

*Conférences et Ateliers*

---

Mardi 15 septembre  
de 10h à 12h

**Cerveau et nouvelles technologies**

- Comment les nouvelles technologies, (Internet et appareils multimédia) influencent-elles notre manière de penser, communiquer et construire les relations sociales ?
- Avantages et risques.

**Intervenant : Un.e neuropsychologue - Association Brain Up**

Jeudi 17 septembre  
de 14h30 à 16h30

**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**

Mardi 22 septembre  
de 10h à 12h

**Troubles de voisinages**

- Comment les identifier ?
- Comment s'entendre pour résoudre les conflits ?

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

Mercredi 23 septembre  
de 10h à 12h

**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**

Jeudi 24 septembre  
de 10h à 12h

**Le lien affectif à l'habitat**

- 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.

**Intervenants : Philippe HOFMAN - Psychologue Gériatologue et Grégory BERNARD - Architecte spécialiste de l'habitat individuel**

Mardi 29 septembre  
de 14h30 à 16h30

**Conformité de votre installation électrique**

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

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

Mercredi 30 septembre  
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 Quintrec - Docteur Rhumatologue à l'Hôpital Cochin**

Jeudi 1er octobre  
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>**

Mercredi 7 octobre  
de 10h à 12h

**Mon logement demain, et si on déménageait ?**

- Vous allez peut-être repenser votre domicile, voire déménager, et avec le temps le pratiquer différemment ?

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

**Jeudi 8 octobre  
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**

**Mercredi 14 octobre  
de 10h à 12h**

### **Dépannage à domicile, les précautions à prendre**

- Les conseils et les précautions à prendre pour éviter les dépannages et démarchages à domicile frauduleux.
- La réglementation
- La vente à distance.

**Intervenant : Equipe de la Sécurité de Proximité Paris 10e - Préfecture de Police**

**Jeudi 15 octobre  
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**

**Mardi 20 octobre  
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 : Raoul Chantelot - Maison des Aînés et des Aidants M2A - Paris 9e - 10e - 19e**

**Mardi 27 octobre  
de 14h30 à 16h30**

### **Domotique facile pour l'amélioration du bien-être au quotidien**

- Présentation simple et concrète de la domotique et des objets connectés, faciles à mettre en place chez soi pour améliorer son confort, sa sécurité et faciliter son quotidien.

**Intervenante : Christelle Dumas - Ergothérapeute D.E.**

**Mercredi 28 octobre  
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.

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

**Jeudi 29 octobre  
de 10h à 12h**

### **Gérer un dégât des eaux**

- La déclaration du sinistre (Assurance, Syndic).
- La prise en charge des dommages (mobiliers et immobiliers).
- L'expertise à l'amiable, judiciaire.

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

**Lundi 2 novembre  
de 10h à 12h**

### **Trier ses documents et affaires**

- Trier, organiser, se débarrasser des documents ou objets encombrants.
- Vendre ou donner ses effets personnels : les bonnes adresses, les erreurs à éviter.
- Quizz : Ai-je besoin de faire du tri ?

**Intervenante : Gwendoline Cotrez - Fondatrice de Movadom**

**Mercredi 4 novembre  
de 10h à 12h**

### **Les bonnes pratiques de l'emploi à domicile**

- Les différentes solutions. Rôle et actions des intervenants à domicile.
- Les étapes clés de la relation de travail (cadre conventionnel).
- Présentation du chèque CESU.

**Intervenante : Pauline Molitor, animatrice Réseau IDF - FEPED**

**Jeudi 5 novembre  
de 14h30 à 16h30**

**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**

**Mardi 10 novembre  
de 14h30 à 16h30**

**Internet : comment se protéger des arnaques ?**

- Recherches en lignes.
- Savoir repérer les vrais sites officiels des faux ?
- Les bons réflexes pour se protéger. • Les recours en cas d'arnaques.

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

**Lundi 16 novembre  
de 10h à 12h**

**Eclairage 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**

**Mercredi 18 novembre  
de 10h à 12h**

**Les couleurs : bien les utiliser pour améliorer notre cadre de vie**

- L'influence des couleurs dans notre quotidien et sur notre bien-être.
- Bien savoir les utiliser pour rendre son habitat plus agréable.

**Intervenant(e) : Marie-Pierre Dubois Petroff - Architecte et auteur**

**Lundi 23 novembre  
de 14h30 à 16h30**

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

**Mardi 24 novembre  
de 10h à 12h**

**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**

**Mercredi 25 novembre  
de 10h à 12h**

**Apprendre à reconnaître les polluants dans notre assiette et notre cuisine !**

- Aliments : Décryptage des additifs.
- Les emballages alimentaires, les modes de cuisson, les ustensiles et accessoires pour cuisiner : contiennent-ils des substances ou des matières à risques pour notre santé ? Lesquels utiliser ?

**Intervenante : Isabelle Troussicot Malinge - Formatrice en santé environnementale**

**Jeudi 26 novembre  
de 14h30 à 16h30**

**Un logement idéal : les bonnes questions à se poser**

- Comment faciliter son quotidien ? Prévention, adaptation, financements pour l'adaptation de votre logement.
- Accessoires et astuces pour un meilleur confort.
- Qu'est-ce qu'un diagnostic habitat ?

**Intervenante : Christelle Dumas - Ergothérapeute D.E.**

**Mercredi 2 décembre  
de 10h à 12h**

**Locataire, propriétaire : charges et travaux, qui paie quoi ?**

- Les charges locatives récupérables (provisions, récupération, recouvrement).
- Les réparations locatives (obligations, recours).

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

**Mardi 8 décembre  
de 9h à 12h30**

**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.**

**Mardi 8 décembre  
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**

**Mercredi 9 décembre  
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**

**Vendredi 11 décembre  
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**

**Lundi 14 décembre  
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**

**Mardi 15 décembre  
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**

## *Permanences gratuites*

---

### **Permanence Ergothérapeute**

**Mardi 8 décembre  
de 9h à 12h30**

Vous avez moins de 75 ans, vous pouvez bénéficier d'un entretien individuel de 40 minutes avec **Christelle Dumas, Ergothérapeute.**

Conseils personnalisés sur l'adaptation/ aménagement de votre domicile.

**Sur rendez-vous au 01 71 72 58 00**

---

### **Permanences juridiques ADIL Paris**

**Lundi 21 septembre  
Lundi 5 octobre  
Lundi 2 novembre  
Lundi 7 décembre**

Vous êtes locataire, propriétaire, bailleur, **une 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**

**de 14 h à 17h**

### ESPACE IDEES BIEN CHEZ MOI

7 Cité Paradis 75010 Paris

(entrée face au 60-62 Rue d'Hauteville)

Téléphone : 01 71 72 58 00

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

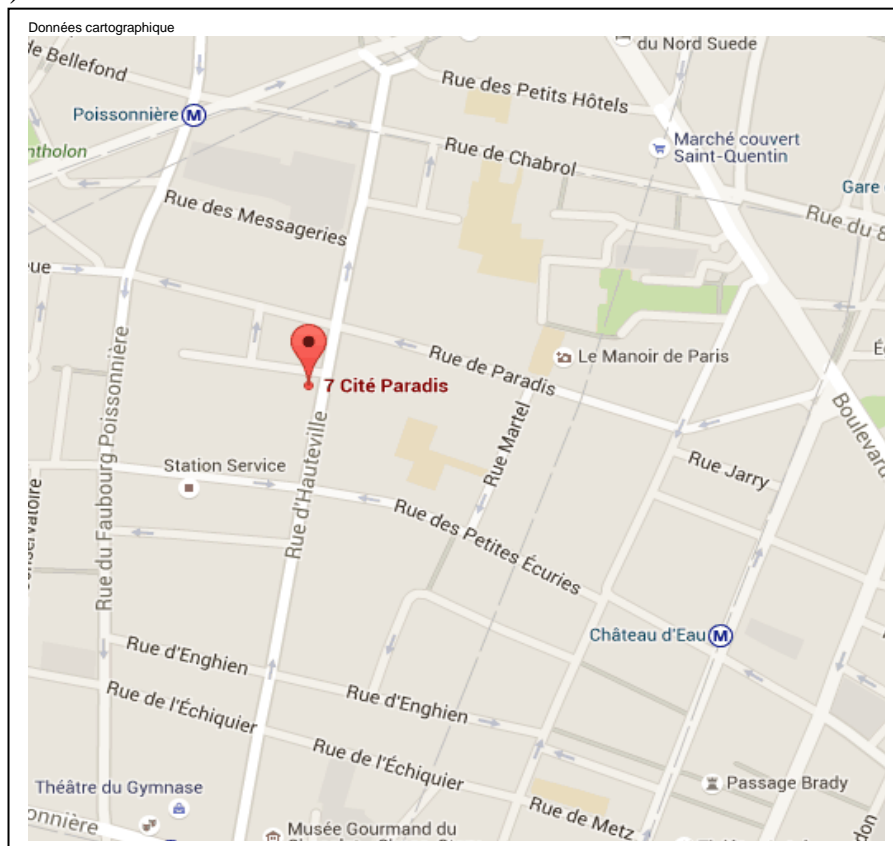
#### Horaires :

Accès libre du lundi au vendredi de 9 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 17 h

Fermeture annuelle du 1<sup>er</sup> au 31 août Et entre Noël et Jour de l'An

#### Accès :

- Parking : Gare de l'Est, Franz Liszt.
- Métro : Poissonnière (L7), Bonne Nouvelle (L8 et 9), Château d'Eau (L4).
- Bus : 32 (Hauteville)



## Inscription aux conférences

---

Vous pouvez vous inscrire par :

- Mail : [accueil@espace-idees.fr](mailto:accueil@espace-idees.fr)
- Téléphone au 01 71 72 58 00
- Courrier postal en complétant et renvoyant le coupon ci-dessous

**Une confirmation vous sera adressée**