

Septembre 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

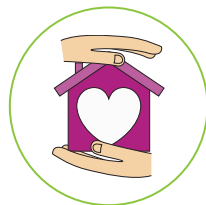
L'Espace Idées Bien chez moi organise régulièrement des conférences et des ateliers pratiques gratuits, accessibles sur inscription et en fonction des places disponibles. Après chaque conférence, laissez-vous guider pour la visite de l'appartement.

Conférences et ateliers gratuits – L'ESPACE IDEES ferme ses portes cet été et déménagera à l'automne. Pendant la période de transition les conférences ont 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



Jeudi 15 septembre

de 10h00 à 12h00

NOUVEAU

En visioconférence

Le cerveau mélomane. La musique améliore l'humeur et motive l'activité physique, source d'autonomie

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 jeunesse.

À consommer sans modération !

Intervenant : Christophe Pavan - Neuropsychologue

Mardi 20 septembre

de 10h00 à 12h00

NOUVEAU

En visioconférence

Redécouvrez l'histoire avec ARTZ : En septembre 1638, naissait Louis Dieudonné, futur Roi Soleil

En quelques chefs d'œuvres du Château de Versailles, vous découvrirez une succession de mariages arrangés et d'accidents de la vie qui ont bien failli laisser Louis XIV sans héritier. Cette conférence vous permettra de découvrir les petites anecdotes croustillantes qui se cachent derrière la grande histoire de France. L'exercice donnera brio à votre mémoire et lumière à vos souvenirs.

Intervenante : Cindy Barotte -

Sociologue et fondatrice de l'association ARTZ

Activités

Mercredi 21 septembre

de 14h30 à 16h30

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

La retraite : Vivre cette nouvelle étape de 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 ?

Intervenantes : 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

Judi 22 septembre

de 10h00 à 12h00

En visioconférence

Panorama des différents dispositifs d'alerte et de détection de chute (à l'intérieur et à l'extérieur)

- 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 ?

Intervenante : Thérèse Rondeau Association TASDA - Technopôle Alpes Santé à domicile & Autonomie

Mardi 27 septembre

de 10h00 à 12h00

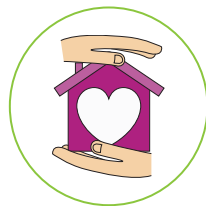
En visioconférence

Troubles de voisinage et autres nuisances

- Comment les identifier ?
- Comment s'entendre pour résoudre les conflits ?

Intervenant(e) : Juriste de l'ADIL 75

Activités



Mercredi 28 septembre

de 10h00 à 12h00

En visioconférence

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

Judi 29 septembre

de 10h00 à 12h00

NOUVEAU

En visioconférence

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

Permanences gratuites

Lundi 19 septembre
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

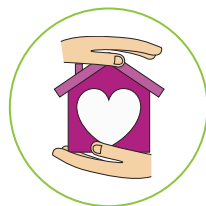
Inscription aux conférences

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 :

Judi 15 septembre
de 10h00 à 12h00
Visio

Mercredi 21 septembre
de 14h30 à 16h30
Présentiel

Mardi 27 septembre
de 10h00 à 12h00
Visio

Judi 29 septembre
de 10h00 à 12h00
Visio

Mardi 20 septembre
de 10h00 à 12h00
Visio

Judi 22 septembre
de 10h00 à 12h00
Visio

Mercredi 28 septembre
de 10h00 à 12h00
Visio

Entretien ADIL sur RDV
 Lundi 19 septembre

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.

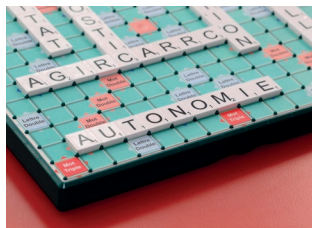
Ces données sont conservées pendant 5 ans. Vous disposez du droit de demander l'accès aux données vous concernant, leur rectification, leur effacement, leur portabilité ou la limitation de leur utilisation. Vous pouvez aussi, sous certaines conditions, vous opposer à un traitement de ces données.

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