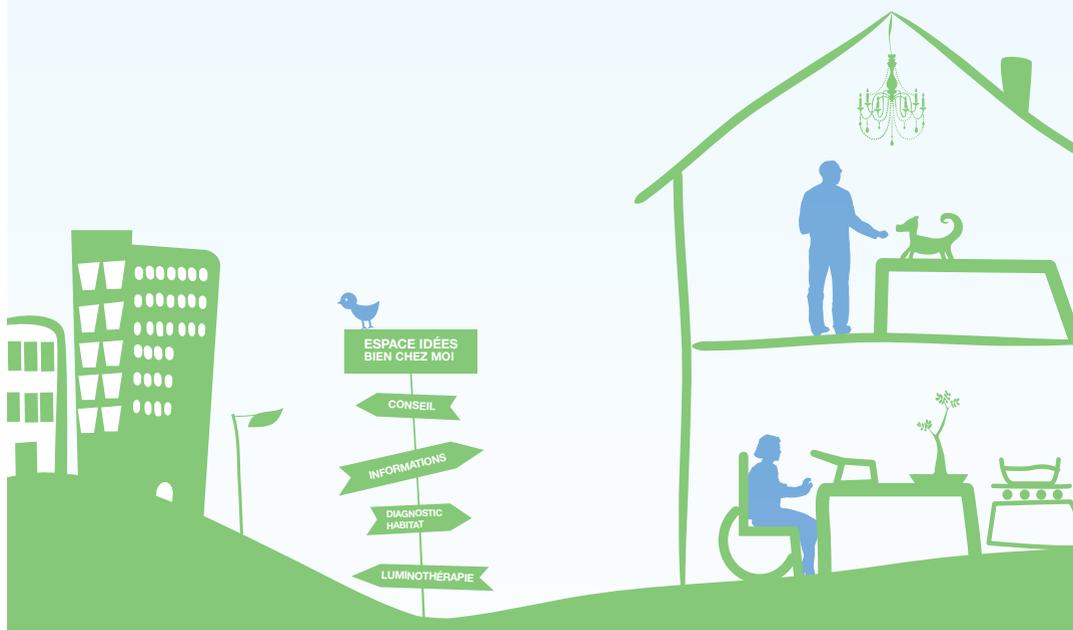


# ESPACE IDÉES BIEN CHEZ MOI

Septembre-Décembre 2017

## *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 11 septembre

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

## Le viager

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

**Intervenante:** Aurélie Tkacz, ADIL 75

Mardi 12 septembre

de 10h à 12h

**NOUVEAU**

## 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, connaître la réalité du marché.
- Jeter ! (débarasseurs, encombrants)
- Quizz : Ai-je besoin de faire du tri ?

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

Mercredi 13 septembre

de 10h à 12h

## Atelier - Initiation aux gestes de premiers secours

*Nombre de places limité*

- Protéger, avertir, secourir.
- Utilisation du défibrillateur.

**Intervenant:** Mission de Prévention de la Préfecture de Police (Paris 10<sup>e</sup>)

Jeudi 14 septembre

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:** Un(e) neuropsychologue de l'Association Brain Up



# Conférences et Ateliers

Mardi 19 septembre

de 14h30 à 16h30

## Internet : comment acheter en toute sécurité sur Internet ?

- Les précautions de base pour protéger ses données personnelles et bancaires.
- Quelques astuces pour comparer les prix et profiter des meilleures opportunités ?
- La livraison : moment clé de la transaction.
- Comment réclamer en cas de problème ?

**Intervenant :** Jacques Henno, Journaliste spécialiste des nouvelles technologies

Lundi 25 septembre

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

## Faire entrer et circuler la lumière dans son habitat.

- Comment optimiser les entrées de lumière et favoriser sa circulation à l'intérieur de la maison ?
- Comment compenser le manque de lumière par des éclairages artificiels bien choisis ?

**Intervenante :** Marie-Pierre Dubois Petroff, Architecte et Auteur

Mercredi 27 septembre

de 14h30 à 16h30

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

- Comment réagir au feu chez moi, dans mon immeuble ?

**Intervenant :** Sapeurs Pompiers de Paris 10<sup>e</sup>

Jeudi 28 septembre

de 10h à 12h

## Conseils d'aménagement pour bien vivre chez soi

- Quels aménagements simples réaliser pour optimiser son habitat ?
- Accessoires et astuces pour un meilleur confort.
- Qu'est-ce qu'un bilan habitat ?

**Intervenante :** Christelle Dumas, Professionnel de l'adaptation du logement - Ergothérapeute



# Conférences et Ateliers

Jeudi 28 septembre

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

## Domotique de la maison - Confort et sécurité

- Qu'est ce que la domotique ?
- Les avantages et inconvénients. Les pièges à éviter.
- Quel professionnel contacter ?

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

Mardi 3 octobre

de 10h à 12h

## La cohabitation intergénérationnelle : une solidarité pour seniors et jeunes !

- Fonctionnement de la cohabitation intergénérationnelle : Entretien ou retisser des liens intergénérationnels ou vous procurer un petit complément de revenus - Pourquoi ne pas partager votre logement avec un jeune ?
- Projection d'un extrait d'un film documentaire "À nous deux" de Valérie Denesles (10 minutes).

**Intervenant:** Association Le Pari Solidaire

Mercredi 4 octobre

de 10h à 12h

## Les bonnes pratiques de l'emploi d'un salarié à domicile

- Les différentes solutions pour une aide à domicile.
- Présentation du chèque emploi service. La relation avec l'aide à domicile.

**Intervenante:** Fétima Oumsalem, Fédération des employeurs particuliers de France

Jeudi 5 octobre

de 10h à 12h

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

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

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





# Conférences et Ateliers

## Mercredi 18 octobre

de 14h30 à 16h30

### Vivre avec un rhumatisme chronique au quotidien

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

**Intervenant:** Janine-Sophie Giraudet, Docteur Rhumatologue à l'Hôpital Cochin

## Jeudi 19 octobre

de 14h30 à 16h30

### Premiers secours : les gestes qui sauvent

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

**Intervenant:** Association des Sapeurs Pompiers Paris 10<sup>e</sup>

## Lundi 23 octobre

de 14h30 à 16h30

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

- Fonctionnement et impact des NTIC sur notre mode de vie. Découverte et approche de quelques appareils.
- Présentation de l'association E-Seniors.

**Intervenant:** Association E-Seniors

## Mardi 24 octobre

de 14h à 15h30

ou de 16h à 17h30

**NOUVEAU**

### Atelier - Relooking et optimisation de la cuisine

*Nombre de places limité*

- J'apprends à optimiser l'ergonomie et le rangement dans une cuisine, réaliser le plan de mon type de cuisine, styliser sa cuisine : couleur et ambiance.

**Intervenant:** Lilibricole



# Conférences et Ateliers

---

## Jeudi 26 octobre

de 10h à 12h

### Préserver son dos pour bien vivre au quotidien

*Nombre de places limité*

- 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

## Jeudi 26 octobre

de 14h à 15h30

ou de 16h à 17h30

**NOUVEAU**

### Atelier - Déco d'intérieur couleurs : modifier la perception de l'espace

*Nombre de places limité*

- Comment tricher sur les volumes ?
- Comprendre comment les augmenter et/ou diminuer visuellement, créer de micro-espaces indépendants à l'intérieur d'une même pièce... pour donner une dynamique à votre espace.

**Intervenant:** Lilibricole

## Mardi 7 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

## Mardi 7 novembre

de 14h30 à 16h30

### Éclairage et Habitat

- Adapter l'éclairage à chaque activité.
- Optimiser et améliorer son confort visuel dans chaque pièce. Faire de l'écran un ami.

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



# Conférences et Ateliers

**Mercredi 8 novembre**

de 10h à 12h

## Bailleur, locataire : charges et réparations locatives, qui paye quoi ?

- Provisions, mode de répartition, régularisation, recouvrement, prescription.

**Intervenante :** Aurélie Tkacz, ADIL 75

**Jeudi 9 novembre**

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

## Internet : Sécurité informatique chez soi

- Comprendre et connaître les risques. Conseils et solutions pour les limiter.
- Les bons réflexes de l'informatique dans notre quotidien.

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

**Jeudi 16 novembre**

de 10h à 12h

## Le déménagement : les bonnes questions à se poser

- Pourquoi déménager ?
- Y a t-il un moment propice ?
- Où déménager ? Comment ?

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

**Vendredi 17 novembre**

de 10h à 12h

**NOUVEAU**

## Partager votre logement avec un étudiant : une solidarité de proximité !

- Qu'est ce que la colocation intergénérationnelle?
- Fonctionnement, intérêt et conditions de réussite : Vivre une relation harmonieuse en accueillant un étudiant chez soi.

**Intervenante :** Catherine Garnier, Association Ensemble 2 Générations

**Lundi 20 novembre**

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

## Une salle de bains plus pratique et plus sûre !

- Conseils et astuces pour optimiser l'agencement de la salle de bains et la relooker : bien choisir son éclairage, ses équipements, revêtements, couleurs et rangements.

**Intervenante :** Marie-Pierre Dubois Petroff, Architecte et Auteur



# Conférences et Ateliers

Mardi 21 novembre

de 14h30 à 16h30

## Économies d'énergie, ayez les bons réflexes !

- Gestes et astuces pour améliorer son confort tout en maîtrisant sa facture.
- Quels enjeux ? Quelles économies ?

**Intervenant:** Un(e) conseiller(ère) info-énergie de l'Agence Parisienne du Climat

Mercredi 22 novembre

de 14h30 à 16h30

## La qualité de l'air dans votre habitat

- Quelles sont les sources de pollution et/ou d'inconfort et comment les limiter ?
- Les idées reçues.
- Les points de vigilance et conseils de prévention.

**Intervenant:** Corentin Job, Conseiller médical en environnement intérieur de l'Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique

Jeudi 23 novembre

de 10h à 12h30

## Conseils personnalisés avec une ergothérapeute (Rendez-vous individuel d'1/2 heure).

- 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 :** Sandrine Lopes, Ergothérapeute

Jeudi 23 novembre

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

## Aménagement et financements

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

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



# Conférences et Ateliers

**Mardi 28 novembre**

de 10h à 12h

## Les nouvelles technologies, un danger pour notre cerveau ?

- Sommes-nous devenus “dépendants” des nouveaux moyens de communication ?
- Le cerveau s'appauvrit-il ou subit-il les effets de ces changements technologiques ?
- Comment se protéger, tout en bénéficiant de l'intérêt apporté par l'outil informatique ?

**Intervenant:** Un(e) neuropsychologue de l'Association Brain Up

**Mercredi 29 novembre**

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:** Sécurité de Proximité du 10<sup>e</sup> - Préfecture de Police de Paris

**Mercredi 29 novembre**

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 aides au quotidien ?
- Attention à la fatigue, au stress : comment prendre du temps pour soi (loisirs, vacances...) ?
- Comment garder un lien de qualité avec un proche ?

**Intervenante :** Docteur Janine-Sophie Giraudet, Hôpital Cochin





# Cycles d'ateliers

---

**“Bien chez soi” : 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.**

*Nombre de places limité.*

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

**6, 13, 27 novembre, 4 et 11 décembre**

- Les économies d'énergie, les conseils et astuces pour aménager les pièces de votre logement, les accessoires innovants qui facilitent la vie au quotidien, les acteurs du secteur qui peuvent vous aider à concevoir et financer votre projet d'aménagement, etc. Des échanges, des mises en situation, la découverte et l'essai de matériel, etc.

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



# Permanences gratuites

---

Le 1<sup>er</sup> jeudi  
de chaque mois  
de 14h à 17h

**Vous êtes locataire, propriétaire, bailleur : un(e) juriste de l'ADIL - Agence Départementale d'Information sur le Logement - vous accueille pour répondre à vos questions.**  
Sur rendez-vous au 01 71 72 58 00

Jeudi 12 octobre  
de 14h à 17h

**Si vous avez moins de 75 ans, vous pouvez bénéficier d'un entretien individuel d'1/2 heure avec une ergothérapeute.**  
Sur rendez-vous au 01 71 72 58 00

Jeudi 23 novembre  
de 10h à 12h30

## 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](mailto: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

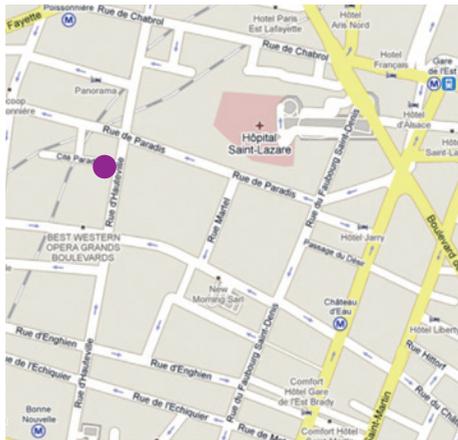
### Horaires :

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