

Programme des Événements

Conférences et ateliers gratuits

Mercredi 3 mai
de 10h00 à 11h30
Cycle Lien Social

L'Agirc-Arrco, ce n'est pas que la retraite ! (Présentiel)

Immeuble VIVACITY : 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

• Votre institution de retraite complémentaire Agirc-Arrco verse votre pension de retraite mensuellement. 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 ?

Intervenante : Action Sociale Territoriale Agirc-Arrco

Vendredi 5 mai
de 10h00 à 11h30
Cycle Juridique

Gérer un dégât des eaux (Présentiel)

Immeuble VIVACITY : 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

• La déclaration du sinistre (Assurance, Syndic).
• La prise en charge des dommages (mobiliers et immobiliers).
• L'expertise à l'amiable, judiciaire.

Intervenant(e) : Juriste de l'ADIL 75

Mardi 9 mai
de 10h00 à 11h30
Cycle Bien chez soi

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

Immeuble VIVACITY : 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

• 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 ?

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

Jeudi 11 mai
de 10h00 à 11h30
Cycle Bien chez soi

Aménager votre cuisine (Présentiel)

Immeuble VIVACITY : 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

• Améliorer le confort de votre cuisine sans réaliser d'importants travaux pour en faire une pièce plus pratique et plus sûre.
• Créer de nouveaux rangements, sécuriser les circulations, améliorer l'éclairage, augmenter la sensation d'espace, embellir avec de nouveaux matériaux et couleurs.

Intervenante : Marie-Pierre Dubois Petroff - Architecte et auteur

Lundi 22 mai
de 10h00 à 11h30
Cycle Bien chez soi

Conseils et astuces pour un logement pratique et confortable (Présentiel)

Immeuble VIVACITY : 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

• Des petits aménagements aux grands travaux.
• Du choix de l'artisan à la lecture du devis.
• De l'importance d'un bon accompagnement.

Intervenant : Association SOLIHA - Solidaires pour l'Habitat

Mardi 23 mai
de 10h00 à 11h30
Cycle Bien-Être Santé

Sophrologie : Le sommeil est la moitié de votre santé (Présentiel)

Immeuble VIVACITY : 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

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

• 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 sophro à pratiquer au quotidien.

Intervenante : Candice Gobereau – Sophrologue

Mardi 30 mai
de 10h00 à 11h30
Cycle Bien chez soi

Rafrâchir sa maison sans "clim" (Présentiel)

Immeuble VIVACITY : 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

• 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

**Vendredi 9 juin
de 10h00 à 11h30**
Cycle Bien chez soi

Adapter son logement : Quels financements ? (Présentiel)
Immeuble VIVACITY : 151 rue de Bercy – 75012 PARIS
• Mon projet de travaux : quand, pourquoi, ... ?
• Les aides financières et leurs conditions.
• L'accompagnement par SOLIHA.
Intervenant : Association SOLIHA - Solidaires pour l'Habitat

**Vendredi 16 juin
de 10h00 à 11h30**
Cycle Juridique

Troubles de voisinage et autres nuisances (Présentiel)
Immeuble VIVACITY : 151 rue de Bercy – 75012 PARIS
• Comment les identifier ?
• Comment s'entendre pour résoudre les conflits ?
Intervenant(e) : Juriste de l'ADIL 75

**Vendredi 16 juin
de 14h30 à 16h00**
Cycle Bien chez soi

Le cerveau mélomane. La musique améliore l'humeur et motive l'activité physique, source d'autonomie. (Présentiel)
Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS
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 socio-affectives. Régulation émotionnelle, stimulation des performances physiques... la simple écoute musicale nous aide beaucoup au quotidien !
À consommer sans modération !
Intervenant : Christophe Pavan – Neuropsychologue

Permanences gratuites

**Lundi 15 mai
Lundi 12 juin
de 14h00 à 17h00**

Permanences téléphoniques juridiques ADIL Paris
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

Informations pratiques

ESPACE IDÉES BIEN CHEZ MOI

Téléphone : 01 71 72 58 00

Mail : accueil@espace-idees.fr

Accès :

L'ESPACE IDÉES déménage dans le 13^{ème} arrondissement, nous aurons le plaisir de vous accueillir dans notre nouvelle installation à partir de septembre. Notre nouvelle adresse vous sera communiquée en temps opportun.

Pendant cette période de transition :

- Notre programme d'activités vous est proposé par mail en format mensuel ou bimensuel.
- L'accueil physique du public reste fermé en attendant la réouverture en septembre. Vous pouvez toutefois nous joindre au téléphone ou par mail aux coordonnées ci-dessus.

Vous pouvez vous inscrire par :

- Mail : accueil@espace-idees.fr
- Téléphone au **01 71 72 58 00**
- Courrier postal en complétant et renvoyant le coupon ci-dessous

Une confirmation vous sera adressée

Coupon réponse

à adresser 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 :

- Mercredi 3 mai (Présentiel) - 10h00 à 11h30
- Vendredi 5 mai (Présentiel) - 10h00 à 11h30
- Mardi 9 mai (Présentiel) - 10h00 à 11h30
- Jeudi 11 mai (Présentiel) - 10h00 à 11h30
- Lundi 22 mai (Présentiel) - 10h00 à 11h30
- Mardi 23 mai (Présentiel) - 10h00 à 11h30
- Mardi 30 mai (Présentiel) - 10h00 à 11h30

- Vendredi 9 juin (Présentiel) – 10h00 à 11h30
- Vendredi 16 juin (Présentiel) – 10h00 à 11h30
- Vendredi 16 juin (Présentiel) – 14h30 à 16h00

Entretien ADIL sur RDV

- Lundi 15 mai (au téléphone)
- Lundi 12 juin (au téléphone)

- 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 Agirc -Arrco, 25 rue de Paradis - 75010 PARIS.