

Programme des Événements

Conférences et ateliers gratuits

Mardi 24 janvier
de 10h00 à 11h30
Cycle Mémoire

Équilibrer son état émotionnel pour diminuer le stress et préserver sa mémoire
Présentiel Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc-Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS
• Troubles de mémoire ? Évitez d'entrer dans un état de stress qui diminue de surcroît votre capacité d'attention et qui peut se répéter et devenir une spirale qui absorbe votre concentration.
• La sophrologie peut aider à stopper ce cercle infernal et favoriser la concentration. Avec cette conférence passez de la théorie à la pratique avec quelques conseils et exercices.
Intervenante : Candice GOBEREAU – Sophrologue certifiée RNCP

Mercredi 25 janvier
de 10h00 à 12h00
Cycle Mémoire

Réchauffons-nous le cœur en évoquant la famille (Présentiel)
Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc-Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS
• Redécouvrez Rubens et Vermeer et évoquons ensemble les liens familiaux tout en nous émerveillant des couleurs, du rendu de la lumière et de l'expressivité des personnages.
• Savez-vous que Jan Steen prenait pour modèle sa propre famille pour dénoncer, avec humour, les faiblesses humaines ? **Il reste encore quelques places**
• A travers cette conférence, vos commentaires et souvenirs ; vous stimulerez votre mémoire et découvrirez les techniques qui rendent quelques œuvres uniques au monde.
Intervenante : Cindy Barotte - Sociologue et fondatrice de l'association ARTZ

Jeudi 26 janvier
de 10h00 à 11h30
Cycle Bien chez soi

L'Agirc-Arrco ce n'est pas que la retraite ! (Visioconférence)
• Votre institution de retraite complémentaire Agirc-Arrco vous verse votre retraite. Toutefois, ses missions ne s'arrêtent pas là. **Il reste encore quelques places**
• 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 27 janvier
de 14h00 à 16h00
Cycle Bien-Être-Santé

Atelier - Initiation aux gestes qui sauvent (Présentiel)
Centre de prévention Agirc-Arrco, 16 rue François Truffaut -75012 PARIS
Nombre de places limité **Complet**
• Acquérir les réflexes de l'intervention d'urgence : alerte, étouffement, mise sur le côté, arrêt cardiaque et l'utilisation d'un défibrillateur.
Intervenant : Association Les Transmetteurs

Lundi 30 janvier
de 10h00 à 11h30
Cycle Habitat

Économies d'énergie, ayez les bons réflexes ! (Visioconférence) **Il reste encore quelques places**
• Comprendre et gérer sa consommation (chauffage, électricité, eau ...).
• Les écogestes dans le logement.
• Les enjeux du changement climatique.
Intervenant(e) : Conseiller Info-Energie de l'Agence Parisienne du climat – APC

Mercredi 1er février
de 10h00 à 11h30
Cycle Habitat

La qualité de l'air dans votre intérieur (Visioconférence) **Il reste encore quelques places**
• 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 ?
Intervenante : Conseillère Médicale en Environnement Intérieur – Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique – APPA

Jeudi 2 février
de 10h00 à 11h30
Cycle Bien chez soi

Protéger son ordinateur, protéger ses données (Présentiel) **Il reste encore quelques places**
Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS
• Conseils pour bien installer son matériel.
• Protéger son ordinateur contre les virus et les logiciels espions.
• Apprendre à déjouer les pièges des spams, phishings (hameçonnages), ransomwares et autres chantages en ligne.
• Astuces pour réaliser une sauvegarde de ses fichiers.
Intervenant : Jacques HENNO – Journaliste spécialiste des nouvelles technologies

**Vendredi 3 février
de 14h00 à 16h00**
Cycle Lien social

Le lien social : La passion de notre cerveau (Présentiel) [Il reste encore quelques places](#)

Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

- 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

**Vendredi 3 février
de 14h00 à 15h30**
Cycle Bien chez soi

Atelier : Basse vision, les nouvelles solutions pour les problèmes de lecture (Présentiel)

Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

Nombre de places limité [Il reste encore quelques places](#)

- 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.

Intervenant : Thomas WANWEST - Orcam

**Mercredi 8 février
de 10h00 à 11h30**
Cycle Habitat

Domotique facile pour l'amélioration du bien-être au quotidien (Présentiel)

Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

- Présentation simple et concrète de la domotique et des objets connectés, faciles à mettre en place chez soi pour améliorer son confort, sa sécurité et faciliter son quotidien.

Intervenante : Christelle Dumas - Ergothérapeute D.E. [Il reste encore quelques places](#)

**Vendredi 10 février
de 10h00 à 12h00**
Cycle Prévention de chutes

Garder l'équilibre au quotidien (Présentiel)

Salle des Mariages de la Mairie du 10e, 72 rue du Faubourg Saint Martin – 75010 PARIS

- 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.
- Nous allons vous aider à les mettre en pratique.

Intervenant(e) : Association ADAL [Il reste encore quelques places](#)

**Vendredi 10 février
de 10h00 à 12h00**
Cycle Habitat

Champs électromagnétiques à la maison : adopter un usage modéré pour notre santé

Présentiel Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

- Téléphones portables et sans fil, wi-fi, micro-ondes... ces objets font aujourd'hui partie de notre quotidien mais ils sont aussi sources de nombreux débats par rapport aux champs électromagnétiques qu'ils génèrent. [Il reste encore quelques places](#)
- Une conférence pour faire le point sur le numérique et les solutions pour moins s'exposer aux ondes.

Intervenante : Isabelle Troussicot-Malinge – Formatrice en santé environnementale

**Vendredi 10 février
de 14h00 à 16h00**
Cycle Bien-Être-Santé

Atelier - Initiation aux gestes qui sauvent (Présentiel)

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

Nombre de places limité

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

Intervenant : Association Les Transmetteurs

**Lundi 13 février
de 10h00 à 11h30**
Cycle Juridique

Le viager (Visioconférence) [Il reste encore quelques places](#)

- Pourquoi vendre en viager, avantages et inconvénients ?
- Sous quelle forme : vide ou occupé ?
- Comment sont fixés le bouquet et la rente ?
- Qui supporte les charges et travaux de copropriété ?
- Extinction de la rente.

Intervenante : Aurélie Tkacz - Responsable du pôle juridique de l'ADIL 75

**Mercredi 15 février
de 14h00 à 15h30**
Cycle Bien chez soi

Domotique, télé médecine et E-santé (Présentiel) [Il reste encore quelques places](#)

Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

- 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 21 février
de 10h00 à 11h30**
Cycle Habitat

Services apportés par les objets connectés : Importance d'avoir un bon réseau de communication pour optimiser ces services

Présentiel Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

- Présentation du réseau de communication résidentiel et son importance pour l'utilisation des objets connectés.
- Les services apportés par ces objets : économies d'énergie ; protection du logement pendant votre absence (détecteurs intelligents : de fumée, de fuite, d'eau et de gaz).

Intervenante : Nathalie Saker - Ingénieure en électricité, logements connectés et bâtiments intelligents – PROMOTELEC [Il reste encore quelques places](#)

**Mercredi 22 février
de 14h00 à 16h00**
Cycle Bien-Être-Santé

Vivre avec un rhumatisme au quotidien (Présentiel) [Il reste encore quelques places](#)

Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

- Les douleurs chroniques : arthrose, arthrite, ostéoporose.
- Les facteurs de risques. Retentissements physiques et psychologiques.
- Comment être acteur de sa maladie ?

Intervenante : Janine-Sophie Giraudet-Le Quintrec – Docteur Rhumatologue à l'Hôpital Cochin

**Vendredi 24 février
de 10h00 à 11h30**
Cycle Bien chez soi

Les clés du bien vieillir (Présentiel) [Il reste encore quelques places](#)

Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

- 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(e) : Neuropsychologue, Association Brain Up

**Mardi 28 février
de 10h00 à 11h30**
Cycle Habitat

Faites -vous dépanner, pas arnaquer (Visioconférence) [Il reste encore quelques places](#)

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.

Intervenante : Carole Labaudinière - Responsable du service économique - Confédération de l'artisanat et des petites entreprises du bâtiment CAPEB GRAND PARIS

**Jeudi 2 mars
de 10h00 à 11h30**
Cycle Bien chez soi

Le cerveau mélomane. La musique améliore l'humeur et motive l'activité physique, source d'autonomie. [Il reste encore quelques places](#)

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 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.

A consommer sans modération !

Intervenant : Christophe Pavan – Neuropsychologue

**Lundi 6 mars
de 10h00 à 11h30**
Cycle Habitat

Identifier les bons réflexes pour bien réussir vos travaux d'adaptation (Visioconférence)

- Quelles questions doit-on poser aux intervenants ? [Il reste encore quelques places](#)
- Quelles références et qualifications peut-on demander ?
- Quelles sont les documents et assurances à exiger avant le début des travaux ?

Intervenante : Carole Labaudinière - Responsable du service économique - Confédération de l'artisanat et des petites entreprises du bâtiment CAPEB GRAND PARIS

**Mercredi 8 mars
de 10h00 à 11h30**
Cycle Habitat

Éclairage et Habitat : Confort visuel dans chaque pièce (Présentiel)

Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

- Optimiser et améliorer l'éclairage dans votre logement.
- Adapter l'éclairage à chaque activité (choisir les bonnes ampoules).
- Éclairage et prévention des chutes. [Il reste encore quelques places](#)
- Faire de l'écran un ami.
- Les aides à la lecture.

Intervenant : Yves Jacquot - Ingénieur en Optique

Jeudi 9 mars
de 10h00 à 12h00
Cycle Prévention de
chutes

Prendre confiance après une chute (Présentiel) Il reste encore quelques places
Salle des Mariages de la Mairie du 10e, 72 rue du Faubourg Saint Martin – 75010 PARIS
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.
Intervenantes : Une psychologue et une enseignante en activités physiques - Association ADAL

Vendredi 10 mars
de 10h00 à 12h00
Cycle Proches aidants

Mon proche, la désorientation et moi (Présentiel) Il reste encore quelques places
Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS
Nombre de places limité
• C'est quoi être désorienté ?
• Comment retrouver mon proche dans la désorientation ?
• Comment me situer face à la désorientation ?
• Comment l'accompagner et me faire accompagner ?
Intervenant : Vincent Landreau - Psychologue et formateur

Lundi 13 mars
de 14h00 à 15h30
Cycle Juridique

Locataire, propriétaire : charges et travaux, qui paie quoi ? (Présentiel)
Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS
• Les charges locatives récupérables (provisions, récupération, recouvrement).
• Les réparations locatives (obligations, recours). Il reste encore quelques places
Intervenante : Aurélie Tkacz - Responsable du pôle juridique de l'ADIL 75

Mardi 14 mars
de 14h00 à 15h30
Cycle Bien chez soi

Atelier : Basse vision, les nouvelles solutions pour les problèmes de lecture (Présentiel)
Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS
Nombre de places limité Il reste encore quelques places
• 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.
Intervenant : Thomas WANWEST - Orcam

Vendredi 17 mars
de 14h00 à 16h00
Cycle Bien-Être-Santé

Atelier - Initiation aux gestes qui sauvent (Présentiel) Complet
Centre de Prévention Agirc-Arrco, 16 rue François Truffaut - 75012 PARIS
Nombre de places limité
• Acquérir les réflexes de l'intervention d'urgence : alerte, étouffement, mise sur le côté, arrêt cardiaque et l'utilisation d'un défibrillateur.
Intervenant : Association Les Transmetteurs

Lundi 20 mars
de 10h00 à 11h30
Cycle Proches aidants

Entre liberté et risque : accompagner au mieux un proche fragile (Présentiel)
Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS
La fragilité, les difficultés ou les handicaps de nos proches nous imposent souvent ce périlleux équilibre entre le souhait d'assurer leur sécurité et la liberté qu'il conviendrait de leur laisser afin qu'ils puissent jouir aussi pleinement que possible de leur autonomie.
Cette conférence vous propose quelques pistes de réflexion pour avancer plus sereinement sur cette question. Il reste encore quelques places
Intervenante : Psychologue clinicienne – Association ADAL

Mardi 21 mars
de 14h30 à 16h00
Cycle Bien chez soi

Optimiser le rangement dans son intérieur (Présentiel) Il reste encore quelques places
Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS
• Quelles solutions sans gros travaux, faciles à réaliser : solutions de rangement et de gain de place, relookage grâce aux couleurs ...
Intervenante : Marie-Pierre Dubois Petroff - Architecte et auteur

Mardi 28 mars
de 10h00 à 12h00
Cycle Juridique

Comment protéger un proche vulnérable ou handicapé ? (Présentiel)

Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc - Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS

- L'incapacité : la protection judiciaire – la sauvegarde de justice - la curatelle simple et la curatelle renforcée - la tutelle - l'habilitation familiale (générale et spécifique)
- L'incapacité : la protection conventionnelle – les mandats (procurations, mandats de protection future, mandat à effet posthume) – les testaments (tutélaire et legs de résiduo) – les donations graduelles et résiduelles – la société civile **Il reste encore quelques places**

Intervenant : Maître PERREAU – BILLARD - Notaire

Vendredi 31 mars
de 10h00 à 12h00
Cycle Prévention de
chutes

Ça bouge à la maison (présentiel) Il reste encore quelques places

Salle des Mariages de la Mairie du 10e, 72 rue du Faubourg Saint Martin – 75010 PARIS

- 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.
- Nous allons vous aider à les mettre en pratique.

Intervenant(e) : Association ADAL

Permanences gratuites

Lundi 13 février
Lundi 20 mars
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 IDEES BIEN CHEZ MOI

Téléphone : 01 71 72 58 00

Mail : accueil@espace-idees.fr

Horaires :

L'ESPACE IDEES déménagera à la fin de l'hiver.

Pendant cette 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 ci-dessus.
- Pour une visite virtuelle de l'Espace Idées BIEN CHEZ MOI :
<https://www.lookin3d.fr/visite-virtuelle/espace-idees-bien-chez-moi/fullscreen/?embedded>
- Pour découvrir quelques aides techniques à travers un reportage tournée dans nos installations :
<https://www.youtube.com/watch?v=grn4fHqSCuE>

Accès :

- Notre nouvelle adresse vous sera communiquée en temps opportun.

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 :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Mardi 24 janvier (Présentiel) – 10h00 à 11h30 | <input type="checkbox"/> Jeudi 2 mars (Présentiel) – 10h00 à 11h30 |
| <input type="checkbox"/> Mercredi 25 janvier (Présentiel) – 10h00 à 12h00 | <input type="checkbox"/> Lundi 6 mars (Visio) – 10h00 à 11h30 |
| <input type="checkbox"/> Jeudi 26 janvier (Visio) – 10h00 à 11h30 | <input type="checkbox"/> Mercredi 8 mars (Présentiel) – 10h00 à 11h30 |
| <input type="checkbox"/> Vendredi 27 janvier (Présentiel) – 14h00 à 16h00 | <input type="checkbox"/> Jeudi 9 mars (Présentiel Mairie 10eme) – 10h00 à 12h00 |
| <input type="checkbox"/> Lundi 30 janvier (Visio) – 10h00 à 11h30 | <input type="checkbox"/> Vendredi 10 mars (Présentiel) – 10h00 à 12h00 |
| <input type="checkbox"/> Mercredi 1 ^{er} février (Visio) – 10h00 à 11h30 | <input type="checkbox"/> Lundi 13 mars (Présentiel) – 14h00 à 15h30 |
| <input type="checkbox"/> Jeudi 2 février (Présentiel) – 10h00 à 11h30 | <input type="checkbox"/> Mardi 14 mars (Présentiel Atelier Basse vision) 14h00 – 15h30 |
| <input type="checkbox"/> Vendredi 3 février (Présentiel) – 14h00 à 16h00 | <input type="checkbox"/> Vendredi 17 mars (Présentiel) – 14h00 à 16h00
Atelier Centre Prévention Agirc- Arrco |
| <input type="checkbox"/> Vendredi 3 février (Présentiel Atelier Basse vision) – 14h00 à 15h30 | <input type="checkbox"/> Lundi 20 mars (Présentiel) – 10h00 à 11h30 |
| <input type="checkbox"/> Mercredi 8 février (Présentiel) – 10h00 à 11h30 | <input type="checkbox"/> Mardi 21 mars (Présentiel) – 14h30 à 16h00 |
| <input type="checkbox"/> Vendredi 10 février (Présentiel Mairie 10 ^{ème}) – 10h00 à 12h00 | <input type="checkbox"/> Mardi 28 mars (Présentiel) – 10h00 à 12h00 |
| <input type="checkbox"/> Vendredi 10 février (Présentiel Bercy) – 10h00 à 12h00 | <input type="checkbox"/> Mardi 31 mars (Présentiel Mairie 10eme) – 10h00 à 12h00 |
| <input type="checkbox"/> Vendredi 10 février (Présentiel) – 14h00 à 16h00
Atelier Centre Prévention Agirc- Arrco | |
| <input type="checkbox"/> Lundi 13 février (Visio) – 10h00 à 11h30 | |
| <input type="checkbox"/> Mercredi 15 février (Présentiel) – 14h00 à 15h30 | |
| <input type="checkbox"/> Mardi 21 février (Présentiel) – 10h00 à 11h30 | |
| <input type="checkbox"/> Mercredi 22 février (Présentiel) – 14h00 à 16h00 | |
| <input type="checkbox"/> Vendredi 24 février (Présentiel) – 10h00 à 11h30 | |
| <input type="checkbox"/> Mardi 28 février (Visio) – 10h00 à 11h30 | |

Entretien ADIL sur RDV

- Lundi 13 février (au téléphone)
- Lundi 20 mars (au téléphone)

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.