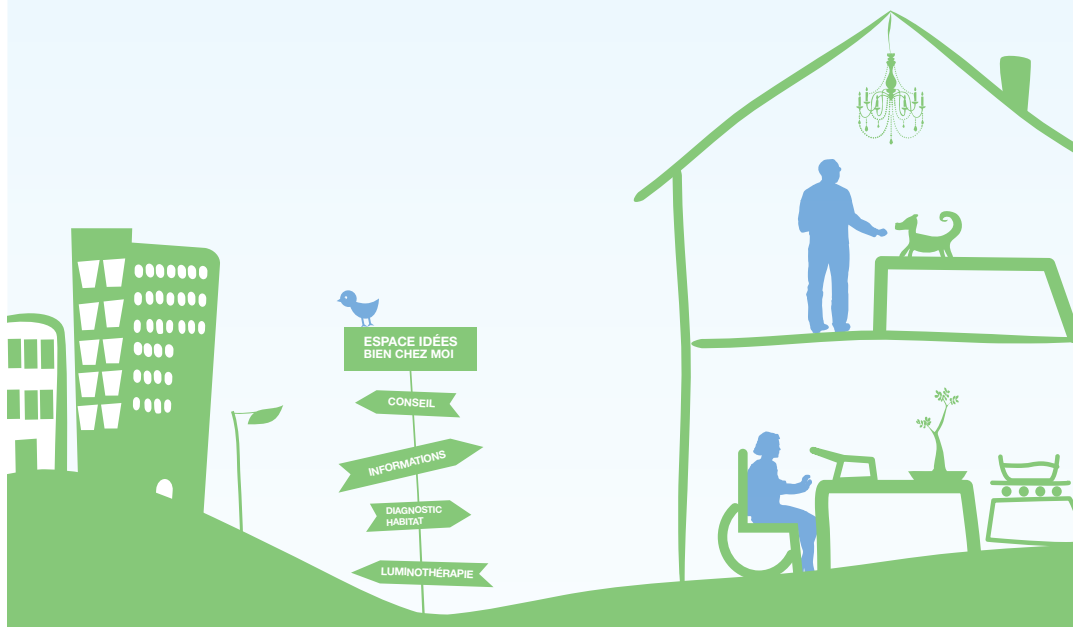


ESPACE IDÉES BIEN CHEZ MOI

Avril - Juillet 2018

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

Mercredi 4 avril

de 10h à 12h

Sensibilisation aux gestes qui sauvent

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

Intervenant : Association des Sapeurs Pompiers Paris 10

Mercredi 11 avril

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



Conférences et Ateliers

Vendredi 13 avril

de 10h à 12h

Le conseil syndical

- Composition.
- Fonctionnement.
- Rôle.
- Responsabilité.

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

Mardi 24 avril

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^e)

Jeudi 3 mai

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 ? (débarrasseurs, encombrants)
- Quizz : Ai-je besoin de faire du tri ?

Intervenante : Gwendoline Cotrez, Fondatrice de Movadom

Vendredi 4 mai

de 10h à 12h

Atelier : Initiation aux gestes d'urgence

Nombre de places limité

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

Intervenant : Association Les Transmetteurs



Conférences et Ateliers

Vendredi 4 mai

de 9h à 12h30

Conseils personnalisés avec une ergothérapeute (Rendez-vous gratuit et individuel de 3/4 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

Mercredi 16 mai

de 14h30 à 16h30

Comprendre votre devis travaux

- Mentions obligatoires du devis.
- Clauses 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)

Jeudi 17 mai

de 14h30 à 16h30

Bien-être et confort chez soi : Comment faciliter son quotidien -Prévention, adaptation, financements

- Conseils d'amélioration et d'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

Mardi 22 mai

de 14h30 à 16h30

Économies d'énergie, ayez les bons réflexes !

- Gestes et astuces pour maîtriser ses factures tout en améliorant son confort.
- Quels enjeux ? Quelles économies ?

Intervenant(e) : Conseiller(ère) Info-Energie de l'Agence Parisienne du Climat

Conférences et Ateliers

Mercredi 23 mai

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

Vendredi 25 mai

de 10h à 12h

NOUVEAU

Conformité de son installation électrique

- Comprendre mon tableau électrique, les points de sécurité à vérifier...

Intervenant : Dominique COTTINEAU - Promotelec

Mardi 29 mai

de 14h30 à 16h30

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

- Leur influence dans notre quotidien et sur notre bien-être,
- Savoir les utiliser dans son habitat.

Intervenante : Marie-Pierre Dubois Petroff - Architecte et auteur

Vendredi 1^{er} juin

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 : Équipe de la Sécurité de Proximité Paris 10^e
Préfecture de Police

Lundi 4 juin

de 14h30 à 16h30

Travaux d'adaptation de votre habitat : Informations sur les sources de financement

- 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 5 juin

de 14h30 à 16h30

Transmission du patrimoine

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

Intervenant: Notaire - Chambre des Notaires de Paris

Mercredi 6 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 aides au quotidien ?
- Comment prendre du temps pour soi (loisirs, vacances...) pour garder un lien de qualité avec un proche ?

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

Jeudi 7 juin

de 14h30 à 16h30

La qualité de l'air dans votre habitat

- Quelles sont les sources de pollution présentes dans un logement ?
- Comment et 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

Mardi 12 juin

de 14h30 à 16h30

Rafraîchir 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



Conférences et Ateliers

Vendredi 15 juin

de 10h à 12h

Sécurité informatique chez soi

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

Intervenant : David Vautier, Fondateur de Vous & D

Vendredi 15 juin

de 14h30 à 16h30

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 18 juin

de 14h à 17h

Conseils personnalisés avec une ergothérapeute (Rendez-vous gratuit et individuel de 3/4 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 : Christelle Dumas, Ergothérapeute

Mercredi 20 juin

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 : Fetima Oumsalem, FEPEM - Fédération des employeurs particuliers de France



Conférences et Ateliers

Mardi 26 juin

de 14h30 à 16h30

Panorama de tous les différents dispositifs d'alerte et de détection de chutes à domicile

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

Intervenant : TASDA

Mercredi 27 juin

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. Quel est son rôle ?

Intervenant : Claude Cormier, Directeur de la Maison des Aînés et des Aidants M2A (9^e, 10^e et 19^e arrondissements de Paris)

Jeudi 28 juin

de 14h30 à 16h30

Comment acheter en toute sécurité sur Internet ?

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

Intervenant : Jacques Henno - Journaliste spécialiste des nouvelles technologies

Vendredi 29 juin

de 14h30 à 16h30

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



Conférences et Ateliers

Vendredi 6 juillet

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

Mardi 10 juillet

de 14h30 à 16h30

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

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, de 14h30 à 16h30, les lundis :

11, 18, 25 juin et 2, 9 juillet 2018

- 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.

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(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

Mardi 4 mai
de 9h à 12h30

Si vous avez moins de 75 ans, vous pouvez bénéficier d'un entretien individuel (gratuit) de 3/4 heure avec une ergothérapeute. Conseils personnalisés sur l'adaptation de son domicile.

Lundi 18 juin
de 14h à 17h

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

