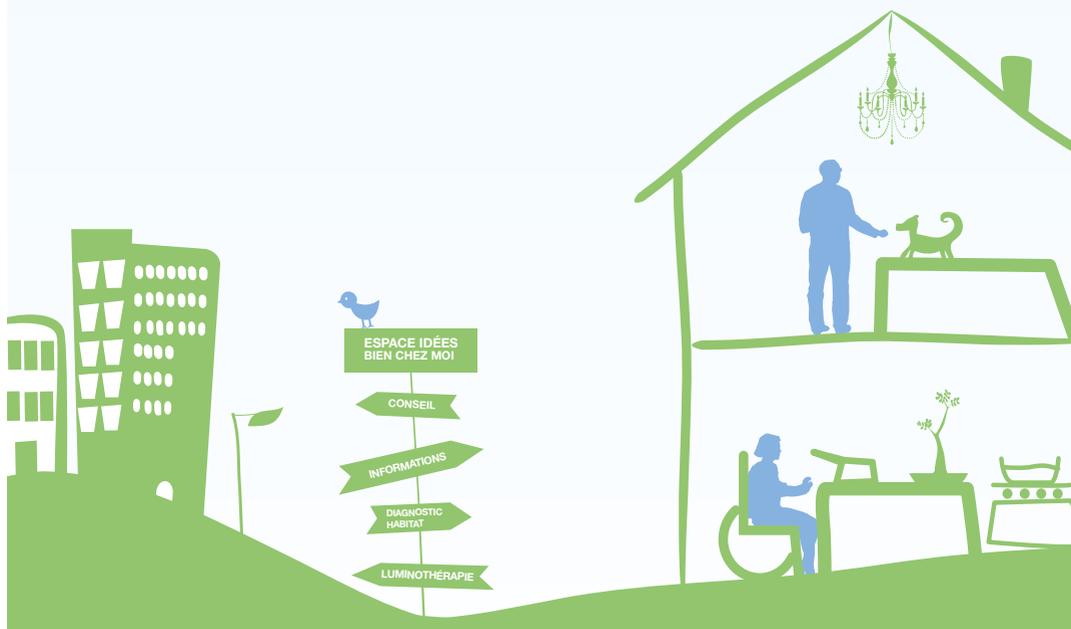


# ESPACE IDÉES BIEN CHEZ MOI

Avril - Juin 2019

## *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](mailto:accueil@espace-idees.fr)**

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



# Conférences et Ateliers

---

**Lundi 1<sup>er</sup> avril**

de 10h à 12h

## Les démarches administratives sur Internet

- Quels sont les services et démarches disponibles sur Internet ?
- Comment utiliser les services en ligne ? Quelques exemples.

**Intervenant:** David Vautier, Fondateur de Vous & D

**Mercredi 10 avril**

de 14h30 à 16h30

## Vivre avec un rhumatisme au quotidien

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

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

**Jeudi 11 avril**

de 10h à 12h

## La bonne attitude à avoir en cas d'incendie

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

**Intervenant:** La Brigade des Sapeurs-Pompiers de Paris

**Mardi 16 avril**

de 10h à 12h

## Eclairage et Habitat

- Adapter l'éclairage à chaque activité
- Optimiser et améliorer son confort visuel dans chaque pièce.
- Les clés pour un travail sur écran confortable.

**Intervenant:** Yves Jacquot, Ingénieur en Optique et Fondateur de ConfortVisuel.com



# Conférences et Ateliers

---

**Mardi 16 avril**

de 14h30 à 16h30

## La qualité de l'air dans votre habitat

- Quelles sont les sources de pollution présentes dans un logement ?
- Quels gestes 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 18 avril**

de 10h à 12h

## Trier ses documents et affaires : Gain de place et recherche plus facile !

- Trier, organiser, se débarrasser des documents ou objets encombrants.
- Vendre ou donner ses effets personnels : les bonnes adresses, les erreurs à éviter. Jeter ?
- Quizz : Ai-je besoin de faire du tri ?

**Intervenante :** Gwendoline Cotrez, Fondatrice de Movadom

**Vendredi 26 avril**

de 10h à 12h

## Atelier - Initiation aux gestes d'urgence

*Nombre de places limité*

- Les bons réflexes de l'intervention d'urgence : alerte, étouffement, mise sur le côté, arrêt cardiaque et l'utilisation du défibrillateur.

**Intervenant :** Association Les Transmetteurs

**Lundi 13 mai**

de 10h à 12h

## Quelles sont les sources de financement en cas de travaux d'adaptation de votre habitat ?

- Le bon déroulement d'un projet d'aménagement. Les étapes à respecter.
- Les aides financières existantes et les conditions.
- Le rôle de SOLiHA.

**Intervenant :** SOLiHA (Solidaires pour l'Habitat)



# Conférences et Ateliers

Mardi 14 mai

de 14h30 à 16h30

## Bien-être et confort chez soi

- Comment faciliter son quotidien ? Prévention, adaptation, financements pour l'adaptation de votre logement.
- Accessoires et astuces pour un meilleur confort.
- Qu'est-ce qu'un diagnostic habitat ?

**Intervenante:** Christelle Dumas, Ergothérapeute - Adaptation du logement

Mercredi 15 mai

de 14h30 à 16h30

## Sensibilisation aux gestes qui sauvent

- Malaises, intoxication, chutes...
- Quels sont les réflexes à adopter ?

**Intervenant:** Association des Sapeurs Pompiers Paris 10

Vendredi 17 mai

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 tir... Les précautions à prendre.
- Conseils pour circuler dans les espaces publics.

**Intervenant:** Equipe de la Sécurité de Proximité Paris 10e - Préfecture de Police

Mardi 21 mai

de 10h à 12h

**NOUVEAU**

## Locataire, propriétaire : les principaux problèmes en cours de bail

- L'exécution du contrat de location (révision, augmentation du loyer)
- L'extinction du contrat de bail (congé du locataire, congé du bailleur, protection du locataire âgé).

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



# Conférences et Ateliers

**Mardi 21 mai**

de 9h à 12h

## Conseils personnalisés avec une ergothérapeute

*(Rendez-vous gratuit et individuel de 40 mn)*

- Vous avez - de 75 ans et vous vous posez des questions sur l'adaptation de votre domicile ?
- Venez vous entretenir avec notre ergothérapeute qui vous conseillera sur des solutions adaptées.  
Prise de rendez-vous au 01 71 72 58 00

**Intervenante :** Christelle Dumas, Ergothérapeute

**Mercredi 22 mai**

de 10h à 12h

## Les couleurs : bien les utiliser pour améliorer notre cadre de vie

- L'influence des couleurs dans notre quotidien et sur notre bien-être.
- Bien savoir les utiliser pour rendre son habitat plus agréable.

**Intervenante :** Marie-Pierre Dubois Petroff - Architecte et auteur

**Vendredi 24 mai**

de 10h à 12h

**NOUVEAU**

## Cerveau, plaisir et lien social

*Nombre de places limité*

- Comment conserver un cerveau en pleine forme à tout âge ?
- Le plaisir est son principal carburant notamment le plaisir pris à travers une vie sociale de qualité.
- Venez découvrir les nombreux bienfaits que nos neurones peuvent puiser de la richesse des liens que nous tissons les uns avec les autres.

**Intervenant :** Christian Pavan, Neuropsychologue.

**Mercredi 29 mai**

de 10h à 12h

## Atelier - Initiation aux gestes d'urgence

*Nombre de places limité*

- Protéger, avertir, secourir.
- Utilisation du défibrillateur

**Intervenant :** Equipe de la Sécurité de Proximité Paris 10<sup>e</sup> - Préfecture de Police



# Conférences et Ateliers

---

## Mardi 4 juin

de 14h30 à 16h30

### 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

## Mercredi 5 juin

de 10h à 12h

### Conformité de son installation électrique

- Comprendre son tableau électrique.
- Quels sont les points à vérifier pour votre sécurité et celle de vos voisins ?

**Intervenant:** Dominique Cottineau - PROMOTELEC

## Mercredi 5 juin

de 14h30 à 16h30

### Aidant : ne vous oubliez pas ! La personne que vous aidez, a besoin de vous !

- Comment prendre soin de sa santé : quelles solutions de répit et d'aides au quotidien ?
- Comment prendre du temps pour soi (loisirs, vacances...) ?
- Comment garder un lien de qualité avec un proche ?

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

## Jeudi 6 juin

de 14h30 à 16h30

### Maîtrise des factures d'énergie et d'eau, ayez les bons réflexes !

- Quels enjeux ? Quelles économies réaliser ?
- Conseils pour améliorer le confort et la qualité de vie dans son logement.

**Intervenant:** Conseiller Info-Energie de l'Agence Parisienne du Climat - APC



# Conférences et Ateliers

Vendredi 7 juin

de 10h à 12h

**La colocation intergénérationnelle : une présence bienveillante et rassurante au quotidien ! Un pari gagnant-gagnant !**

- Présentation du système de la colocation intergénérationnelle.
- Fonctionnement, obligations de chacun pour réussir la cohabitation.
- Quel intérêt et bénéfice ?

**Intervenante :** Nabila Coste, Directrice, Association Le Pari Solidaire

Mercredi 12 juin

de 10h à 12h

**Rafrâichir sa maison sans ' Clim '**

- 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

Jeudi 13 juin

de 10h à 12h

**La Maison des Aînés et des Aidants et CLIC Paris Emeraude**

- Guichet d'accueil, d'information et de coordination sur les prestations, droits et services, dédié aux retraités et à leur entourage. Quel est son rôle ?
- Présentation et organisation du maillage des acteurs locaux.

**Intervenant :** Maison des Aînés et des Aidants – 9<sup>e</sup>/10<sup>e</sup>/19<sup>e</sup> Paris

Lundi 17 juin

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

**Connaître les nouvelles solutions d'habitat pour choisir celle qui convient le mieux !**

- Quelles sont les différentes solutions possibles : résidences services, résidences autonomie, colocation intergénérationnelle, habitat partagé, accueil familial ?
- Quels sont leurs avantages et leurs limites ?
- Comment trouver les informations précises relatives à l'habitat et les démarches à effectuer ?

**Intervenante :** Manon Cerdan, Directrice Innovation médico-sociale et Qualité - Assoc. Cette Famille (entreprise sociale et solidaire)



# Conférences et Ateliers

**Jeudi 20 juin**

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

## Adaptation de la société au vieillissement

- Obligations des copropriétés quant aux travaux d'accessibilité.
- Baux d'habitation et travaux d'adaptabilité.

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

**Vendredi 21 juin**

de 10h à 12h

## Anticipation et prévention pour bien vivre chez soi

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

**Intervenante:** Sandrine Lopes, Ergothérapeute - Adaptation du logement

**Jeudi 27 juin**

de 10h à 12h

## Les bonnes pratiques de l'emploi à domicile

- Les différentes solutions. Rôle et les actions intervenants à domicile.
- Les étapes clés de la relation de travail (cadre conventionnel)
- Présentation du chèque CESU

**Intervenante:** Pauline Molitor, animatrice régionale IDF, Le réseau Particulier Emploi mandaté par la FEPEM.

**Vendredi 28 juin**

de 14h30 à 16h30

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

- Présentation de différents systèmes de téléassistance et détecteurs, des technologies existantes, leur intérêt pour un usage adapté.
- Les chutes : enjeu, constat, besoin.

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



# Conférences et Ateliers

---

## Lundi 1<sup>er</sup> juillet

de 10h à 12h

### Domotique de la maison : confort et sécurité

- La domotique : Lumière, portes, volets, prises, alarmes...
- Quelle utilité au quotidien ?
- Les avantages et inconvénients. Les pièges à éviter.  
Quel professionnel contacter ?

**Intervenant:** Laurent Rathouis, Expert en aménagement du logement et accessibilité- RCL Conseils

## Mardi 2 juillet

de 9h à 12h30

### Conseils personnalisés avec une ergothérapeute (Rendez-vous gratuit et individuel de 40 mn)

- Vous avez - de 75 ans et vous vous posez des questions sur l'adaptation de votre domicile ?
- Venez vous entretenir avec notre ergothérapeute qui vous conseillera sur des solutions adaptées à vos besoins.

Prise de rendez-vous au 01 71 72 58 00

**Intervenante:** Sandrine Lopes, Ergothérapeute

## Mercredi 3 juillet

de 14h30 à 16h30

### Comprendre votre devis travaux

- Mentions obligatoires, causes facultatives et leurs conséquences.
- Points à vérifier avant signature.
- Obligations de chaque partie après engagement.
- Les documents annexes au devis.

**Intervenant:** Pape Lo, Formateur Construire Demain (formation et conseil)



# Cycles d'ateliers

---

## **“Bien chez soi” : Un parcours de sensibilisation en 5 étapes**

**Toutes les informations et conseils qui vous permettront d'améliorer votre habitat au quotidien, en le rendant plus confortable, pratique et économe.**

*Gratuit. Nombre de places limité.*

### **Cycle de 5 séances indissociables en groupe :**

**Les jeudis 6, 13, 20, 27 juin et 4 juillet de 10h à 12h.**

- **Conseils et astuces pour aménager les pièces de votre logement ; les accessoires innovants qui facilitent la vie au quotidien ; les économies d'énergie ; conseils et financements existants, les relations habitat-santé-économie. Des échanges, des mises en situation, la découverte et l'essai de matériel.**

**Intervenants :** Fédération SOLiHA - Solidaires pour l'Habitat / PRIF

## **“Esthétique-Vitalité” : Entretenir son bien-être esthétique et mental quand on avance en âge.**

**Prendre soin de soi avec plaisir !**

*Tarif du cycle : 30 €. Nombre de places limité.*

### **Cycle de 6 séances progressives en petit groupe autour d'exercices pratiques :**

**Les vendredis de 10h à 12h : 17 mai, 7, 14, 28 juin, 5 et 12 juillet.**

- **Bien-être esthétique : soins du visage et des mains, manucure et maquillage, auto modelage du visage et des mains, gym faciale.**
- **Bien-être mental : s'apprécier, apprendre à réguler son stress, cultiver l'optimisme, stimuler sa joie de vivre, échanger pour optimiser ses aptitudes de lien social et passer un moment convivial.**

**Intervenante :** Socio-esthéticienne, Assoc. Des Soins & Des Liens



# Permanences gratuites

---

Jeudi 11 avril • Jeudi 9 mai  
Jeudi 6 juin • Jeudi 4 juillet  
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

Mardi 21 mai  
de 9h à 12h30

**Si vous avez moins de 75 ans, vous pouvez bénéficier d'un  
entretien individuel de 40 minutes avec une ergothérapeute.  
Conseils personnalisés sur l'adaptation de son domicile.**

Sur rendez-vous au 01 71 72 58 00

Mardi 2 juillet  
de 9h à 12h30

## Inscription aux conférences

---

**Vous pouvez vous inscrire :**

- Par téléphone au 01 71 72 58 00
- Par mail à [accueil@espace-idees.fr](mailto: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 adresser à Espace Idées Bien chez moi : 7, cité Paradis 75010 Paris

Prénom : ..... Nom : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

Tél. : ..... E-mail : ..... @ .....

Nom de l'Institution de Retraite Complémentaire Agirc-Arrco : .....

## Cases à cocher :

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> LUNDI 1 <sup>ER</sup> AVRIL               | <input type="checkbox"/> VENDREDI 24 MAI  | <input type="checkbox"/> LUNDI 1 <sup>ER</sup> JUILLET<br>(CONSEILS) (TÉL POUR RDV) |
| <input type="checkbox"/> MERCREDI 10 AVRIL                         | <input type="checkbox"/> MERCREDI 29 MAI  | <input type="checkbox"/> MARDI 2 JUILLET  |
| <input type="checkbox"/> JEUDI 11 AVRIL                            | <input type="checkbox"/> MARDI 4 JUIN     | <input type="checkbox"/> MERCREDI 3 JUILLET   |
| <input type="checkbox"/> MARDI 16 AVRIL                            | <input type="checkbox"/> MERCREDI 5 JUIN  |   |
| <input type="checkbox"/> MARDI 16 AVRIL                            | <input type="checkbox"/> MERCREDI 5 JUIN  | <input type="checkbox"/> CYCLE BIEN CHEZ MOI  |
| <input type="checkbox"/> JEUDI 18 AVRIL                            | <input type="checkbox"/> JEUDI 6 JUIN     | <input type="checkbox"/> CYCLE ESTHÉTIQUE-<br>VITALITÉ                              |
| <input type="checkbox"/> VENDREDI 26 AVRIL                         | <input type="checkbox"/> VENDREDI 7 JUIN  |   |
| <input type="checkbox"/> LUNDI 13 MAI                              | <input type="checkbox"/> MERCREDI 12 JUIN |   |
| <input type="checkbox"/> MARDI 14 MAI                              | <input type="checkbox"/> JEUDI 13 JUIN    |   |
| <input type="checkbox"/> MERCREDI 15 MAI                           | <input type="checkbox"/> LUNDI 17 JUIN    |   |
| <input type="checkbox"/> VENDREDI 17 MAI                           | <input type="checkbox"/> JEUDI 20 JUIN    |   |
| <input type="checkbox"/> MARDI 21 MAI                              | <input type="checkbox"/> VENDREDI 21 JUIN |   |
| <input type="checkbox"/> MARDI 21 MAI (CONSEILS)<br>(TÉL POUR RDV) | <input type="checkbox"/> JEUDI 27 JUIN    |   |
|  | <input type="checkbox"/> VENDREDI 28 JUIN |   |

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, Michèle ZARAGOZA - 7 cité Paradis - 75010 Paris





# 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, ...)



# ESPACE IDÉES BIEN CHEZ MOI

## Informations pratiques

### Horaires :

Accès libre du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

### Accès :

7, cité Paradis - 75010 Paris

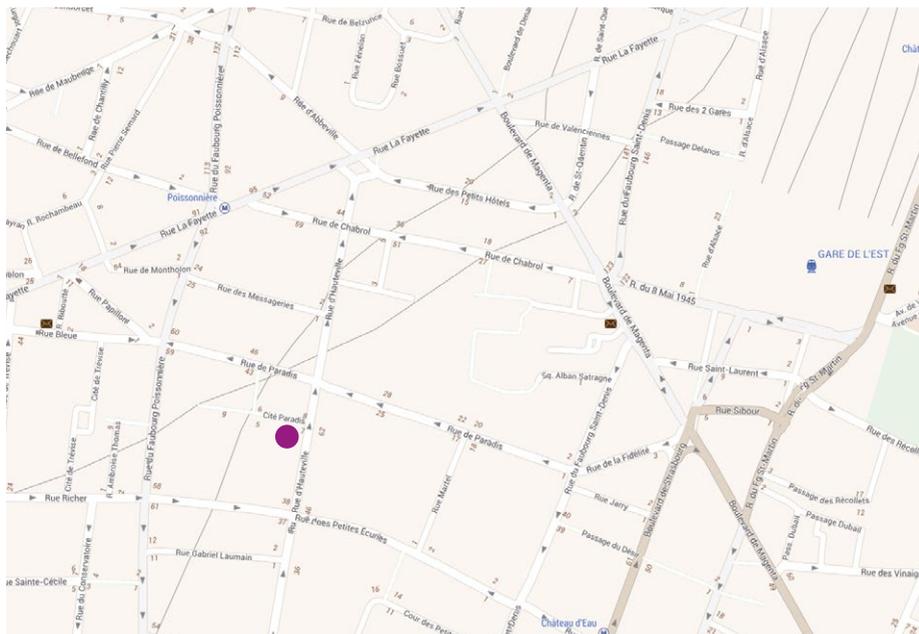
(face au 60-62 rue d'Hauteville).

Tél. : 01 71 72 58 00 - mail : [accueil@espace-idees.fr](mailto:accueil@espace-idees.fr)

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

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

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc - arrco**



Données cartographiques © 2018 Michelin