

Octobre – Décembre 2024

# Programme des ÉVÉNEMENTS

Espace idées Bien chez moi

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

## agirc - arrco

**Un centre de ressources 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 centre de ressources 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 (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](http://www.agirc-arrco.fr), rubrique Mes Services / Retraités / Vivre dans un lieu de vie adapté ;
- Ou en scannant le QR code suivant :



<p><b>Date : Mardi 8 octobre de 14h à 15h30</b></p> <p><b>Visioconférence</b></p>	<p><b>Le lien affectif à l'habitat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre les liens affectifs qui nous unissent à l'habitat.</li> <li>• La symbolique de la maison : nid, territoire, protection, intimité.</li> <li>• L'aménagement et l'occupation de l'espace, un reflet de soi.</li> <li>• Transformer l'habitat : besoins, désirs, conflits et paradoxes.</li> </ul> <p><b>Intervenant :</b> Philippe HOFMAN - Psychologue Gériatologue</p>
<p><b>Date : Mardi 15 octobre de 10h à 11h30</b></p> <p><b>Présentiel et Visioconférence</b></p>	<p><b>Faites-vous dépanner, pas arnaquer</b></p> <p>Les vérifications techniques à effectuer avant de faire appel à un dépanneur. Les bons réflexes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant, pendant et lors du paiement de l'intervention</li> <li>• Le délai de rétractation de 14 jours.</li> </ul> <p><b>Intervenante :</b> Carole LABAUDINERE - Confédération de l'artisanat et des petites entreprises du bâtiment</p>
<p><b>Date : Jeudi 17 octobre de 10h à 11h30</b></p> <p><b>Présentiel et Visioconférence</b></p>	<p><b>Votre cerveau, ce champion de l'adaptation !</b></p> <p>Mémoire, équilibre, appétit, sommeil...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vieillir s'accompagne de nombreuses modifications de nos fonctions vitales, (trop) souvent décrite comme une "perte" ou un "déficit" par rapport à notre état antérieur.</li> <li>• Sans nier la réalité de ces phénomènes, il est possible de changer notre regard sur ces évolutions car même vieillissant, notre cerveau conserve de formidables capacités d'adaptation ... à condition d'être correctement stimulé. Découvrons ensemble comment.</li> </ul> <p><b>Intervenant :</b> Centre de prévention Agirc-Arrco IDF</p>
<p><b>Date : Mercredi 30 octobre de 14h à 15h30</b></p> <p><b>Présentiel et Visioconférence</b></p>	<p><b>Préserver son autonomie pour vivre chez soi le plus longtemps possible</b></p> <p>Rôle de l'ergothérapeute dans l'évaluation de votre logement.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les différentes aides techniques pour faciliter la vie au quotidien, pièce par pièce.</li> <li>• Les travaux d'adaptation de votre logement et les financements possibles.</li> </ul> <p><b>Intervenant :</b> Raoul CHANTELOT – Ergothérapeute</p>
<p><b>Date : Vendredi 29 novembre de 10h à 11h30</b></p> <p><b>Présentiel et Visioconférence</b></p>	<p><b>Économies d'énergie, ayez les bons réflexes !</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre et gérer sa consommation (chauffage, électricité, eau ...)</li> <li>• Les écogestes dans le logement.</li> <li>• Les enjeux du changement climatique.</li> </ul> <p><b>Intervenant :</b> Conseiller Info-Energie de l'Agence Parisienne du climat – APC</p>

<p><b>Date : Vendredi 6 décembre de 10 à 11h30</b></p> <p><b>Présentiel et Visioconférence</b></p>	<p><b>Libérer de l'espace pour libérer l'esprit !</b></p> <p>Le désordre ça ne se range pas, ça s'élimine, Noël approche et, c'est une bonne occasion pour remettre de l'ordre chez soi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le passage à la retraite est un bon moment pour vivre mieux avec moins dans un lieu agréable, confortable et sécurisé.</li> <li>• 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.</li> </ul> <p><b>Intervenante :</b> Odile SCELLIER - Home organiser</p>
<p><b>Date : Mardi 10 décembre de 10h à 11h30</b></p> <p><b>Présentiel et Visioconférence</b></p>	<p><b>Êtes-vous en sécurité électrique chez vous ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en conformité et sécurité de votre installation électrique</li> <li>• Chauffage, climatiseur, éclairages, appareils connectés : les répercussions sur votre sécurité et les vos factures</li> <li>• Comprendre votre tableau électrique et les points à vérifier</li> </ul> <p><b>Intervenante :</b> Nathalie SAKER - Ingénieure en électricité en matière de sécurité électrique dans les logements</p>

### **Ateliers offerts par l'Agirc-Arrco : (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 :** Mardi 26 novembre – 10h00-12h00

**Date et heure :** Mardi 17 décembre – 10h00-12h00

**Intervenant(e) :** Association Les Transmetteurs

#### **« Bien chez soi malgré un trouble visuel » Nouveau ! :**

*Découvrez les aménagements d'un espace de vie adapté aux besoins de personnes malvoyantes !*

L'Espace Idées Bien chez moi vous propose **une visite immersive de son appartement témoin** pour découvrir nombreuses solutions visant à rendre votre logement accessible aux personnes atteintes de déficience visuelle.

**Date et heure :** Lundi 9 décembre, de 10h à 11h30

**Intervenant :** Andrea ANDRY – Optométriste spécialisé en « basse vision »

---

## « Ergonomie et habitat » : Atelier immersif !

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.

### Cycle « Ergonomie et habitat » aux dates suivantes :

**Date et heure :** Mardi 1 octobre de 10h30 à 12h « Bien aménager sa cuisine »

**Date et heure :** Mardi 8 octobre de 10h30 à 12h « Aménagements pour les personnes souffrant des troubles des fonctions cognitives »

**Date et heure :** Mardi 19 novembre de 14h à 15h30 « Bien aménager ses pièces de vie : Chambre/séjour/bureau »

**Date et heure :** Mardi 3 décembre de 14h à 15h30 « Bien aménager ses sanitaires (bain et wc) »

**Intervenante :** Christelle DUMAS – Ergothérapeute

---

## Permanences offertes par l'Agirc-Arrco

### Permanences juridiques ADIL - EIBCM : 12 rue Pirandello 75013 PARIS

#### Dates :

Lundi 14 octobre de 14h à 17h00  
Lundi 25 novembre 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 mercredi matin de 9h à 12h30

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

**Date et heure :** Mercredi 2, 23 octobre, de 9h à 12h30

**Date et heure :** Mercredi 13 et 27 novembre, de 9h à 12h30

**Date et heure :** Mercredi 4 et 11 décembre, de 9h à 12h30

---

## ***Webinaires bénévoles et web ateliers habitat***

### **Webinaires bénévoles à impact :**

Les webinaires généralistes ont pour objectif d'apporter un premier niveau d'information sur le bénévolat afin de donner envie d'en savoir plus (les grandes causes d'engagement, la variété des formes d'engagement, l'éco -système des dispositifs et des acteurs, etc.)

**Date et heure :** Mardi 5 novembre à 14h00

Jeudi 14 novembre à 11h00

Jeudi 28 novembre à 14h00

### **Web ateliers habitat :**

Être mieux acteur de votre prévention, et/ou de celle de vos proches seniors, voire aidés, moyennant une vision transverse, de la prise de recul, des questionnements, du partage d'idées et d'expériences.

**Date et heure :** Mercredi 11 septembre de 15h00 à 15h45

Mardi 15 octobre de 15h00 à 15h45

Mardi 12 novembre de 15h00 à 15h45

### **Vous pouvez vous inscrire :**

Par téléphone au **01 71 72 58 00**  
Par mail à [accueil@espace-idees.fr](mailto: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 • IRCM • IRCOM • KLESIA • MALAKOFF HUMANIS

## Sélection d'activités à cocher :

### Conférences

- Mardi 8 octobre - 14h à 15h30 Visio
- Mardi 15 octobre - 10h à 11h30 Présentiel - Visio
- Jeudi 17 octobre - 10h à 11h30 Présentiel - Visio
- Mercredi 30 octobre - 14h00 à 15h30 Présentiel - Visio
- Vendredi 29 novembre - 10h à 11h30 Présentiel - Visio
- Vendredi 6 décembre - 10h à 11h30 Présentiel - Visio
- Mardi 10 décembre - 10h à 11h30 Présentiel - Visio

### Atelier immersif « base vision »

- Lundi 9 décembre - 10h à 11h30

### Ateliers « Initiation aux gestes qui sauvent »

- Mardi 26 novembre – 10h à 12h
- Mardi 17 décembre – 10h à 12h

### Ateliers Immersifs « Ergonomie et habitat »

- Mardi 1 octobre - 10h30 à 12h
- Mardi 8 octobre - 10h30 à 12h
- Mardi 19 novembre - 14h à 15h30
- Mardi 3 décembre - 14h à 15h30

### Permanence ADIL sur RDV

- Lundi 14 octobre
- Lundi 25 novembre

### Permanence « Ergo/Équilibre » sur RDV

- Mercredi 2 octobre
- Mercredi 23 octobre
- Mercredi 13 novembre
- Mercredi 27 novembre
- Mercredi 4 décembre
- Mercredi 11 décembre

### Webinaires bénévoles à impact

- Mardi 5 novembre à 14h
- Jeudi 14 novembre à 11h
- Jeudi 28 novembre à 10h

### Web-ateliers habitat

- Mercredi 11 septembre de 15h00 à 15h45
- Mardi 15 octobre de 15h00 à 15h45
- Mardi 12 novembre de 15h00 à 15h45



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

**ESPACE IDÉES BIEN CHEZ MOI**

12 rue Pirandello 75013 Paris  
Téléphone : 01 71 72 58 00

Mail : [accueil@espace-idees.fr](mailto: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<sup>er</sup> au 31 août  
et entre Noël et Jour de l'An**

**Accès :**

**• Parking :**

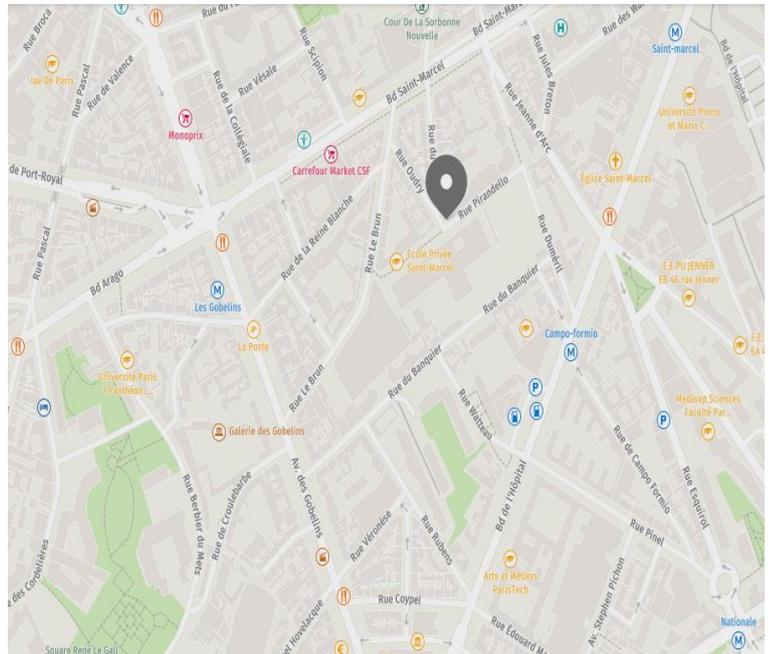
Salpêtrière Italie - Gare d'Austerlitz  
114 boulevard de l'hôpital 75013

**• 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 • IRCM • IRCOM  
• KLESIA • MALAKOFF HUMANIS