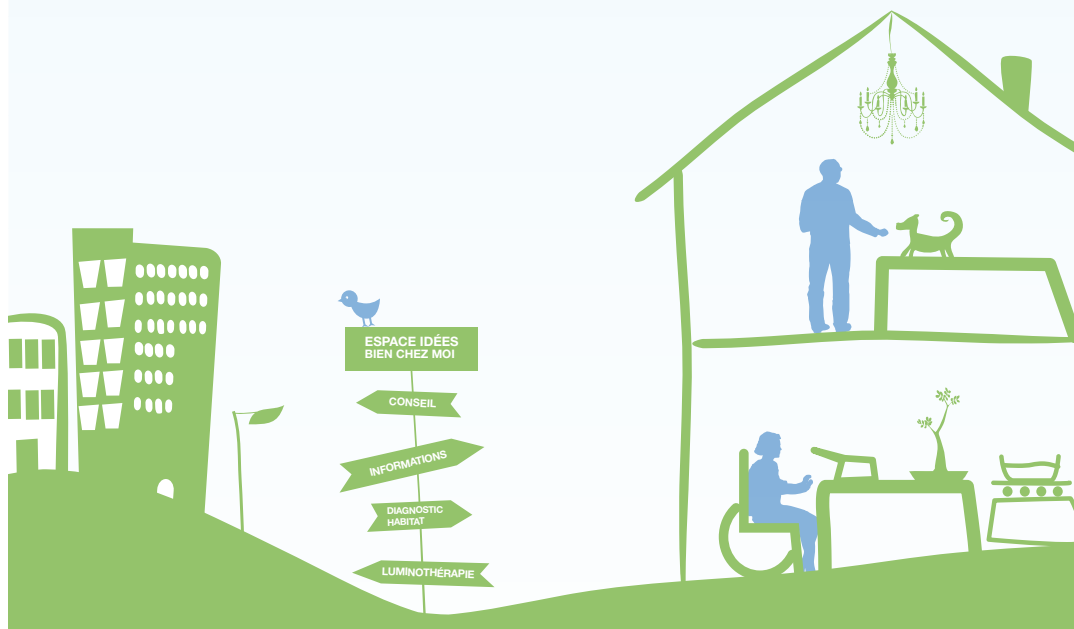


ESPACE IDÉES BIEN CHEZ MOI

Septembre - Décembre 2016

Programme des événements

Comment agir pour son confort,
son bien-être et son autonomie ?
Comment prévenir les aléas du quotidien ?
Comment préserver le lien social ?





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

Espace Idées Bien chez moi organise régulièrement des conférences et des ateliers pratiques gratuits*, accessibles sur inscription et en fonction des places disponibles. Légère collation et visite guidée de l'Espace Idées Bien chez moi incluses.

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

*Exception : Participation financière demandée uniquement pour les cycles de plusieurs ateliers.

Conférences et Ateliers

Lundi 5 septembre

de 14h30 à 16h30

Atelier - Initiation aux gestes de premiers secours

Nombre de places limité

- Mise en pratique des premiers gestes (protéger, avertir, secourir).

Intervenant: La Croix-Rouge

Mardi 6 septembre

de 14h30 à 16h30

NOUVEAU

Les clés d'un logement confortable

- Pourquoi améliorer son habitat ?
- Comment le rendre confortable et facile à vivre ?
- Présentation du cycle d'ateliers "Bien chez soi" en 5 séances à compter du 12 septembre.

Intervenant: Fédération SOLIHA - Solidaires pour l'Habitat / PRIF



Conférences et Ateliers

Lundi 12 septembre

de 10h à 12h

NOUVEAU

Locataire - copropriétaire : conseils pour gérer un dégât des eaux

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

Intervenante: Aurélie Tkacz - Chargée de mission, ADIL 75

Mercredi 21 septembre

de 14h30 à 16h30

Vivre avec un rhumatisme chronique au quotidien

- Arthrose, arthrite, ostéoporose..., différences et similitudes.
- Les facteurs de risque.
- Conseils pour prévenir et mieux vivre avec.

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

Jeudi 22 septembre

de 10h à 12h

Les clés de la sécurité chez soi et dans ses déplacements quotidiens

- Ruse à domicile, vol à l'arraché, vol à la tire : les précautions à prendre.
- Conseils pour circuler dans les espaces publics.

Intervenant: Sécurité de Proximité du 10^e - Préfecture de Police de Paris

Jeudi 22 septembre

de 14h30 à 16h30

NOUVEAU

Internet : Sauvegarder ses documents dans un «Cloud personnel»

- Installation et utilisation d'un Cloud sécurisé pour conserver ses documents.
- Panorama des différents produits existants.

Intervenant: Jacques Henno - Journaliste spécialiste des nouvelles technologies



Conférences et Ateliers

Lundi 3 octobre

de 10h à 12h

NOUVEAU

Connaître et découvrir les lieux de vie collectifs : de la formule classique à la plus innovante !

- Les différentes solutions de logement : Résidences services seniors, Foyer logement, Structure associative, MARPA, Béguinage, Colocation senior/intergénérationnelle, Chalet.

Intervenante : Gwendoline Cotrez - Fondatrice de Movadom

Mardi 11 octobre

de 10h à 12h

Idées et conseils pour repenser son habitat

- Quels aménagements simples réaliser ?
- Quels comportements adopter ?
- Qu'est-ce qu'un bilan habitat ?

Intervenante : Christelle Dumas - Ergothérapeute

Mardi 11 octobre

de 14h30 à 16h30

Domotique, tablettes, etc. : les nouvelles technologies qui facilitent votre quotidien

- Fonctionnement et impact sur notre mode de vie . Ateliers pratiques en groupes.

Intervenant : Association E-Seniors

Mercredi 12 octobre

de 10h à 12h

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 : Association Brain Up

Mardi 18 octobre

de 14h à 16h

La bonne attitude à avoir en cas d'incendie

- Il y a le feu chez moi, dans mon immeuble, comment réagir ?

Intervenant : Sapeurs Pompiers de Paris 10^e



Conférences et Ateliers

Jeudi 20 octobre

de 11h à 12h30
ou de 14h à 15h30

Atelier de bricolage : Le B.A-BA de l'électricité

Nombre de places limité

- J'apprends à : changer et déplacer une prise, démonter et réparer une douille et une lampe, comprendre mon installation, mon compteur, les normes.

Intervenant: Lilibricole

Mardi 25 octobre

de 11h à 12h30
ou de 14h à 15h30

Atelier de bricolage : Le B.A-BA de la plomberie

Nombre de places limité

- J'apprends à : réparer une fuite, changer un joint, démonter un raccord, changer un mitigeur, etc.

Intervenant: Lilibricole

Vendredi 4 novembre

de 11h à 12h30
ou de 14h à 15h30

Atelier de bricolage : Le B.A-BA de la plomberie

Nombre de places limité

- J'apprends à : réparer une fuite, changer un joint, démonter un raccord, changer un mitigeur, etc.

Intervenant: Lilibricole

Lundi 7 novembre

de 14h30 à 16h30

NOUVEAU

Optimiser le rangement dans son intérieur

- 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 8 novembre

de 14h30 à 16h30

L'accès au droit à Paris et en Ile de France

- Où et comment obtenir des conseils juridiques gratuits ?
- A qui s'adresser en cas de litige ?
- Comment protéger une personne vulnérable (tutelle, curatelle, sauvegarde de justice) ?

Intervenante: Dorothée Bourmaud -Greffière coordinatrice - Maison de la Justice et du Droit de Paris Nord Est



Conférences et Ateliers

Mardi 15 novembre

de 10h à 12h

Préserver son dos pour bien vivre au quotidien

- Quelles sont les bonnes postures à avoir chez soi ?
- Exercices pratiques (3/4 d'heure) pour garder sa mobilité et son autonomie (tenue décontractée et serviette de toilette recommandées).

Intervenant: Groupe Associatif S.I.E.L BLEU

Mercredi 16 novembre

de 14h30 à 16h30

Atelier - Initiation aux gestes de premiers secours

Nombre de places limité

- Mise en pratique des premiers gestes (protéger, avertir, secourir).

Intervenant: La Croix-Rouge

Jeudi 17 novembre

de 14h à 16h

Connaître les différents dispositifs d'alerte et de détection de chutes. Démonstration et tests !

- Les chutes : enjeu, constat, besoin.
- Présentation des technologies existantes : intérêt et usage adapté ?
- Venez découvrir et manipuler différents détecteurs de chutes.

Intervenant: TASDA (Technopôle Alpes Santé à Domicile et Autonomie)

Vendredi 18 novembre

de 10h à 12h

Sensibilisation piétons - Circuler en toute sécurité dans la rue

- Conseils de prévention, difficultés liées à l'âge.
- Rappel des règles élémentaires et partage de l'espace public.
- La loi Badinter et la responsabilité pénale du piéton.

Intervenant: Unité de Sécurité Routière de la Préfecture de Police de Paris

Mardi 22 novembre

de 10h à 12h

Les bonnes pratiques au quotidien pour aménager son habitat

- Conseils et gestes simples pour améliorer son quotidien.
- Confort et sécurité sans modifications majeures de son logement.
- Travaux d'adaptation et financements.

Intervenante: Sandrine Lopes - Ergothérapeute.

Conférences et Ateliers

Mercredi 23 novembre

de 14h30 à 16h30

Mieux connaître la DMLA, le glaucome et la cataracte

- Les signes avant coureurs ?
- Existe-t-il des attitudes préventives ?
- Soins, traitements et aides techniques.

Intervenant: Professeur Gilles Renard - Directeur scientifique de la Société Française d'Ophthalmologie

Jeudi 24 novembre

de 10h à 12h

Sensibilisation aux gestes de premiers secours

- Que faire en cas de brûlure, traumatisme, perte de connaissance...?

Intervenant: Sapeurs Pompiers -Paris 10^e

Jeudi 24 novembre

de 14h30 à 16h30

CLIC, Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique

- Guichet d'accueil unique d'informations sur les prestations, droits et services d'aide, dédié aux retraités et à leur entourage.
- Présentation et organisation du maillage des acteurs locaux.

Intervenant: Claude Cormier - Directeur - Maison des Aînés et des Aidants

Lundi 28 novembre

de 14h30 à 16h30

La cohabitation intergénérationnelle, une solidarité gagnante pour seniors et jeunes

- Projection d'un extrait d'un film documentaire "A nous deux" de Valérie Denesles (10 minutes).
- Présentation du système de la cohabitation intergénérationnelle.

Intervenant: Le Pari Solidaire

Mardi 29 novembre

de 14h30 à 16h30

La qualité de l'air dans votre habitat

- Quelles sont les sources d'inconfort et/ou de pollution potentiellement présentes dans un logement ? Quels gestes pour limiter les sources de pollution dans l'habitat ?
- Quels sont les points de vigilance ?

Intervenante: Elodie Lapierre - Chargée de projets - Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique



Conférences et Ateliers

Jeudi 1^{er} décembre

de 14h à 17h

NOUVEAU

Optimisez votre confort et votre sécurité dans votre logement

Nombre de places limité

- Nous vous proposons un rendez-vous individuel d'1/2 heure avec une ergothérapeute. Vous pourrez poser vos questions sur l'adaptation de votre logement et vos habitudes de vie, pour une analyse précise et personnalisée.

Intervenante: Christelle Dumas - Ergothérapeute

Mardi 6 décembre

de 14h30 à 16h30

NOUVEAU

Protéger sa vie privée : réseaux sociaux, smartphones, objets connectés

- Comment savoir si les applications que nous installons sur nos appareils mobiles ou connectés ont accès à nos données personnelles ?
- Quels risques, que faire ?

Intervenant: Jacques Henno - Journaliste spécialiste des nouvelles technologies

Mercredi 7 décembre

de 14h30 à 16h30

NOUVEAU

Transmission du patrimoine

- Donation entre époux, envers les enfants, petits-enfants...

Intervenant: Notaire - Chambre des Notaires de Paris

Jeudi 15 décembre

de 10h à 12h

Esthétique -Vitalité

- Bien considérer son apparence physique quand on avance en âge.
- Présentation du prochain cycle "Esthétique-Vitalité".
- Soin des mains.

Intervenant: Association Des soins & des Liens

Cycles d'ateliers

“Bien chez soi” : Vivre dans un environnement sûr et confortable, pour être serein !

Nombre de places limité. Tarif du cycle : 25 €

Cycle de 5 séances indissociables en groupe, de 14h30 à 16h30 les lundis :

12 septembre - 19 septembre - 26 septembre - 3 octobre - 10 octobre

Les ateliers abordent différentes thématiques :

- Conseils et astuces pour aménager les pièces de votre logement ;
- Les accessoires innovants qui facilitent le quotidien ;
- Les économies d'énergie ;
- Les conseils et financements existants ;
- Les relations habitat-santé-économie.

NOUVEAU

Intervenant: Fédération SOLIHA - Solidaires pour l'Habitat / PRIF



Permanences gratuites

**Le 1^{er} jeudi
de chaque mois**
de 14h à 17h

Vous êtes locataire, propriétaire, bailleur : un juriste vous accueille pour répondre à vos questions.

Intervenant: un(e) juriste de l'ADIL
Sur rendez-vous au 01 71 72 58 00

**Le 3^e lundi
de chaque mois**
de 14h à 17h

Vous souhaitez optimiser votre confort et votre sécurité dans votre logement, un expert peut vous apporter une analyse précise et personnalisée.

Intervenant: un(e) ergothérapeute
Sur rendez-vous au 01 71 72 58 00

Espace Idées Bien chez moi

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, ...)



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 et retournant le coupon ci-dessous

Nous vous remercions de bien vouloir nous signaler le titre et la date de la (les) conférence(s) retenue(s) et, en cas d'empêchement, merci de nous prévenir afin de libérer une place.



Coupon-réponse

à adresser à Espace Idées Bien chez moi : 7, cité Paradis 75010 Paris - Tél. : 01 71 72 58 00

Prénom : Nom :

Adresse :

CP : Ville : Tél. :

E-mail : @

Nom de l'Institution de Retraite Complémentaire AGIRC ARRCO :

Date(s) et Thème(s) de la ou des conférence(s) :

.....

.....

Je serai accompagné(e) : oui non

Informations pratiques : Inscription dans la limite des places disponibles. Espace Idées Bien chez moi est accessible aux personnes à mobilité réduite.

Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique destiné à l'étude de votre demande. Le destinataire des données est l'association Espace Idées Bien chez moi. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifié en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et d'opposition aux informations qui vous concernent, que vous pouvez exercer en vous adressant à Espace Idées Bien chez moi, Michèle ZARAGOZA - 7 cité Paradis - 75010 Paris

ESPACE IDÉES BIEN CHEZ MOI

Informations pratiques

Horaires :

Accès libre du lundi au vendredi
de 9 h à 12 h 30 et de 14 h à 17 h 30.

Accès :

7, cité Paradis - 75010 Paris
(face au 60-62 rue d'Hauteville).

Tél. : 01 71 72 58 00

- **Parking :** Gare de l'Est, Franz Liszt.
- **Métro :** Poissonnière (L7),
Bonne Nouvelle (L8 et 9),
Château d'Eau (L4).
- **Bus :** 32 (Hauteville)



Données cartographiques ©2014 CiberCity, Google

Espace Idées Bien chez moi est accessible
aux personnes à mobilité réduite.



● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc et arrco



ESPACE IDÉES BIEN CHEZ MOI

7, cité Paradis
75010 Paris