

Octobre 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 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

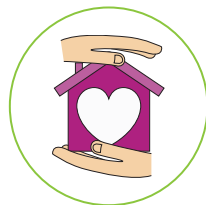
L'Espace Idées Bien chez moi organise régulièrement des conférences et des ateliers pratiques gratuits, accessibles sur inscription et en fonction des places disponibles. Après chaque conférence, laissez-vous guider pour la visite de l'appartement.

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 4 octobre

de 10h00 à 12h00

Visioconférence

Comment acheter en toute sécurité sur internet ?

- Les précautions de base pour protéger ses données personnelles et bancaires.
- Astuces pour comparer les prix.
- La livraison. Comment réclamer en cas de problème ?

Intervenant : Jacques Henno - Journaliste spécialiste des nouvelles technologies

Jeudi 6 octobre

de 10h00 à 12h00

Visioconférence

Cerveau et nouvelles technologies

- Comment les nouvelles technologies, (Internet et appareils multimédia) influencent-elles notre manière de penser, communiquer et construire les relations sociales ?
- Avantages et risques.

Intervenant(e) : Neuropsychologue – Association Brain Up

Mardi 11 octobre

de 10h00 à 12h00

Visioconférence

Habitats de demain. Les avantages et limites du parcours résidentiel

- Quelles sont les nouvelles formes d'habitat avec leurs avantages et inconvénients ?
- Le label Humanitude, 1^{er} label pour garantir la bientraitance en établissements de retraite.

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

Activités

Jeudi 13 octobre

de 10h00 à 12h00

NOUVEAU

Présentiel

au 96 boulevard Haussmann
75009 Paris

Sophrologie : Le sommeil est la moitié de votre santé

Au fil de l'âge, le sommeil change et se déstructure.

- Caractéristiques générales du sommeil des séniors et ses lacunes.
- Qu'est-ce qui change dans le sommeil des séniors et comment avoir une bonne hygiène de sommeil ?
- La sophrologie aide à se détendre, préserver sa vitalité, porter un regard positif sur sa vie et garder sa joie de vivre.
- De la théorie à la pratique, quelques exercices de sophrologie, attitude à pratiquer, si possible, au quotidien.

Intervenante : Candice GOBEREAU - Sophrologue

Vendredi 14 octobre

de 10h00 à 12h00

Présentiel

au Centre de Prévention
Agirc-Arrco
16 rue François Truffaut
75012 Paris

Garder l'équilibre au quotidien

- Comprendre le fonctionnement de l'équilibre et comment l'entretenir.
- Astuces et conseils pour agir en prévention pour soi et ses proches.

Intervenante : Christine Cardin - Association ADAL

Mardi 18 octobre

de 10h00 à 12h00

Visioconférence

Mon logement réinventé : serein et sécurisé

- Conjuguer adaptabilité et confort de votre habitat.
- Adapter son habitat pour aider son proche et pour s'aider soi-même.
- La domotique : une aide précieuse pour sécuriser vos proches et l'autonomie de tous.

Intervenante : Sylvie Chataignier - Architecte d'intérieur spécialiste accessibilité

Activités



Mercredi 19 octobre

de 10h00 à 12h00

Présentiel

au 96 boulevard Haussmann
75009 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

Mardi 25 octobre

de 10h00 à 12h00

NOUVEAU

Présentiel

au 96 boulevard Haussmann
75009 Paris

Faites-vous dépanner, pas arnaquer

- 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.

Intervenant : Confédération de l'artisanat et des petites entreprises du bâtiment

Jeudi 27 octobre

de 10h00 à 12h00

Visioconférence

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

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.

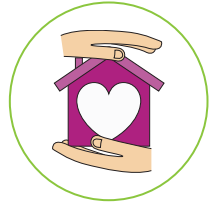
NOUVEAU

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

Les lundis 3,10,17 et 24 octobre 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 17 octobre
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

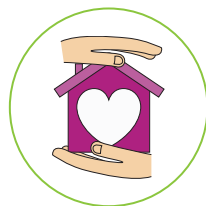
Inscription aux conférences

Vous pouvez vous inscrire :

- Par téléphone au 01 71 72 58 00
- Par mail à accueil@espace-idees.fr
- 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"/> Mardi 4 octobre de 10h00 à 12h00 Visio | <input type="checkbox"/> Judi 13 octobre de 10h00 à 12h00 Présentiel | <input type="checkbox"/> Mercredi 19 octobre de 10h00 à 12h00 Présentiel | <input type="checkbox"/> Atelier résilience (4 modules) Par téléphone |
| <input type="checkbox"/> Judi 6 octobre de 10h00 à 12h00 Visio | <input type="checkbox"/> Vendredi 14 octobre de 10h00 à 12h00 Présentiel | <input type="checkbox"/> Mardi 25 octobre de 10h00 à 12h00 Présentiel | Entretien ADIL sur RDV |
| <input type="checkbox"/> Mardi 11 octobre de 10h00 à 12h00 Visio | <input type="checkbox"/> Mardi 18 octobre de 10h00 à 12h00 Visio | <input type="checkbox"/> Judi 27 octobre de 10h00 à 12h00 Visio | <input type="checkbox"/> Lundi 17 octobre |
- 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).

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.

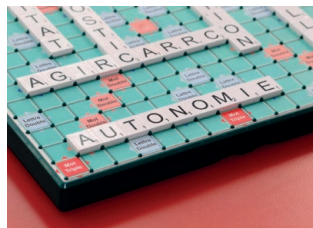
Ces données sont conservées pendant 5 ans. Vous disposez du droit de demander l'accès aux données vous concernant, leur rectification, leur effacement, leur portabilité ou la limitation de leur utilisation. Vous pouvez aussi, sous certaines conditions, vous opposer à un traitement de ces données.

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

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