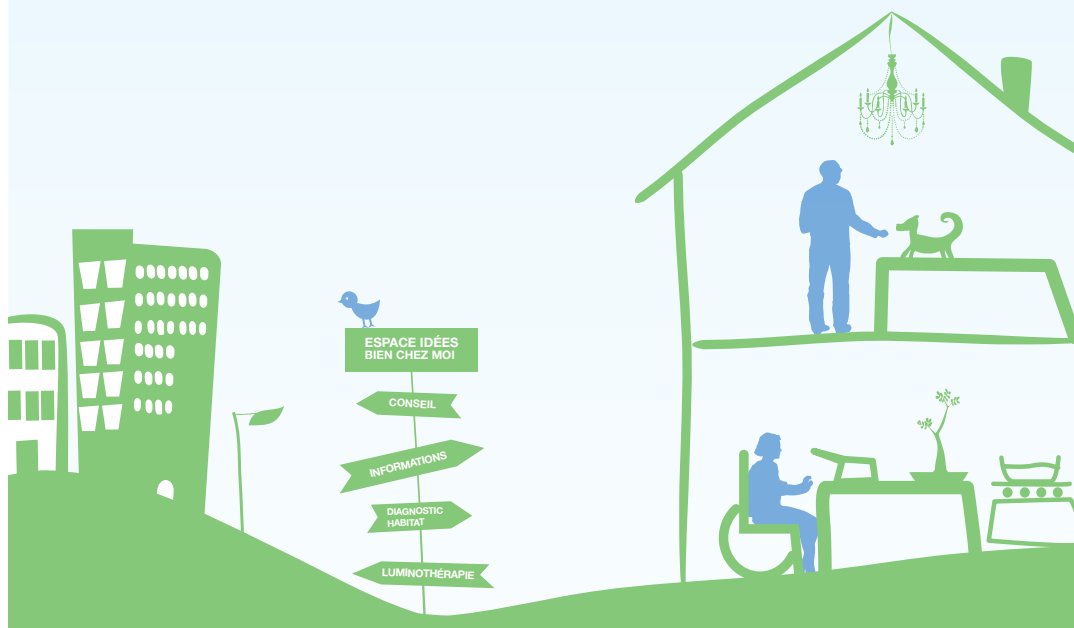


# ESPACE IDÉES BIEN CHEZ MOI

Avril - Juillet 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

### Mercredi 19 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 Paris 10<sup>e</sup> - Préfecture de Police

### Jeudi 20 avril

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

#### Améliorer son confort visuel à la maison

- Soigner son éclairage pour chaque activité.
- Optimiser son confort visuel dans chaque pièce de la maison.  
Faire de l'écran un ami.

**Intervenant :** Yves Jacquot - Ingénieur en Optique - fondateur de ConfortVisuel.com



# Conférences et Ateliers

Vendredi 21 avril

de 10h à 12h

**NOUVEAU**

## Maîtrise des consommations par les éco-gestes sans travaux

- Astuces et gestes au quotidien pour maîtriser vos factures d'énergie en préservant votre confort.

**Intervenant:** SOLiHA - Solidaires pour l'Habitat

Lundi 24 avril

de 14h30 à 16h30

## Conseils d'aménagement pour bien vivre chez soi - Adapter son logement

- Pourquoi aménager son logement ? Quels aménagements simples réaliser pour optimiser son habitat ?
- Quels comportements adopter ?
- Qu'est-ce qu'un bilan habitat ?

**Intervenante:** Christelle Dumas - Ergothérapeute

Mercredi 3 mai

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

## Se faciliter les démarches et services administratifs grâce à Internet

- Comment accéder à 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 9 mai

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>

Jeudi 11 mai

de 14h30 à 16h30

## 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

Lundi 15 mai

de 14h30 à 16h30

## La cohabitation intergénérationnelle : une solidarité 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



# Conférences et Ateliers

Mardi 16 mai\*

de 9h30 à 12h

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

*Nombre de places limité*

- 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

Mardi 16 mai

de 14h30 à 16h30

**Internet : A la découverte des réseaux sociaux**

- Qu'est-ce qu'un réseau social ?
- Quels services de partage proposent ces sites web ?
- Les précautions à prendre. Influence des réseaux sociaux sur le bien-être chez soi.

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

Mercredi 17 mai

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 - FEPEM

Mercredi 17 mai

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.

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

Mercredi 18 mai

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>



# Conférences et Ateliers

Lundi 22 mai

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

## Sensibilisation aux risques dans le logement et ses solutions

*Nombre de places limité*

- Bons gestes, petits travaux ou réaménagement complet.
- Les financements.

**Intervenant:** SOLiHA - Solidaires pour l'Habitat

Mardi 23 mai

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 - Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique

Lundi 29 mai

de 14h30 à 16h30

## 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)

Mardi 30 mai

de 10h à 12h

## 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

Jeudi 1<sup>er</sup> juin

de 14h30 à 16h30

## Internet : naviguer en toute sécurité sur Internet

- Comment se protéger pour naviguer en toute sécurité sur Internet ? Faut-il protéger son Smartphone, sa tablette ? Que faire en cas de piratage ?

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



# Conférences et Ateliers

---

**Mercredi 7 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:** Sécurité de Proximité du 10<sup>e</sup> - Préfecture de Police de Paris

**Mercredi 7 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 ?
- 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

**Jeudi 8 juin**

de 10h à 12h

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

- Quels gestes peuvent être mis en place facilement dans son logement pour améliorer son confort tout en maîtrisant sa facture ? Quels enjeux ? Quelles économies ?
- Focus sur le dispositif « Eco Rénovons Paris - Objectif 1000 immeubles »

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

**Lundi 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

**mardi 13 juin**  
de 10h à 12h

## Le bien-être mental, une question d'état d'esprit

- Savoir s'adapter aux effets du vieillissement.
- Comprendre les leviers qui influencent nos défenses psychologiques.
- Découvrir les clés du bien-être mental.

**Intervenant:** Un(e) neuropsychologue - Association Brain Up

**Jeudi 15 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.

**Intervenant :** Claude Cormier - Directeur de M2A - Maison des Aînés et des Aidants des 9, 10 et 19<sup>e</sup> arrondissements de Paris

**Jeudi 15 juin\***  
de 14h à 17h

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

*Nombre de places limité*

- 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

**Lundi 19 juin**  
de 14h30 à 16h30

## Les principales étapes de la procédure d'expulsion

- Que faire lorsque le locataire refuse de quitter le logement suite à un congé ou à un impayé des loyers ?
- Comment se déroule une procédure d'expulsion ?

**Intervenante:** Aurélie Tkacz - Chargée de mission - ADIL 75



# Conférences et Ateliers

**Mercredi 21 juin**

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

## 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 :** Construire Demain

**Jeudi 29 juin**

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 - Association Brain Up

**Lundi 3 juillet**

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 Paris 10<sup>e</sup> - Préfecture de Police

**Mardi 4 juillet**

de 14h à 15h30

ou de 16h à 17h30

## 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

**Jeudi 6 juillet**

de 14h à 15h30

ou de 16h à 17h30

## 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





# Cycles d'ateliers

---

**“Esthétique-Vitalité” : Entretenir son bien-être esthétique et mental quand on avance en âge. Prendre soin de soi avec plaisir !**

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

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

**De 10h à 12h, les lundis :**

**29 mai, 12, 19 et 26 juin, 3 et 10 juillet**

- **Bien-être esthétique** : soins du visage et des mains, manucure et maquillage, automodelage 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

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

*Nombre de places limité.*

**Cycle de 5 séances indissociables en groupe, de 10h à 12h, les vendredis :**

**2 - 9 - 16 - 23 - 30 juin**

- **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<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

**\* Mardi 16 mai**  
de 9h30 à 12h

**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 15 juin**  
de 14h30 à 16h30

## 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

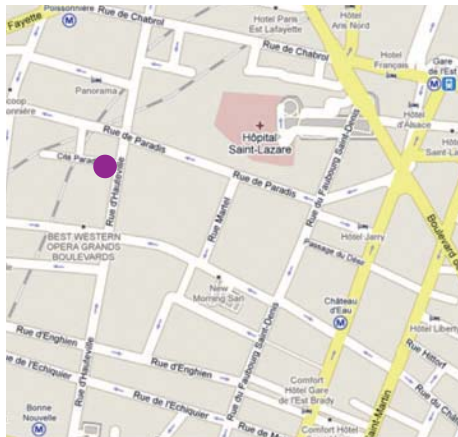
### Horaires :

Accès libre du lundi au vendredi  
de 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

- **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