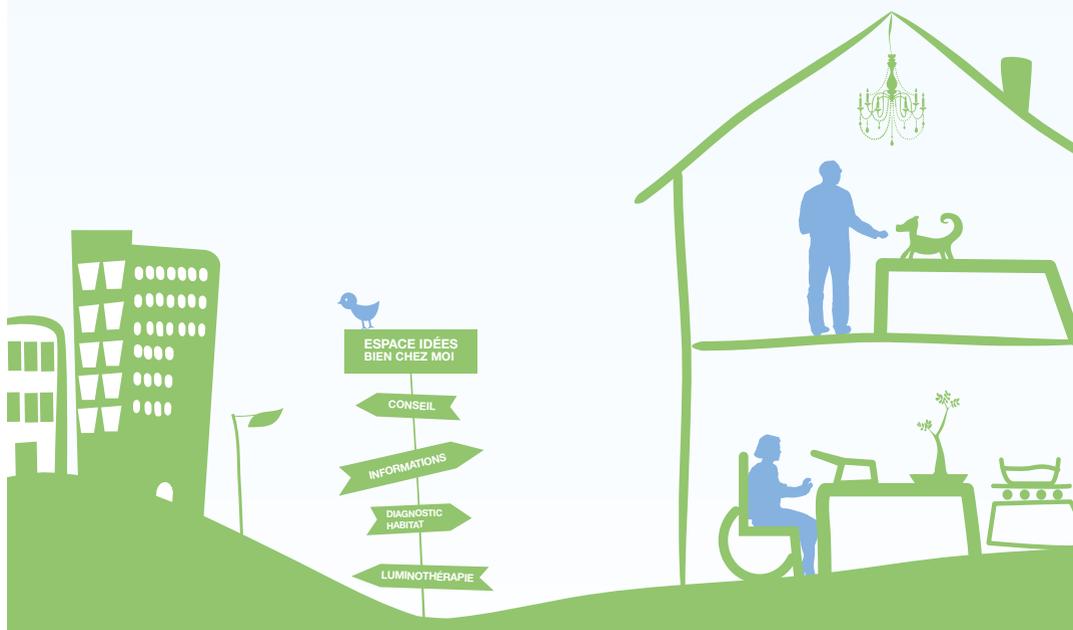


# ESPACE IDÉES BIEN CHEZ MOI

Janvier - Mars 2020

## *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

Vendredi 10 janvier

de 14h30 à 16h30

NOUVEAU

**Deux regards croisés : Une Ergothérapeute et une Architecte pour allier fonctionnalité et esthétique.**

- Rôles et actions d'une ergothérapeute et d'une architecte décoratrice : Ensemble, elles vous présentent des solutions pour aménager votre intérieur selon vos besoins et vos envies.
- Conseils d'agencement et décoration pour repenser son logement.
- Quizz.

**Intervenantes:** Sylvie Chataignier - Architecte d'intérieur spécialiste accessibilité et Christelle Dumas - Ergothérapeute D.E.



# Conférences et Ateliers

Lundi 13 janvier

de 14h30 à 16h30

## 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 Movadam

Vendredi 17 janvier

de 10h à 12h

## Le viager

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

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

Mercredi 22 janvier

de 14h30 à 16h30

## Vivre avec un rhumatisme au quotidien

- Les douleurs chroniques : arthrose, arthrite, ostéoporose
- Les facteurs de risques. Retentissements physiques et psychologiques.
- Comment être acteur de sa maladie ?

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

Vendredi 24 janvier

de 10h à 12h

**NOUVEAU**

## Rencontre avec nos meilleurs amis, les neurones miroirs !

- Comment les neurones miroirs nous permettent de favoriser le lien social, le bonheur, mais aussi de mieux nous comprendre nous-mêmes.

**Intervenant :** Christophe Pavan - Neuropsychologue



# Conférences et Ateliers

---

Lundi 27 janvier

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

Vendredi 31 janvier

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 4 février

de 14h à 17h

## Conseils personnalisés avec une ergothérapeute spécialiste de l'adaptation du logement (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:** Christelle Dumas - Ergothérapeute D.E.

Jeudi 6 février

de 10h à 12h

## Éclairage et Habitat : Confort visuel dans chaque pièce

- Optimiser et améliorer l'éclairage dans votre logement.
- Adapter l'éclairage à chaque activité (choisir les bonnes ampoules).
- Les aides à la lecture.

**Intervenant:** Yves Jacquot -Ingénieur en Optique - Fondateur de Confortvisuel.com

Mercredi 19 février

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° - Préfecture de Police



# Conférences et Ateliers

**Mardi 25 février**

de 10h à 12h

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

- Les écogestes dans le logement.
- Les enjeux du changement climatique.
- Comprendre et gérer sa consommation (chauffage, électricité, eau ...).

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

**Mercredi 26 février**

de 14h30 à 16h30

## **Une cuisine bien pensée !**

- Les installations, les rangements, les accessoires « malins » et pratiques.
- Les équipements à privilégier pour cuisiner en toute sécurité.

**Intervenante:** Sylvie Chataignier - Architecte d'intérieur Spécialiste Accessibilité

**Jeudi 27 février**

de 14h30 à 16h30

## **Mon logement demain : Et si on déménageait ?**

- Vous allez peut-être repenser votre domicile, voire déménager, et avec le temps le pratiquer différemment ?
- Conseils pour faire les bons choix et être serein vis-à-vis de votre logement.

**Intervenant:** Pierre-Marie Chapon - Expert vieillissement, VAA Conseil

**Lundi 2 mars**

de 14h30 à 16h30

## **Chez moi, mais entouré.e**

- Panorama de nouvelles formes d'habitat : Habitat partagé accompagné, habitat participatif ..., pour permettre de choisir son mode de vie. Illustrations par quelques exemples en France et à l'étranger.

**Intervenante:** Hélène Leenhardt - Consultante en gérontologie sociale, présidente du Réseau HAPA



# Conférences et Ateliers

---

Mardi 3 mars

de 14h30 à 16h30

## Internet : Comment préparer ma 'succession numérique ?

- Quels documents dois-je numériser et sauvegarder ?
- Comment transmettre mes données en ligne ?
- Comment désigner un tiers de confiance pour s'occuper de mes profils ou compte(s) internet ?

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

Mercredi 4 mars

de 10h à 12h

## Sensibilisation aux gestes qui sauvent

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

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

Jeudi 5 mars

de 10h à 12h

## La qualité de l'air dans votre intérieur

- Quelles sont les sources de pollution présentes dans un logement (produits ménagers, peinture, meubles...) ?
- 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

Vendredi 6 mars

de 10h à 12h

## Conformité de votre installation électrique

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

**Intervenante :** Dominique Cottineau - Directeur en charge des Territoires, Association PROMOTELEC



# Conférences et Ateliers

Lundi 9 mars

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

## Logement : Les principales étapes de la procédure d'expulsion

- Protection des seniors et conditions 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 - Responsable du pôle juridique de l'ADIL 75

Mercredi 11 mars

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 12 mars

de 10h à 12h

## Conseils pour faciliter votre quotidien dans votre domicile. Gardez et favorisez votre autonomie pour bien vieillir chez vous !

- Des astuces et des solutions simples et concrètes pour un meilleur confort afin de minimiser les risques de chutes et faciliter votre quotidien ou celui de vos proches.
- Financements existants en cas de travaux. Rhumatologue à l'Hôpital Cochin

**Intervenante:** Sandrine Lopes, Ergothérapeute - Professionnelle de l'adaptation du logement



# Conférences et Ateliers

Lundi 16 mars

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 (exemples de dossiers).
- Le rôle de SOLiHA.

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

Mercredi 18 mars

de 10h à 12h

## 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

Jeudi 19 mars

de 10h à 12h

**NOUVEAU**

## Garder l'équilibre au quotidien

- Comprendre le fonctionnement de l'équilibre et comment l'entretenir.
- Astuces et conseils pour agir en prévention pour soi et ses proches.

**Intervenante :** Christine Cardin – Association ADAL

Jeudi 19 mars

de 14h à 17h

## Conseils personnalisés avec une ergothérapeute spécialiste de l'adaptation du logement (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 D.E.



# Conférences et Ateliers

## Lundi 23 mars

de 10h à 12h

### Habitats de demain. Présentation du label Humanitude®

- Quelles sont les nouvelles formes d'habitats avec leurs avantages et inconvénients ?
- Le label Humanitude®, 1<sup>er</sup> label pour garantir la bienveillance en établissements de retraite.

**Intervenante:** Annie de Vivie - Fondatrice d'Agevillage.com et Directrice des formations Humanitude

## Mercredi 25 mars

de 14h30 à 16h30

### Comprendre votre devis travaux

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

**Intervenante:** Pape Lo - Formateur Construire Demain (formation et conseil)

## Jeudi 26 mars

de 14h30 à 16h30

### La Maison des Aînés et des Aidants à Paris ! Acteur de proximité incontournable pour les personnes de + 60 ans

- Structure en lien avec la Ville de Paris pour faciliter l'accès aux informations, aux réseaux socio-médicaux et aux aides possibles pour les personnes de + de 60ans.
- Présentation de son rôle et de ses missions.

**Intervenant :** Monsieur Gadault - Maison des Aînés et des Aidants M2A - Paris 9<sup>e</sup> - 10<sup>e</sup> - 19<sup>e</sup>

## Lundi 30 mars

de 10h à 12h

### Les clés de la sécurité chez soi et dans ses déplacements quotidiens

- Conseils pour circuler dans les espaces publics. Les précautions à prendre.
- Ruse à domicile, vol à l'arraché, vol à la tir...

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



# Conférences et Ateliers

---

Mardi 31 mars

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 - Technologies existantes qui permettent une intervention rapide en cas de problème.
- Les chutes à domicile : enjeu, constat, besoin.
- Quel dispositif choisir ?

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



# Cycles d'ateliers

---

« Bien chez Moi » : 5 rencontres interactives en petit groupe pour avoir les clés d'un logement confortable, économe et pratique.

Des experts vous délivreront les informations et conseils qui vous permettront d'améliorer votre habitat au quotidien et d'anticiper les aménagements souhaitables du domicile.

**Nombreux échanges.**

*Gratuit. Nombre de places limité.*

**Cycle de 5 séances indissociables et complémentaires :**

De 10h à 12h, les lundis 24 février, 2, 9, 16, 23 mars.

- Différents thèmes sont abordés : Conseils et astuces pour aménager les pièces de votre logement ; Les accessoires innovants qui facilitent la vie au quotidien ; Gestes et postures ; Les économies d'énergie ; Conseils et financements existants...  
Des échanges, des mises en situation, la découverte et l'essai de matériel .

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



# Permanences gratuites

---

Lundi 3 février  
Lundi 2 mars  
de 14 h à 17 h

**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 4 février  
Jeudi 19 mars  
de 14 h à 17 h

**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

## 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"/> VENDREDI 10 JANVIER | <input type="checkbox"/> JEUDI 5 MARS     | ENTRETIEN ADIL SUR RDV                       |
| <input type="checkbox"/> LUNDI 13 JANVIER    | <input type="checkbox"/> VENDREDI 6 MARS  | <input type="checkbox"/> LUNDI 3 FÉVRIER     |
| <input type="checkbox"/> VENDREDI 17 JANVIER | <input type="checkbox"/> LUNDI 9 MARS     | <input type="checkbox"/> LUNDI 2 MARS        |
| <input type="checkbox"/> MERCREDI 22 JANVIER | <input type="checkbox"/> MERCREDI 11 MARS |  |
| <input type="checkbox"/> VENDREDI 24 JANVIER | <input type="checkbox"/> JEUDI 12 MARS    | ENTRETIEN ERGO SUR RDV                       |
| <input type="checkbox"/> LUNDI 27 JANVIER    | <input type="checkbox"/> LUNDI 16 MARS    | <input type="checkbox"/> MARDI 4 FÉVRIER     |
| <input type="checkbox"/> VENDREDI 31 JANVIER | <input type="checkbox"/> MERCREDI 18 MARS | <input type="checkbox"/> JEUDI 19 MARS       |
| <input type="checkbox"/> JEUDI 6 FÉVRIER     | <input type="checkbox"/> JEUDI 19 MARS    |  |
| <input type="checkbox"/> MERCREDI 19 FÉVRIER | <input type="checkbox"/> LUNDI 23 MARS    | <input type="checkbox"/> CYCLE BIEN CHEZ MOI |
| <input type="checkbox"/> MARDI 25 FÉVRIER    | <input type="checkbox"/> MERCREDI 25 MARS |  |
| <input type="checkbox"/> MERCREDI 26 FÉVRIER | <input type="checkbox"/> JEUDI 26 MARS    |  |
| <input type="checkbox"/> JEUDI 27 FÉVRIER    | <input type="checkbox"/> LUNDI 30 MARS    |  |
| <input type="checkbox"/> LUNDI 2 MARS        | <input type="checkbox"/> MARDI 31 MARS    |  |
| <input type="checkbox"/> MARDI 3 MARS        |   |  |
| <input type="checkbox"/> MERCREDI 4 MARS     |   |  |

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 veillant 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.  
Fermeture annuelle du 1<sup>er</sup> au 31 août 2019.

### 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.
- **Métro:** 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.

