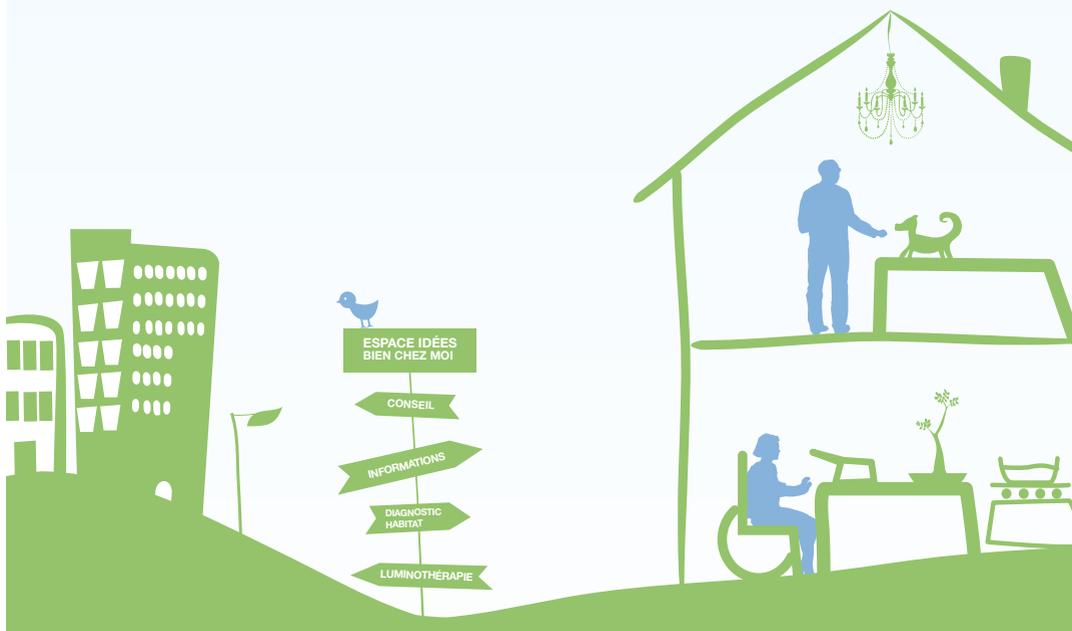


ESPACE IDÉES BIEN CHEZ MOI

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

Mardi 8 septembre

de 14h30 à 16h30

Mieux connaître la DMLA, le glaucome et la cataracte

- Quels sont les signes avant coureurs ?
- Existe-t-il des attitudes préventives ?
- Quels soins et quels traitements, quelles aides techniques ?

Intervenant: Professeur Gilles Renard, directeur scientifique de la Société Française d'Ophtalmologie

Vendredi 11 septembre

de 10h à 12h

NOUVEAU

LES COULEURS - Les utiliser pour améliorer son cadre de vie

- Leur rôle sur notre bien-être.
- Leur influence sur la perception de l'espace.
- Les assembler sans se tromper.

Intervenante: Marie-Pierre Dubois Petroff, architecte et auteur

Lundi 14 septembre

de 10h à 12h

Premiers secours : les gestes qui sauvent

- Malaises, brûlures, intoxication, chutes : que faire ?

Intervenant: Secouriste de la Croix-Rouge



Conférences et Ateliers

Mercredi 16 septembre

de 14h30 à 16h30

Vivre avec un rhumatisme chronique au quotidien (arthrose, arthrite, ostéoporose, tendinite...)

- Quelles différences et similitudes ?
- Est-il possible de prévenir ?
- Que et comment faire au quotidien ?

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

Jeudi 17 septembre

de 14h30 à 16h30

NOUVEAU

L'utilité sociale des retraités

- Pourquoi occuper son temps libre et rester utile à la retraite ?
- Comment s'investir comme bénévole ?
- Trouver un équilibre entre vie personnelle, familiale et sociale.

Intervenant : Philippe Hofman, psychologue gérontologue

Mardi 22 septembre

de 10h à 12h

Préserver son dos pour bien vivre au quotidien

- Quelles sont les bonnes postures à avoir chez soi ?
- Exercices pratiques pour garder sa mobilité et son autonomie (tenue décontractée recommandée).

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

Jeudi 24 septembre

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 : Dorothee Bourmaud, greffière coordinatrice à la Maison de la Justice et du Droit de Paris Nord Est

Mardi 29 septembre

de 14h30 à 16h30

Internet : Comment acheter en toute sécurité sur Internet

- Les précautions de base : Données personnelles et bancaires.
- Quelques astuces pour profiter des meilleurs prix.
- La livraison : moment clé de la transaction.
- Comment réclamer en cas de problème ?

Intervenant : Jacques Henno, journaliste, spécialiste des nouvelles technologies



Conférences et Ateliers

Lundi 5 octobre

de 14h30 à 16h30

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 6 octobre

de 10h à 12h

L'aide à domicile de "A à Z"

- Quels sont les avantages et inconvénients d'un service prestataire, mandataire et en gré à gré ?
- Quelles solutions de financement ?
- Comment bien choisir son service d'aide à domicile ?

Intervenant: Equipe pluridisciplinaire (psychologue, psychomotricienne...) Association Atmosphère

Lundi 12 octobre

de 14h30 à 16h30

NOUVEAU

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

- Les nouvelles technologies : à quoi ça sert , comment ça marche et comment cela peut-il vous aider dans la vie de tous les jours ?

Ateliers pratiques en groupes.

Intervenant: Association E-Seniors

Mercredi 14 octobre

de 14h30 à 16h30

Les 5 sens – les stimuler, les préserver

- Comprendre comment fonctionnent et évoluent nos 5 sens au fil des années et savoir comment les préserver .

Intervenant: Aurélie Roethinger, psychologue de l'Association Brain Up

Jeudi 22 octobre

de 14h30 à 16h30

Atelier - premiers secours.

Nombre de places limité

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

Intervenant: Secouriste de la Croix-Rouge



Conférences et Ateliers

Jeudi 29 octobre

de 14h à 15h30
ou de 16h à 17h30

Atelier de bricolage : B.A-BA de la serrurerie.

Nombre de places limité

- J'apprends à poser un verrou, changer une serrure, changer une poignée.

Intervenant: Lilibricole

Lundi 9 novembre

de 14h30 à 16h30

NOUVEAU

Le mandat de syndic

- Le choix du syndic et la mise en concurrence.
- Le contenu du contrat.
- Les honoraires : gestion courante et prestations particulières.

Intervenante: Aurélie TKACZ, chargée de mission à l'ADIL

Mardi 10 novembre

de 10h à 12h

Préserver son dos pour bien vivre au quotidien

- Quelles sont les bonnes postures à avoir chez soi ?
- Exercices pratiques pour garder sa mobilité et son autonomie (tenue décontractée recommandée).

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

Mardi 17 novembre

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 17 novembre

de 14h30 à 16h30

NOUVEAU

Les relations du couple

- La communication, un jardin à cultiver.
- Les ingrédients de la relation de couple.
- La sexualité à tout âge.

Intervenante: Sophie du Jeu, psychologue gérontologue



Conférences et Ateliers

Mardi 1^{er} décembre

de 14h30 à 16h30

Internet : Visite guidée de la galaxie Facebook

- Ce réseau social permet de conserver des liens avec ses proches. Conseils pour bien l'utiliser. Stratégie et impact sur notre vie privée.
- Autres réseaux sociaux.

Intervenant : Jacques Henno, journaliste, spécialiste des nouvelles technologies

Jeudi 3 décembre

de 10h à 12h

NOUVEAU

L'ÉCLAIRAGE - Bien s'éclairer pour améliorer son confort

- Les nouvelles sources : les bons critères pour acheter ses ampoules.
- Les outils et accessoires pour se simplifier la vie.
- Joindre l'utile à l'agréable, le fonctionnel au décoratif.

Intervenante : Marie-Pierre Dubois Petroff, architecte et auteur.

Jeudi 3 décembre

de 14h30 à 16h30

Esthétique -Vitalité

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

Intervenant : Équipe de l'Association Des soins et des Liens

Lundi 7 décembre

de 10h à 12h30

NOUVEAU

Sensibilisation sur l'évolution de la vision

- La vision, la santé visuelle et vieillissement.
- Vivre avec une atteinte visuelle.
- Jeux ludiques sur tablettes "Œil de lynx".

Intervenant : STREETLAB



Conférences et Ateliers

Mardi 8 décembre

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: Ludivine Monassier, neuropsychologue de l'Association Brain UP

Lundi 14 décembre

de 10h à 12h

Atelier - premiers secours.

Nombre de places limité

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

Intervenant: Secouriste de la Croix-Rouge

Mercredi 16 décembre

de 14h30 à 16h30

Vivre avec un rhumatisme chronique au quotidien (arthrose, arthrite, ostéoporose, tendinite...)

- Quelles différences et similitudes ?
- Est-il possible de prévenir ?
- Que et comment faire au quotidien ?

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



Cycles d'ateliers

**Vitalité Esthétique: Entretien 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 vendredis :**

25 septembre - 2 octobre - 9 octobre - 16 octobre - 6 novembre - 20 novembre

- **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.

Intervenant: Des Soins & des Liens, Socio-esthéticienne

Bien dans son assiette ! Une bonne alimentation, source de bien-être et santé !

Nombre de places limité. Tarif du cycle : 25 €

NOUVEAU

Cycle de 5 séances les :

Vendredi 6 novembre de 14h à 16h :

- **Bien être à table pour vivre mieux** : les bénéfices à maintenir une alimentation équilibrée pour le bien-être et la santé.

Jeudi 12 novembre de 14h à 16h :

- **Faire ses courses sans se ruiner** : des astuces pour lire les étiquettes et choisir des aliments d'un bon rapport qualité/prix.

Vendredi 20 novembre de 14h à 16h :

- **Rester en forme** : des conseils pratiques pour garder un poids de forme et rester actif.

Jeudi 26 novembre de 14h à 16h :

- **Aiguiser ses papilles** : une expérience gustative pour découvrir une palette de plaisirs sensoriels.

Vendredi 4 décembre de 14h à 17h :

- **Mettre la main à la pâte** : une rencontre conviviale autour d'une recette à réaliser ensemble.

Intervenant: le PRIF en partenariat avec Bélénos-Enjeux-Nutrition



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.

Intervenante : 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

Exposition

Du 15 octobre
au 28 novembre
du lundi au vendredi
de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h30

Mémoires de nos grands-mères.

- Une série de portraits de grands-mères : croiser leur regard, deviner leur histoire...

Photographies réalisées par Katerina ZEKOPOULOS.

Exposition dans le cadre des Rencontres Photographiques du 10^e

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 des gestes et postures, conseillers énergie, etc.)



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 : @

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. Pour l'ensemble des manifestations, des temps de pause sont aménagés régulièrement. 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