

Avril – Mai 2024

Programme des ÉVÉNEMENTS

Espace idées Bien chez moi

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

agirc - arrco

**Un appartement témoin où faire le plein de
conseils et d'idées pour rendre votre logement
plus PRATIQUE et CONFORTABLE**



● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

agirc - arrco

La retraite a de l'avenir

Au fil du temps, il peut devenir souhaitable (ou nécessaire) de repenser son logement.

Avec l'Espace idées Bien chez moi, votre caisse Agirc-Arrco vous propose de faire le plein d'astuces et de conseils pour rendre votre logement plus sûr et confortable.

L'Espace idées Bien chez moi est un appartement témoin où découvrir et tester des solutions simples et efficaces.

C'est aussi un lieu d'information, de conseil et d'échanges où rencontrer des professionnels (ergothérapeutes, juristes, etc.), participer à des conférences (aménagement de l'habitat, sécurité, travaux...) et à des ateliers (bricolage, initiation aux gestes de premiers secours...) et se documenter.

L'Espace idées Bien chez moi est libre d'accès, tout comme les conférences et les ateliers.

Vous n'avez pas la possibilité de vous rendre à l'Espace idées Bien chez moi ?

Nous vous invitons à une visite virtuelle

- Depuis le site www.agirc-arrco.fr, rubrique Mes Services / Retraités / Vivre dans un lieu de vie adapté ;
- Ou en scannant le QR code suivant :



<p>Date : Mardi 2 avril de 10h à 11h30</p> <p>(Visioconférence)</p>	<p>Identifier les bons réflexes pour bien réussir vos travaux d'adaptation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelles questions doit-on poser aux intervenants ? • Quelles références et qualifications peut-on demander ? • Quelles sont les documents et assurances à exiger avant le début des travaux ? <p>Intervenant : Confédération de l'artisanat et des petites entreprises du bâtiment CAPEB Grand Paris</p>
<p>Date : Mercredi 3 avril de 10h30 à 12h30</p> <p>(Visioconférence)</p>	<p>Comment protéger son conjoint ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les droits successoraux du conjoint survivant, des descendants et du partenaire pacsé. • La donation entre époux. • Les régimes matrimoniaux - contrat de mariage - aménagement du régime matrimonial. • Le testament olographe - authentique - modalités rédactionnelles <p>Intervenant : Maître Fabrice PERREAU-BILLARD – notaire</p>
<p>Date : Jeudi 4 avril de : 14h à 15h30</p> <p>(Présentiel et, Visioconférence)</p>	<p>Le cerveau mélomane. La musique améliore l'humeur et motive l'activité physique, source d'autonomie.</p> <p>La musique a le pouvoir de modifier l'anatomie et le fonctionnement du cerveau humain, d'une façon qui bénéficie à de nombreuses aptitudes cognitives et socio-affectives. Régulation émotionnelle, stimulation des performances physiques... la simple écoute musicale nous aide beaucoup au quotidien. À consommer sans modération !</p> <p>Intervenant : Christophe PAVAN – Neuropsychologue</p>
<p>Date : Vendredi 5 avril de : 10h à 11h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p>Habiter mieux, habiter plus ; en fonction de ses envies et ses besoins</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quels questions, quels choix et à quel moment. • Les alternatives au soutien à domicile et, tour d'horizon des solutions d'habitat : Le parcours résidentiel sénior ... <p>Intervenant : Jean-Philippe ARNOUX – Vice-président Silver Économie - Filière habitat</p>
<p>Date : Lundi 8 avril de : 10h à 11h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p>Gardez l'équilibre au quotidien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les bienfaits du mouvement au quotidien sur la santé. • Le logement est un lieu où il est possible de rester actif et d'entretenir ses capacités physiques de manière simple et plaisante. <p>Intervenant : Association ADAL</p>

<p>Date : Mardi 9 avril de : 10h à 11h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p>La Maison des ainés et des aidants (M2A)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La Maison des ainées et des aidants (M2A) est à Paris, ce que le CLIC (Centre local d'info et coordination gérontologique) est un peu partout en France : Un lieu d'accueil et de soutien de proximité pour les personnes âgées et leurs aidants et/ou familles. • Vous apprendrez les dispositifs d'aides existants pour les personnes de + de 60 ans en perte d'autonomie. • Dans chaque Région, il existe des réseaux médicaux-sociaux, comment les identifier ... ? • Au-delà des personnes de + de 60 ans, cette conférence est destinée à toute personne, de toute âge, accompagnant un proche en perte d'autonomie. <p>Intervenant : Raoul Chantelot – Maison des ainés et des Aidants M2A - DAC 75 Ouest 7, 15 et 16ème arrondissement</p>
<p>Date : Mardi 9 avril de 13h30 à 15h00</p> <p>(Présentiel)</p>	<p><u>Atelier : Ergonomie et habitat</u> « Bien aménager ses pièces de vie : chambre/ séjour /bureau ».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un atelier en immersion dans l'appartement témoin, en compagnie d'un Ergothérapeute, afin de vous aider à mieux vous projeter dans votre habitat, en fonction de votre situation ou de ceux qui vous entourent. <p>Intervenant : Christelle Dumas - ergothérapeute</p>
<p>Date : Mercredi 10 avril de 10h à 11h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p>Séniors, l'Association Delta 7 vous accompagne en toute circonstance !</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vous êtes jeune retraité(e) et vous souhaitez conserver votre forme au travers d'activités stimulantes ? Delta 7 vous propose diverses activités de prévention : numérique, mémoire, activité physique, nutrition... autant d'activités pour être bien chez vous ! • Vous souhaitez accompagner au mieux un proche en perte d'autonomie ? Delta 7 et son pôle « accueil de jour et accompagnement des aidants » vous soutiennent au travers de 4 grands axes : l'orientation sociale, le soutien psychologique, la formation et le bien-être. <p>Intervenant(e) : Association DELTA 7</p>
<p>Date : Jeudi 11 avril de 13h00 à 17h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p><u>Permanence équilibre (*)</u></p> <p>L'Espace Idées BIEN CHEZ MOI vous propose des rendez-vous individuels avec un Ergothérapeute pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repérer : un bilan fragilité et Évaluer : capacités motrices, degré d'autonomie, test équilibre, test de marche, force de préhension ; • Orienter et vous Accompagner dans l'objectif de vous donner les clés nécessaires à une autonomie durable <p>(*) Plus de détails sur cet atelier en page</p> <p>Intervenant : ergothérapeute + Solution digitale ABILYCARE</p>

<p>Date : Vendredi 12 avril de 10h à 11h30</p> <p>(Présentiel et Visioconférence)</p>	<p>Aménager ou réaménager votre cuisine</p> <ul style="list-style-type: none"> • Améliorer le confort de votre cuisine sans réaliser d'importants travaux pour en faire une pièce plus pratique et plus sûre. • Créer de nouveaux rangements, sécuriser les circulations, améliorer l'éclairage, augmenter la sensation d'espace, embellir avec de nouveaux matériaux et couleurs. <p>Intervenante : Marie-Pierre Dubois Petroff – architecte et auteur</p>
<p>Date : Mercredi 17 avril de 9h30 à 11h00</p> <p>(Présentiel)</p>	<p><u>Atelier Ergonomie et habitat</u> : « Aménagements pour les personnes souffrant de troubles et fonctions cognitives »</p> <p>Un atelier en immersion dans l'appartement témoin, en compagnie d'un Ergothérapeute, afin de vous aider à mieux vous projeter dans votre habitat, en fonction de votre situation ou de ceux qui vous entourent.</p> <p>Intervenante : Christelle Dumas – ergothérapeute</p>
<p>Date : Mercredi 17 avril de 10h à 11h30</p> <p>(Présentiel et, Visioconférence)</p>	<p>Le viager</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Intervenant(e) : Expert juridique de l'ADIL</p>
<p>Date : Jeudi 18 avril de 13h à 17h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p><u>Permanence équilibre (*)</u></p> <p>L'Espace Idées BIEN CHEZ MOI vous propose des rendez-vous individuels avec un Ergothérapeute pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repérer : un bilan fragilité et Évaluer : capacités motrices, degré d'autonomie, test équilibre, test de marche, force de préhension ; • Orienter et vous Accompagner dans l'objectif de vous donner les clés nécessaires à une autonomie durable <p>(*) Plus de détails sur cet atelier en page</p> <p>Intervenant : ergothérapeute + Solution digitale ABILYCARE</p>
<p>Date : Vendredi 19 avril de 10h à 11h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p>Comprendre votre vue :</p> <p>Myope, Hypermétrope, Presbyte, découvrez :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les causes et conséquences des troubles visuels • Les moyens de les compenser (lunettes, lentilles, laser ...) <p>Intervenant : Andrea ANDRY - Optométriste spécialisé en « basse vision »</p>
<p>Date : Lundi 22 avril de 10h à 12h00</p> <p>(Présentiel)</p>	<p><u>Atelier</u> : Initiation aux gestes qui sauvent</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acquérir les réflexes de l'intervention d'urgence : alerte, étouffement, mise sur le côté, arrêt cardiaque. • Utilisation d'un défibrillateur. <p>Intervenant(e) : Association Les Transmetteurs</p>

<p>Date : Lundi 22 avril de 14h à 15h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p><u>Atelier</u> : « Bien chez moi, sans changer mes habitudes »</p> <p>Cet atelier a été conçu afin de vous permettre de découvrir, en immersion à l'EIBCM, les dernières innovations vouées à assurer votre sécurité au domicile (et au-delà), et à préserver le lien avec les vôtres où qu'ils se trouvent sur la planète ! Le but de cet exercice est de vous familiariser avec des solutions numériques simplifiées que vous allez pouvoir manipuler afin de mieux comprendre l'étendue de leurs services.</p> <p>Intervenants : José GERME et Vincent MARTY - Ingénieurs</p>
<p>Date : Mardi 23 avril de 13h30 à 15h00</p> <p>(Présentiel)</p>	<p><u>Atelier Ergonomie et habitat</u> : « Bien aménager ses sanitaires (salle de bain et WC ; souvent le coeur de la demande des aménagements de domicile) ».</p> <p>Un atelier en immersion dans l'appartement témoin, en compagnie d'un Ergothérapeute, afin de vous aider à mieux vous projeter dans votre habitat, en fonction de votre situation ou de ceux qui vous entourent.</p> <p>Intervenante : Christelle Dumas - Ergothérapeute</p>
<p>Date : Mercredi 24 avril de 10h à 11h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p>Préserver son autonomie pour vivre chez soi le plus longtemps possible</p> <p>Rôle de l'ergothérapeute dans l'évaluation de votre logement.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les différentes aides techniques pour faciliter la vie au quotidien, pièce par pièce. • Les travaux d'adaptation de votre logement et les financements possibles. <p>Intervenant : Raoul Chantelot - Ergothérapeute</p>
<p>Date : Mercredi 24 avril de 14h à 15h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p><u>Atelier</u> : Troubles de la vue, comprendre, prévenir, s'adapter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vous souffrez d'une déficience visuelle et vous souhaitez connaître les dernières solutions aux problèmes de lecture ? • Venez découvrir les dernières innovations afin de pouvoir regagner de l'autonomie dans votre quotidien. <p>Intervenant : Andrea ANDRY - Optométriste spécialisé en « basse vision »</p>
<p>Date : Jeudi 25 avril de 13h à 17h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p><u>Permanence équilibre (*)</u></p> <p>L'Espace Idées BIEN CHEZ MOI vous propose des rendez-vous individuels avec un Ergothérapeute pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repérer : un bilan fragilité et Évaluer : capacités motrices, degré d'autonomie, test équilibre, test de marche, force de préhension ; • Orienter et vous Accompagner dans l'objectif de vous donner les clés nécessaires à une autonomie durable <p>(*) Plus de détails sur cet atelier en page</p> <p>Intervenant : Ergothérapeute + Solution digitale ABILYCARE</p>

<p>Date : Lundi 29 avril de 14h à 15h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p>Ça bouge à la maison</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les bienfaits du mouvement au quotidien sur la santé ne sont plus à démontrer. • Notre logement est un lieu où il est possible de rester actif et d'entretenir ses capacités physiques de manière simple et plaisante. <p>Intervenant(e) : Association ADAL</p>
<p>Date : Mardi 30 avril de 10h à 11h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p>Atelier : Présentation et démonstration pratique de l'Appli « Chutes et Vision » pour la prévention des chutes. (*)</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'atelier se propose : • De présenter cette nouvelle App « Chutes et Vision » • De vous la faire tester dans les différentes pièces de l'espace « Bien chez moi ». • De l'utiliser pour percevoir les améliorations à apporter dans cet espace pour limiter les risques de chutes liés à la vision. <p>(*) Plus de détails sur cet atelier en page</p> <p>Intervenant : Yves JACQUOT – Ingénieur en Optique</p>
<p>Date : Mardi 30 avril de 10h à 11h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p>Atelier Ergonomie et habitat : « Bien aménager sa cuisine ».</p> <p>Un atelier en immersion dans l'appartement témoin, en compagnie d'un Ergothérapeute, afin de vous aider à mieux vous projeter dans votre habitat, en fonction de votre situation ou de ceux qui vous entourent.</p> <p>Intervenante : Christelle Dumas - Ergothérapeute</p>
<p>Date : Vendredi 3 mai de 14h à 15h30</p> <p>(Présentiel et Visioconférence)</p>	<p>Libérer de l'espace pour libérer l'esprit !</p> <p>Le désordre ça ne se range pas, ça s'élimine.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le passage à la retraite est un bon moment pour vivre mieux avec moins dans un lieu agréable, confortable et sécurisé. • Il existe des solutions comme trier et donner les objets superflus à des associations ou se faire un petit pécule en vendant sur des sites sécurisés. <p>Intervenante : Odile SCELLIER - Home organiser</p>
<p>Date : Lundi 13 mai de 10h à 11h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p>Atelier : Initiation aux gestes qui sauvent</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acquérir les réflexes de l'intervention d'urgence : alerte, étouffement, mise sur le côté, arrêt cardiaque. • Utilisation d'un défibrillateur. <p>Intervenant(e) : Association Les Transmetteurs</p>

<p>Date : Mardi 14 mai de 13h30 à 15h00</p> <p>(Présentiel)</p>	<p><u>Atelier Ergonomie et habitat</u> : « Aménagements pour les personnes souffrant de troubles des fonctions sensorielles (vision, ouïe et odorat principalement) ».</p> <p>Un atelier en immersion dans l'appartement témoin, en compagnie d'un Ergothérapeute, afin de vous aider à mieux vous projeter dans votre habitat, en fonction de votre situation ou de ceux qui vous entourent.</p> <p>Intervenante : Christelle Dumas – Ergothérapeute</p>
<p>Date : Mercredi 15 mai de 14h à 15h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p>Rafrâchir sa maison sans "clim"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Intervenante : Marie-Pierre Dubois Petroff – Architecte et Auteur</p>
<p>Date : Jeudi 16 mai de 10h à 11h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p><u>Atelier</u> : Troubles de la vue, comprendre, prévenir, s'adapter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vous souffrez d'une déficience visuelle et vous souhaitez connaître les dernières solutions aux problèmes de lecture ? • Venez découvrir les dernières innovations afin de pouvoir regagner de l'autonomie dans votre quotidien. <p>Intervenant : Andrea ANDRY - Optométriste spécialisé en « basse vision »</p>
<p>Date : Jeudi 16 mai de 13h à 17h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p><u>Permanence équilibre (*)</u></p> <p>L'Espace Idées BIEN CHEZ MOI vous propose des rendez-vous individuels avec un Ergothérapeute pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repérer : un bilan fragilité et Évaluer : capacités motrices, degré d'autonomie, test équilibre, test de marche, force de préhension ; • Orienter et vous Accompagner dans l'objectif de vous donner les clés nécessaires à une autonomie durable <p>(*) Plus de détails sur cet atelier en page</p> <p>Intervenant : Ergothérapeute + Solution digitale ABILYCARE</p>

<p>Date : Jeudi 16 mai de 14h à 15h30</p> <p>(Présentiel et Visioconférence)</p>	<p>L'amour à tout âge !</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'évolution des capacités sexuelles avec l'âge ; les attentes et l'écoute de son partenaire ; les pratiques et les formes de relations intimes ; les conseils et les obstacles à surmonter. • Porté par un certain nombre d'idées, la sexualité chez les retraités est souvent perçue comme un sujet tabou, suscitant des sentiments ambivalents vis-à-vis de son partenaire mais aussi de sa propre image de soi. <p>Si le vieillissement entraîne des modifications fonctionnelles et physiologiques, il s'agit de les accepter (sans s'y résigner pour autant), d'adapter son mode de communication comme ses pratiques, en fonction des attentes, envies et capacités de chacun.</p> <p>Intervenant : Brain Up Association</p>
<p>Date : Vendredi 17 mai de 10h à 11h30</p> <p>(Présentiel et Visioconférence)</p>	<p>Rencontre avec nos meilleurs amis, les neurones miroirs !</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment les neurones miroirs nous permettent de favoriser le lien social, le bonheur, mais aussi de mieux nous comprendre nous-mêmes. <p>Intervenant : Christophe Pavan – Neuropsychologue</p>
<p>Date : Mardi 21 mai de 10h à 11h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p><u>Atelier</u> : « Bien chez moi, sans changer mes habitudes »</p> <p>Cet atelier a été conçu afin de vous permettre de découvrir, en immersion à l'EIBCM, les dernières innovations vouées à assurer votre sécurité au domicile (et au-delà), et à préserver le lien avec les vôtres où qu'ils se trouvent sur la planète !</p> <p>Le but de cet exercice est de vous familiariser avec des solutions numériques simplifiées que vous allez pouvoir manipuler afin de mieux comprendre l'étendue de leurs services.</p> <p>Intervenants : José GERME et Vincent MARTY - Ingénieurs</p>
<p>Date : Mardi 21 mai de 14h à 15h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p><u>Atelier</u> : Reprendre confiance après une chute</p> <p>La chute peut-être un accident qui nous fragilise aussi bien physiquement que psychiquement, la peur et l'insécurité s'installent et il est parfois difficile de reprendre pied.</p> <p>Cet atelier vous apportera quelques éclairages pour comprendre le mécanisme de notre équilibre "global" et des éléments pour reprendre confiance en soi et rester plus vigilant.</p> <p>Intervenant : Psychologue Association ADAL</p>
<p>Date : Mercredi 22 mai de 10h30 à 12h30</p> <p>(Présentiel et Visioconférence)</p>	<p>Comment anticiper la transmission patrimoniale ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les droits successoraux du conjoint survivant, des descendants et du partenaire pacsé. • La donation entre époux. • Les régimes matrimoniaux - contrat de mariage - aménagement du régime matrimonial. • Les testaments olographe, testament authentique et les modalités rédactionnelles. <p>Intervenant : Maître Fabrice PERREAU-BILLARD – Notaire</p>

<p>Date : Mercredi 22 mai de : 14h à 15h30</p> <p>(Présentiel et Visioconférence)</p>	<p>Surmonter les craintes face aux changements d'aménagements</p> <p>Avec l'avancée en âge, les résistances à toutes sortes de changements se renforcent. Il est difficile d'envisager d'aménager un nouvel espace de vie pourtant bien plus adapté et sécurisé. Les conseils les plus judicieux et protecteurs, qui garantissent le maintien à domicile sont entendus, mais souvent refusés. Tout semble vécu comme des intrusions insupportables dans un espace intime où plus rien ne doit bouger. Et c'est encore pire s'il est question de déménagement. Derrière ces mécanismes de défense, il y a la peur bien légitime du changement.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pourquoi cette crispation ? Et, comment convaincre les plus rétifs de la pertinence de ces aménagements ? • Faut-il laisser faire, accepter les refus comme un dernier sursaut d'intimité ? • Trouver des compromis qui respectent les résistances, mais apportent de l'espoir ? <p>Intervenant : Philippe HOFMAN - Psychologue Gériatologue</p>
<p>Date : Jeudi 23 mai de 13h à 17h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p><u>Permanence équilibre (*)</u></p> <p>L'Espace Idées BIEN CHEZ MOI vous propose des rendez-vous individuels avec un Ergothérapeute pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repérer : un bilan fragilité et Évaluer : capacités motrices, degré d'autonomie, test équilibre, test de marche, force de préhension ; • Orienter et vous Accompagner dans l'objectif de vous donner les clés nécessaires à une autonomie durable <p>(*) Plus de détails sur cet atelier en page</p> <p>Intervenant : Ergothérapeute + Solution digitale ABILYCARE</p>
<p>Date : Lundi 27 mai de 10h à 11h30</p> <p>(Présentiel et Visioconférence)</p>	<p>Protéger son ordinateur, protéger ses données</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conseils pour bien installer son matériel. • Protéger son ordinateur contre les virus et les logiciels espions. • Apprendre à déjouer les pièges des spams, phishings (hameçonnages), ransomwares et autres chantages en ligne. • Astuces pour réaliser une sauvegarde de ses fichiers. <p>Intervenant : Jacques HENNO – Journaliste spécialiste des nouvelles technologies</p>
<p>Date : Mardi 28 mai de 10h à 11h30</p> <p>(Présentiel et Visioconférence)</p>	<p>L'Agirc-Arrco ce n'est pas que la retraite !</p> <p>Votre institution de retraite complémentaire Agirc-Arrco vous verse votre retraite. Toutefois, ses missions ne s'arrêtent pas là. Connaissez-vous les services et les dispositifs mis en œuvre pour vous soutenir et vous accompagner tout au long de la vie ?</p> <p>Intervenant(e) : Action Sociale Territoriale Agirc-Arrco</p>

<p>Date : Mardi 28 mai de 13h30 à 1500</p> <p>(Présentiel)</p>	<p>Atelier Ergonomie et habitat : « Bien aménager ses pièces de vie : chambre/ séjour /bureau ».</p> <p>Un atelier en immersion dans l'appartement témoin, en compagnie d'un Ergothérapeute, afin de vous aider à mieux vous projeter dans votre habitat, en fonction de votre situation ou de ceux qui vous entourent.</p> <p>Intervenante : Christelle Dumas – Ergothérapeute</p>
<p>Date : Mercredi 29 mai de 14h à 15h30</p> <p>(Présentiel et Visioconférence)</p>	<p>Sophrologie : Le sommeil est la moitié de votre santé</p> <p>Au fil de l'âge, le sommeil change et se déstructure.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-ce qui change dans le sommeil des seniors et comment avoir une bonne hygiène de sommeil ? • La sophrologie aide à se détendre, préserver sa vitalité, porter un regard positif sur sa vie et garder sa joie de vivre. • De la théorie à la pratique, quelques exercices de sophro à pratiquer au quotidien. <p>Intervenante : Candice Gobereau – Sophrologue</p>
<p>Date : Jeudi 30 mai de 10h à 11h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p>Atelier : Présentation et démonstration pratique de l'Appli « Chutes et Vision » pour la prévention des chutes. (*)</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'atelier se propose : • De présenter cette nouvelle App « Chutes et Vision » • De vous la faire tester dans les différentes pièces de l'espace « Bien chez moi ». • De l'utiliser pour percevoir les améliorations à apporter dans cet espace pour limiter les risques de chutes liés à la vision. <p>(*) Plus de détails sur cet atelier en page</p> <p>Intervenant : Yves JACQUOT – Ingénieur en Optique</p>
<p>Date : Jeudi 30 mai de 13h à 17h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p>Permanence équilibre (*)</p> <p>L'Espace Idées BIEN CHEZ MOI vous propose des rendez-vous individuels avec un Ergothérapeute pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repérer : un bilan fragilité et Évaluer : capacités motrices, degré d'autonomie, test équilibre, test de marche, force de préhension ; • Orienter et vous Accompagner dans l'objectif de vous donner les clés nécessaires à une autonomie durable <p>(*) Plus de détails sur cet atelier en page</p> <p>Intervenant : Ergothérapeute + Solution digitale ABILYCARE</p>
<p>Date : Mardi 4 juin de 10h à 11h30</p> <p>(Présentiel et Visioconférence)</p>	<p>Êtes-vous en sécurité électrique chez vous ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mise en conformité et sécurité de votre installation électrique • Chauffage, climatiseur, éclairages, appareils connectés : les répercussions sur votre sécurité et les vos factures • Comprendre votre tableau électrique et les points à vérifier <p>Intervenante : Nathalie Saker - Ingénieure en électricité en matière de sécurité électrique dans les logements</p>

<p>Date : Mardi 4 juin de 13h30 à 15h00</p> <p>(Présentiel)</p>	<p><u>Atelier Ergonomie et habitat</u> : « Aménagements pour les personnes souffrant de troubles des fonctions cognitives ».</p> <p>Un atelier en immersion dans l'appartement témoin, en compagnie d'un Ergothérapeute, afin de vous aider à mieux vous projeter dans votre habitat, en fonction de votre situation ou de ceux qui vous entourent.</p> <p>Intervenante : Christelle Dumas - Ergothérapeute</p>
<p>Date : Jeudi 6 juin de 10h à 11h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p><u>Adaptation du logement, passeport pour le bien vivre</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tour d'horizon à 360° d'un logement sûr et confortable • Les aides à l'adaptation de l'habitat : Ma Prime Adapt' • Les pièges à déjouer en matière de travaux <p>Intervenant : Jean-Philippe ARNOUX – Vice-président Silver Économie - Filière Habitat</p>
<p>Date : Jeudi 6 juin de 13h à 17h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p><u>Permanence équilibre (*)</u></p> <p>L'Espace Idées BIEN CHEZ MOI vous propose des rendez-vous individuels avec un Ergothérapeute pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repérer : un bilan fragilité et Évaluer : capacités motrices, degré d'autonomie, test équilibre, test de marche, force de préhension ; • Orienter et vous Accompagner dans l'objectif de vous donner les clés nécessaires à une autonomie durable <p>(*) Plus de détails sur cet atelier en page</p> <p>Intervenant : Ergothérapeute + Solution digitale ABILYCARE</p>
<p>Date : Lundi 10 juin de 10h à 11h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p><u>Atelier :</u> Initiation aux gestes qui sauvent</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acquérir les réflexes de l'intervention d'urgence : alerte, étouffement, mise sur le côté, arrêt cardiaque. • Utilisation d'un défibrillateur. <p>Intervenant(e) : Association Les Transmetteurs</p>
<p>Date : Mardi 11 juin de 13h30 à 15h00</p> <p>(Présentiel)</p>	<p><u>Atelier Ergonomie et habitat</u> : « Bien aménager ses sanitaires (salle de bain et WC, qui sont souvent le coeur de la demande des aménagements de domicile ».</p> <p>Un atelier en immersion dans l'appartement témoin, en compagnie d'un Ergothérapeute, afin de vous aider à mieux vous projeter dans votre habitat, en fonction de votre situation ou de ceux qui vous entourent.</p> <p>Intervenante : Christelle Dumas - Ergothérapeute</p>
<p>Date : Mercredi 12 juin de 14h à 15h30</p> <p>(Présentiel et Visioconférence)</p>	<p><u>Troubles de voisinage et autres nuisances</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment les identifier ? • Comment s'entendre pour résoudre les conflits ? <p>Intervenant(e) : Juriste de l'ADIL 75</p>

<p>Date : jeudi 13 juin de 13h à 17h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p><u>Permanence équilibre (*)</u></p> <p>L'Espace Idées BIEN CHEZ MOI vous propose des rendez-vous individuels avec un Ergothérapeute pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repérer : un bilan fragilité et Évaluer : capacités motrices, degré d'autonomie, test équilibre, test de marche, force de préhension ; • Orienter et vous Accompagner dans l'objectif de vous donner les clés nécessaires à une autonomie durable <p>(*) Plus de détails sur cet atelier en page</p> <p>Intervenant : Ergothérapeute + Solution digitale ABILYCARE</p>
<p>Date : Vendredi 14 juin de 10h à 11h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p><u>Zoom sur vos lunettes !</u></p> <p>Une occasion pour y voir plus clair :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur vos montures, vos verres, mais aussi, • Sur vos ordonnances et leurs remboursements ! <p>Intervenant : Andrea ANDRY - Optométriste spécialisé en « basse vision »</p>
<p>Date : Mardi 18 juin de 13h30 à 15h00</p> <p>(Présentiel)</p>	<p><u>Atelier Ergonomie et habitat :</u> « Bien aménager sa cuisine »</p> <p>Un atelier en immersion dans l'appartement témoin, en compagnie d'un Ergothérapeute, afin de vous aider à mieux vous projeter dans votre habitat, en fonction de votre situation ou de ceux qui vous entourent.</p> <p>Intervenante : Christelle Dumas - Ergothérapeute</p>
<p>Date : Mercredi 19 juin de 14h à 15h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p><u>Atelier :</u> Troubles de la vue, comprendre, prévenir, s'adapter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vous souffrez d'une déficience visuelle et vous souhaitez connaître les dernières solutions aux problèmes de lecture ? • Venez découvrir les dernières innovations afin de pouvoir regagner de l'autonomie dans votre quotidien. <p>Intervenant : Andrea ANDRY - Optométriste spécialisé en « basse vision »</p>
<p>Date : Jeudi 20 juin de 13h à 17h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p><u>Permanence équilibre (*)</u></p> <p>L'Espace Idées BIEN CHEZ MOI vous propose des rendez-vous individuels avec un Ergothérapeute pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repérer : un bilan fragilité et Évaluer : capacités motrices, degré d'autonomie, test équilibre, test de marche, force de préhension ; • Orienter et vous Accompagner dans l'objectif de vous donner les clés nécessaires à une autonomie durable <p>(*) Plus de détails sur cet atelier en page</p> <p>Intervenant : ergothérapeute + Solution digitale ABILYCARE</p>

<p>Date : Mardi 25 juin de 10h à 11h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p><u>Atelier</u> : « Bien chez moi, sans changer mes habitudes »</p> <p>Cet atelier a été conçu afin de vous permettre de découvrir, en immersion à l'EIBCM, les dernières innovations vouées à assurer votre sécurité au domicile (et au-delà), et à préserver le lien avec les vôtres où qu'ils se trouvent sur la planète ! Le but de cet exercice est de vous familiariser avec des solutions numériques simplifiées que vous allez pouvoir manipuler afin de mieux comprendre l'étendue de leurs services.</p> <p>Intervenants : José GERME et Vincent MARTY - Ingénieurs</p>
<p>Mardi 25 juin de 13h30 à 15h00</p> <p>(Présentiel)</p>	<p><u>Atelier Ergonomie et habitat</u> : « Aménagements pour les personnes souffrant de troubles des fonctions sensorielles (vision, ouïe et odorat principalement) ».</p> <p>Un atelier en immersion dans l'appartement témoin, en compagnie d'un Ergothérapeute, afin de vous aider à mieux vous projeter dans votre habitat, en fonction de votre situation ou de ceux qui vous entourent.</p> <p>Intervenante : Christelle Dumas – Ergothérapeute</p>
<p>Date : Jeudi 27 juin de 13h à 17h30</p> <p>(Présentiel)</p>	<p><u>Permanence équilibre (*)</u></p> <p>L'Espace Idées BIEN CHEZ MOI vous propose des rendez-vous individuels avec un Ergothérapeute pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repérer : un bilan fragilité et Évaluer : capacités motrices, degré d'autonomie, test équilibre, test de marche, force de préhension ; • Orienter et vous Accompagner dans l'objectif de vous donner les clés nécessaires à une autonomie durable <p>(*) Plus de détails sur cet atelier en page</p> <p>Intervenant : Ergothérapeute + Solution digitale ABILYCARE</p>

Ateliers Gratuits : (places limitées)

« Initiation aux gestes qui sauvent »

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

Ateliers non cumulables, un seul choix possible - « un atelier, une personne » :

Date et heure : Lundi 22 avril – 10h00-12h00

Date et heure : Lundi 13 mai – 10h00-12h00

Date et heure : Lundi 10 juin – 10h00-12h00

Intervenant(e) : Association Les Transmetteurs

« Troubles de la vue » : Comprendre, prévenir et s'adapter

- Vous souffrez d'une déficience visuelle et vous souhaitez connaître les dernières solutions aux problèmes de lecture ?
- Venez découvrir les dernières innovations afin de pouvoir regagner de l'autonomie dans votre quotidien.

Date et heure : Mercredi 24 avril – 14h00 – 15h30

Date et heure : Jeudi 16 mai – 10h00 – 11h30

Date et heure : Mercredi 19 juin – 14h00 – 15h30

Intervenant : Andrea ANDRY - Optométriste spécialisé en « basse vision »

« Ergonomie et habitat » Nouveau !

Des ateliers en situation réelle et en compagnie d'un Ergothérapeute pour parcourir chaque pièce de l'Espace Idées Bien Chez Moi, en fonction de votre situation. L'automatisation et la domotique pour faciliter le quotidien sont abordés à chaque atelier en fonction de leur pertinence.

Ateliers non cumulables, un seul choix possible : « un atelier, une personne »

Date et heure : Mardi 9 avril - de 13h30 à 15h00

Date et heure : Mercredi 17 avril – de 9h30 à 11h00

Date et heure : Mardi 23 avril – de 13h30 à 15h00

Date et heure : Mardi 30 avril - de 13h30 à 15h00

Date et heure : Mardi 14 mai - de 13h30 à 15h00

Le cycle « Ergonomie et habitat » se répète dans le même ordre thématique aux dates suivantes :

Date et heure : Mardi 28 mai de 13h30 à 15h00.

Date et heure : Mardi 4, 11, 18 et 25 juin de 13h30 à 15h00.

Intervenante : Christelle Dumas – Ergothérapeute

« Découvrez les dernières innovations destinées à prévenir les chutes liées à la vision » Nouveau !

Comme l'indique l'Organisation Mondiale de la Santé (l'OMS), les chutes représentent la deuxième cause de décès accidentel chez les personnes âgées de plus de 65 ans.

Nombre de ces incidents s'expliquent notamment par une altération de la vision.

Soit directement, la mauvaise vision conduisant la personne âgée à ne pas percevoir un obstacle.

Soit indirectement, le défaut de vision conduisant la personne âgée à limiter ses déplacements physiques, déplacements dont on connaît l'importance pour le maintien en bonne forme de la personne âgée.

Différentes actions peuvent être mises en œuvre pour prévenir les chutes liées directement ou indirectement à la vision. Afin d'agir en conséquence, l'App « Chutes et Vision » a été développée pour visualiser directement sur son smartphone iPhone ou Android ce que perçoit la personne âgée. Et de prendre les mesures nécessaires.

L'atelier se propose :

- de présenter cette nouvelle App « Chutes et Vision »
- de l'installer en bêta-test sur votre portable (iPhone et Android récent)
- de vous la faire tester dans les différentes pièces de l'espace « Bien chez moi ».
- de l'utiliser pour percevoir les améliorations à apporter dans cet espace pour limiter les risques de chutes liés à la vision.

Pour profiter pleinement de l'Atelier, il faut venir avec votre smartphone iPhone ou Android sur lequel l'App « Chutes et Vision » sera installée.

Ateliers non cumulables, un seul choix possible : « un atelier, une personne »

Date et heure : Mardi 30 avril de 10h00 à 11h30

Date et heure : Jeudi 30 mai de 10h00 à 11h30

Intervenant : Yves JACQUOT – Ingénieur en Optique

Permanences juridiques ADIL - EIBCM : 12 rue Pirandello 75013 PARIS

dates :

Lundi 8 avril de 14h à 17h00
Lundi 13 mai de 14h00 à 17h00
Lundi 10 juin de 14h à 17h00

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

Permanences équilibre (places limitées) - EIBCM : 12 rue Pirandello 75013 PARIS

Une personne sur trois de plus de 65 ans chute au moins une fois par an, avec des conséquences parfois graves, notamment pour les personnes les plus âgées.

Pour limiter les risques de chutes, faire un « bilan fragilité* » est essentiel. C'est une question d'équilibre !

L'Espace Idées BIEN CHEZ MOI vous propose des rendez-vous individuels avec un Ergothérapeute pour :

- **Repérer** : un bilan fragilité et **Évaluer** : capacités motrices, degré d'autonomie, test équilibre, test de marche, force de préhension ;
- **Orienter** : prescription personnalisée non médicamenteuse ;
- **Accompagner** : dans l'objectif de vous donner les clés nécessaires à une autonomie durable, le **centre de prévention Agirc-Arrco** vous propose un Bilan de Prévention comportant deux rendez-vous privilégiés, avec un médecin et un psychologue (une heure avec chaque professionnel) à l'issue desquels vous pouvez vous voir proposer des ateliers prévention gratuits (nutrition, équilibre, sophrologie, yoga...).

(*) Ce bilan n'est pas adapté aux personnes présentant :

- Des troubles cognitifs sévères ;
- Des troubles neurodégénératifs avancés ;
- Un handicap sévère altérant la marche et/ou l'équilibre ;
- Une évaluation en GIR 1, 2 ou 3.

Intervenant(e) : Ergothérapeute + Solution digitale d'évaluation de l'équilibre et de la marche ABILYCARE

Les jeudi après-midi de 13h00 à 17h30

(Durée de la séance 30mn) Sur rendez-vous au 01 71 72 58 00

Date et heure : Jeudi 11, 18 et 25 avril de 13h à 17h30

Date et heure : Jeudi 16, 23 et 30 mai de 13h à 17h30

Date et heure : Jeudi 6, 13, 20 et 27 juin de 13h à 17h30

ESPACE IDÉES BIEN CHEZ MOI

12 rue Pirandello 75013 Paris

Téléphone : 01 71 72 58 00

Mail : accueil@espace-idees.fr

Horaires d'ouverture :

Accès libre du lundi au vendredi, de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h00

**Fermeture annuelle
du 1^{er} au 31 août
et entre Noël et Jour de l'An**

Accès :

• **Parking :**

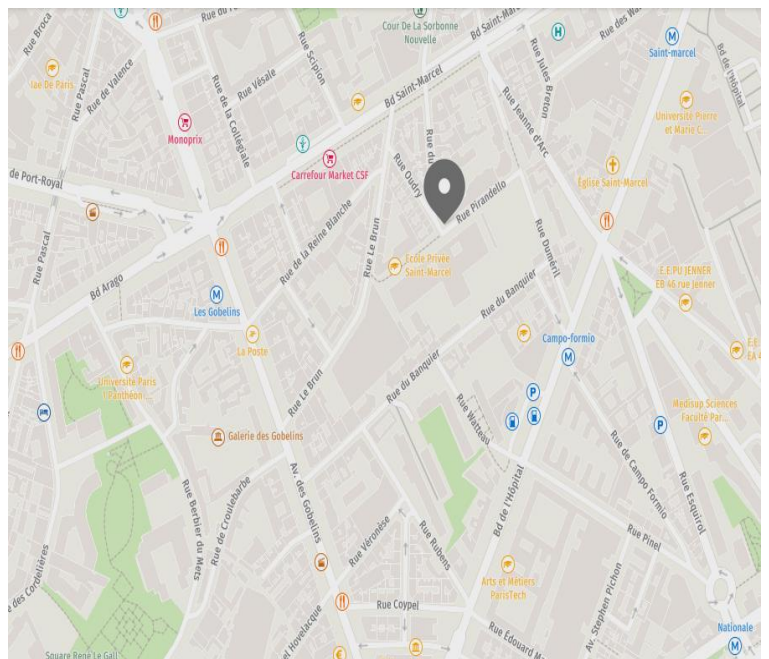
Salpêtrière Italie - Gare d'Austerlitz
114 boulevard de l'hôpital 75013

• **Métro :**

Les Gobelins (L7)
Campo Formio (L5)
Place d'Italie (L5)

• **Bus :**

91 (St Marcel- Jeanne d'Arc)
57 (Jenner-Jeanne d'Arc)
67 (Jenner-Jeanne d'Arc)



Avec les groupes de protection sociale : AG2R LA MONDIALE • ALLIANCE PROFESSIONNELLE (AGRICA • AUDIENS • B2V • IRP AUTO • LOURMEL • PRO BTP) • APICIL • BTPR • CRC • CGRR • IRCEM • IRCOM • KLESIA • MALAKOFF HUMANIS

Vous pouvez vous inscrire :

Par téléphone au **01 71 72 58 00**
Par mail à accueil@espace-idees.fr

Une confirmation vous sera adressée

Coupon réponse

À adresser à : **Espace Idées Bien chez moi Agirc-Arrco**
12 rue Pirandello 75013 Paris

Mme. Mr. Prénom : Nom :

Adresse :

CP : Ville :

Tél. : E-mail :

- J'autorise l'Espace Idées Bien chez moi à utiliser mon adresse mail et/ou téléphone, et/ou mon 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 - 12 rue Pirandello 75013 PARIS.

Nom de votre institution de retraite complémentaire Agirc-Arrco :

● RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc - arrco
La retraite a de l'avenir

Avec les groupes de protection sociale : AG2R LA MONDIALE • ALLIANCE PROFESSIONNELLE (AGRICA • AUDIENS • B2V • IRP AUTO • LOURMEL • PRO BTP) • APICIL • BTPR • CRC • CGRR • IRCEM • IRCOM • KLESIA • MALAKOFF HUMANIS

Sélection d'activités à cocher :

Conférences

- Mardi 2 avril - 10h à 11h30
- Mercredi 3 avril - 10h30 à 12h30 (Visioconférence)
- Mercredi 3 avril - 14h à 15h30
- Jeudi 4 avril - 14h à 15h30
- Vendredi 5 avril – 10h à 11h30
- Lundi 8 avril - 10h à 11h30
- Mardi 9 avril – 10h à 11h30
- Mercredi 10 avril – 10h à 11h30
- Vendredi 12 avril- 10h à 11h30
- Mercredi 17 avril – 10h à 11h30
- Vendredi 19 avril – 10h à 11h30
- Mercredi 24 avril – 10h à 11h30
- Lundi 29 avril – 14h à 15h30
- Vendredi 3 mai – 14h à 15h30
- Mercredi 15 mai – 14h à 15h30
- Jeudi 16 mai – 14h à 15h30
- Vendredi 17 mai – 10h à 11h30
- Mercredi 22 mai – 10h30 à 12h30
- Mercredi 22 mai – 14h00 à 15h30
- Lundi 27 mai – 10h à 11h30
- Mardi 28 mai - 10h à 11h30
- Mercredi 29 mai – 14h à 15h30
- Mardi 4 juin - 10h à 11h30
- Jeudi 6 juin – 10h à 11h30
- Mercredi 12 juin – 14h à 15h30
- Vendredi 14 juin – 10h à 11h30

Ateliers troubles de la vue

- Mercredi 24 avril - 14h à 15h30
- Jeudi 16 mai - 10h à 11h30
- Mercredi 19 juin - 14h à 15h30

Ateliers BCM sans changer mes habitudes

- Lundi 22 avril - 14h00 à 15h30
- Mardi 21 mai - 10h00 à 11h30
- Mardi 25 juin - 10h00 à 11h30

Découvrez les innovations destinées à prévenir les chutes

- Mardi 30 avril - 10h à 11h30
- Jeudi 30 mai - 10h00 à 11h30

Ateliers Initiation aux gestes qui sauvent

- Lundi 22 avril – 10h à 12h
- Lundi 13 mai – 10h à 12h
- Lundi 10 juin – 10h à 12h

Ateliers Ergonomie et habitat

- Mardi 9 avril - 13h30 à 15h
- Mercredi 17 avril – 9h30 à 11h
- Mardi 23 avril - 13h30 à 15h
- Mardi 30 avril - 13h30 à 15h
- Mardi 14 mai - 13h30 à 15h
- Mardi 28 mai – 13h30 à 15h
- Mardi 4 juin - 13h30 à 15h
- Mardi 11 juin - 13h30 à 15h
- Mardi 18 juin - 13h30 à 15h
- Mardi 25 juin – 13h30 à 15h

Permanence ADIL sur RDV

- Lundi 8 avril
- Lundi 13 mai
- Lundi 10 juin

Permanence Ergo/Équilibre sur RDV

- Jeudi 11 avril
- Jeudi 18 avril
- Jeudi 25 avril
- Jeudi 16 mai
- Jeudi 23 mai
- Jeudi 30 mai
- Jeudi 6 juin
- Jeudi 13 juin
- Jeudi 20 juin
- Jeudi 27 juin

Atelier « Reprendre confiance après une chute »

- Mardi 21 mai - 14h00 à 15h30

● RETRAITE COMPLEMENTAIRE

agirc - arrco

La retraite a de l'avenir

Avec les groupes de protection sociale : AG2R LA MONDIALE • ALLIANCE PROFESSIONNELLE (AGRICA • AUDIENS • B2V • IRP AUTO • LOURMEL • PRO BTP) • APICIL • BTPR • CRC • CGRR • IRCEM • IRCOM • KLESIA • MALAKOFF HUMANIS