

JANVIER 2023

## Programme des ÉVÉNEMENTS

# ESPACE IDÉES BIEN CHEZ MOI

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



UNE ACTION SOCIALE  
• RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
agirc-arrco

**Jeudi 12 janvier  
de 14h30 à 16h00**

**La lumière naturelle (Présentiel)**

**Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc-Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS**

- Son influence sur notre bien-être et les solutions pour traiter la dépression saisonnière.
- Les moyens de la faire entrer et circuler dans la maison.
- Les astuces pour compenser son manque.

**Intervenante : Marie-Pierre Dubois Petroff - Architecte et Autrice**

**Lundi 16 janvier  
de 10h00 à 11h30**

**Le lien affectif à l'habitat (Visioconférence)**

- Comprendre les liens affectifs qui nous unissent à l'habitat.
- La symbolique de la maison : nid, territoire, protection, intimité.
- L'aménagement et l'occupation de l'espace, un reflet de Soi.
- Transformer l'habitat : besoins, désirs, conflits et paradoxes.

**Intervenant : Philippe Hofman - Psychologue Gériatologue**

**Mardi 17 janvier  
de 10h00 à 12h00**

**Comment protéger son conjoint ? (Visioconférence)**

- 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.

**Intervenant : Maître Fabrice Perreau-Billard – Notaire**

**Mercredi 18 janvier  
de 14h00 à 16h00**

**Vivre avec un rhumatisme au quotidien (Présentiel)**

**96 Boulevard Haussmann - 75008 PARIS**

- 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 Quintrec – Docteur Rhumatologue à l'Hôpital Cochin**

**Jeudi 19 janvier  
de 10h30 à 12h00**

**Mémoire et Prévention (Présentiel)**

**Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc-Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS**

- Parlons mémoire : fonctionnement, évolution. Plainte amnésique. Quand consulter ?
- Parlons prévention : Pourquoi prendre soin de son cerveau ? Facteurs de risque. Facteurs protecteurs. Les bons réflexes à adopter. Conseils pratiques. Présentation CPAA.

**Intervenante : Docteur Eliana Alonso - Directeur Centre de Prévention Agirc-Arrco IDF**

**Vendredi 20 janvier de  
10h00 à 12h00**

**Garder l'équilibre au quotidien (Présentiel)**

**96 Boulevard Haussmann - 75008 PARIS**

- 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**

**Mardi 24 janvier  
de 10h00 à 11h30**

**Equilibrer son état émotionnel pour diminuer le stress et préserver sa mémoire**

**Présentiel Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc-Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS**

- Troubles de mémoire ? Evitez d'entrer dans un état de stress qui diminue de surcroît votre capacité d'attention et qui peut se répéter et devenir une spirale qui absorbe votre concentration.
- La sophrologie peut aider à stopper ce cercle infernal et favoriser la concentration. Avec cette conférence passez de la théorie à la pratique avec quelques conseils et exercices.

**Intervenante : Candice GOBEREAU – Sophrologue certifiée RNCP**

**Mercredi 25 janvier  
de 10h00 à 12h00**

**Réchauffons-nous le cœur en évoquant la famille (Présentiel)**

**Immeuble VIVACITY : AG2R Agirc-Arrco, 151 rue de Bercy – 75012 PARIS**

- Redécouvrez Rubens et Vermeer et évoquons ensemble les liens familiaux tout en nous émerveillant des couleurs, du rendu de la lumière et de l'expressivité des personnages.
- Savez-vous que Jan Steen prenait pour modèle sa propre famille pour dénoncer, avec humour, les faiblesses humaines ?
- A travers cette conférence, vos commentaires et souvenirs ; vous stimulerez votre mémoire et découvrirez les techniques qui rendent quelques œuvres uniques au monde.

**Intervenante : Cindy Barotte - Sociologue et fondatrice de l'association ARTZ**

**Jeudi 26 janvier  
de 10h00 à 11h30**

**L'Agirc-Arrco ce n'est pas que la retraite ! (Visioconférence)**

- 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 ?

**Intervenante : Action Sociale Territoriale Agirc-Arrco**

**Vendredi 27 janvier  
de 14h00 à 16h00**

**Atelier - Initiation aux gestes qui sauvent (Présentiel)**

**Centre de prévention Agirc-Arrco, 16 rue François Truffaut -75012 PARIS**

**Nombre de places limité**

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

**Intervenant : Association Les Transmetteurs**

**Lundi 30 janvier  
de 10h00 à 11h30**

**Economies d'énergie, ayez les bons réflexes ! (Présentiel)**

**96 Boulevard Haussmann - 75008 PARIS**

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

**Intervenant(e) : Conseiller Info-Energie de l'Agence Parisienne du climat – APC**

## Permanences gratuites

**Lundi 16 janvier  
de 14h00 à 17h00**

**Permanences  
téléphoniques juridiques  
ADIL Paris**

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**

## Inscription aux conférences

---

Vous pouvez vous inscrire par :

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**

## Informations pratiques

---

**ESPACE IDEES BIEN CHEZ MOI**

**Téléphone : 01 71 72 58 00**

**Mail : [accueil@espace-idees.fr](mailto:accueil@espace-idees.fr)**

### Horaires :

L'ESPACE IDEES déménagera à la fin de l'hiver.

Pendant cette période de transition :

- Notre programme d'activités vous sera proposé mensuellement, par mail.
- L'accueil physique du public restera fermé. Vous pouvez toutefois nous joindre au téléphone ou par mail à l'adresse ci-dessus.

### Accès :

Notre nouvelle adresse vous sera communiquée en temps opportun.

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 - 7, Cité Paradis 75010 PARIS.