

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



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 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 :



Programme des ÉVÉNEMENTS

<p>Date : Mardi 4 mars de 14h30 à 16h00</p> <p>Présentiel</p>	<p>Atelier : Reprendre confiance après une chute Nombre de places limité</p> <ul style="list-style-type: none">• 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.• Cet atelier vous apportera quelques éclairages pour comprendre le mécanisme de notre équilibre "global" et des éléments pour reprendre confiance et rester plus vigilant.• Il permettra aussi de partager quelques conseils s'il s'agit, pour vous, d'accompagner un proche. <p>Intervenant(e) : Psychologue Association ADAL</p>
<p>Date : Mardi 18 mars de 10h00 à 12h00</p> <p>Présentiel</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 18 mars de 14h30 à 16h00</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>

Permanences gratuites

Permanence juridique ADIL - EIBCM : 12 rue Pirandello 75013 PARIS

dates :

Jeudi 13 février
Jeudi 20 mars

De 14h00 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 - 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 etc...).

(*) 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 9h30 à 12h30

Mercredi 5 et 12 mars

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

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 :

Sélection d'activités à cocher :

Conférences

- Mardi 4 mars - 14h30 à 16h00
- Mardi 18 mars - 10h00 à 12h00
- Mardi 18 mars – 14h30 à 16h00

Permanence ADIL sur RDV

- Jeudi 13 février
- Jeudi 20 mars

Permanence Ergo/Equilibre sur RDV

- Mercredi 5 mars
- Mercredi 12 mars

Informations pratiques :

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 jeudi, de 9h30 à 12h30 et de 14h00 à 17h00

**Fermeture annuelle
du 1^{er} au 31 août
et la dernière quinzaine de décembre**

Accès :

• Parking :

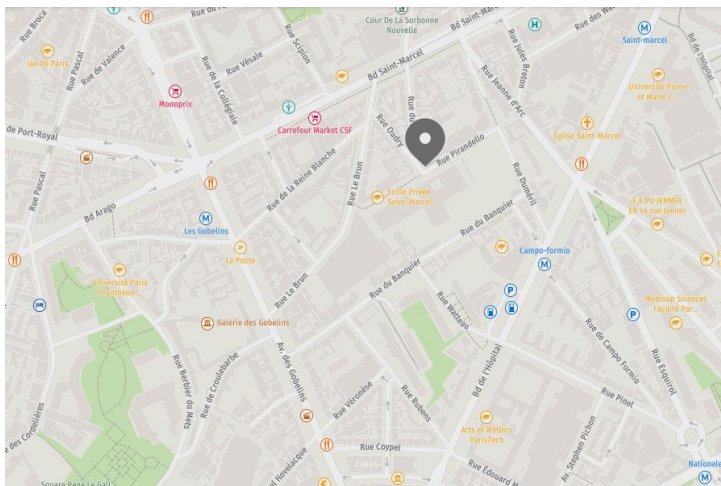
Salpêtrière Italie - Gare d'Austerlitz
114 boulevard de l'hôpital 75013

• 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