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).

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.
Fermeture : fermé du 25 au 29 avril 2022

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

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 • IRCERM •
KLESIA • MALAKOFF HUMANIS