

# RÊUNICA Domicile

Janvier - Mars 2014

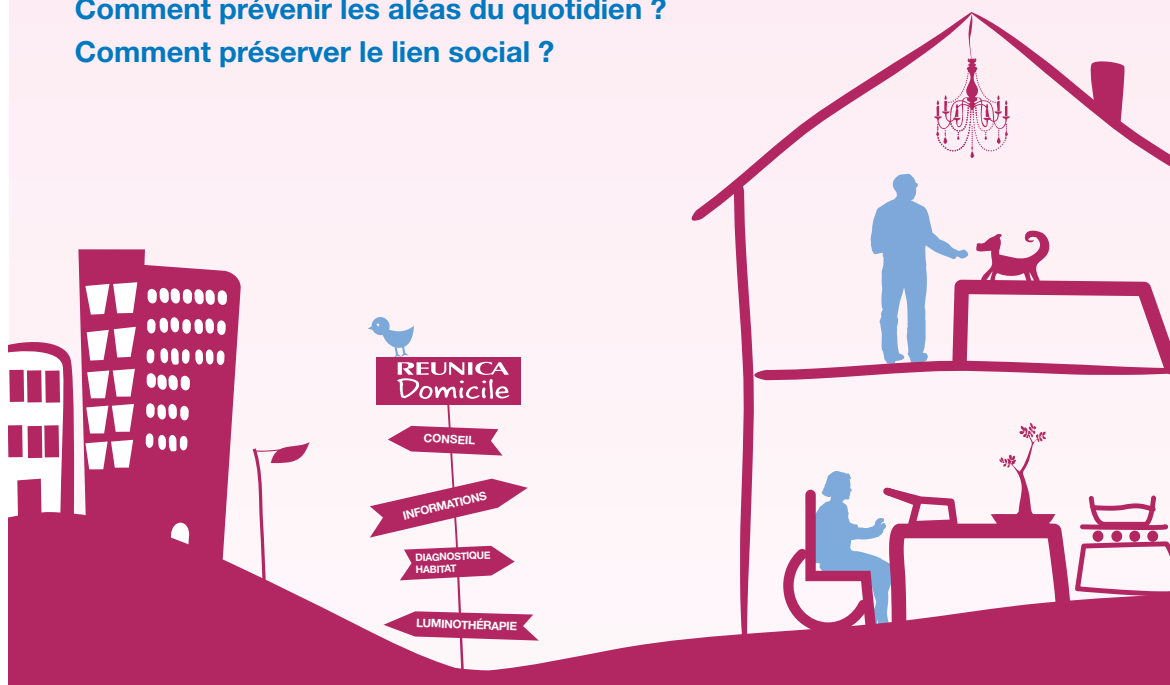
## Programme des événements

---

Comment agir pour son confort,  
son bien-être et sa santé ?

Comment prévenir les aléas du quotidien ?

Comment préserver le lien social ?





**Réunica Domicile** vous accompagne pour trouver les solutions pour bien vivre chez vous plus longtemps.

Cet espace s'articule autour de 4 axes clés :

- un parcours de sensibilisation à travers un appartement témoin adapté
- un espace d'accueil et d'échanges avec des professionnels
- un lieu de documentation et d'information
- un espace de conférences thématiques et d'ateliers pratiques

Réunica Domicile organise régulièrement des conférences et des ateliers pratiques gratuits ouverts à tous, accessibles sur inscription et en fonction des places disponibles. Légère collation et visite guidée de Réunica Domicile incluses.

**Inscrivez-vous dès maintenant sur : [www.reunica.com](http://www.reunica.com)**

## Habitat

**Lundi 20 janvier**

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

**Atelier de bricolage - Le B.A-BA de la quincaillerie : je sécurise mon habitat**

*Nombre de places limité*

- Comment choisir et installer une serrure ou une poignée de porte ?
- Quel choix parmi les détecteurs de fumée et alarmes à installer ?

**Intervenant:** Association Lilibricole

**Jeudi 23 janvier**

de 14h30 à 16h30

**Se simplifier la vie pour rester autonome**

- Quels aménagements simples réaliser ?
- Quels comportements adopter ?
- Qu'est-ce qu'un bilan habitat ?

**Intervenant:** Christelle Dumas, ergothérapeute

**Mardi 11 février**

de 10h à 12h

**NOUVEAU**

**Atelier de bricolage - Le B.A.-BA WC, chasse d'eau**

*Nombre de places limité*

- J'apprends à démonter, réparer et à repérer les causes d'une fuite, changer un joint. Comment mieux consommer pour réaliser des économies ?

**Intervenant:** Association Lilibricole



# Bien-être et santé

**Jeudi 16 janvier**

de 10h à 12h

## Premiers secours : les gestes qui sauvent

- Malaises, brûlures, intoxication, chutes : que faire ?

**Intervenants:** Secouristes de la Croix-Rouge

**Mercredi 22 janvier**

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

## Rhumatismes chroniques : arthrose, arthrite, ostéoporose

- Quelles différences et similitudes ?
- Est-il possible de prévenir ?
- Que faire ?

**Intervenant:** Janine-Sophie Giraudet, Docteur-rhumatologue à l'Hôpital Cochin

**Mardi 28 janvier**

de 10h à 12h

## Le cerveau - Le comprendre pour mieux en prendre soin

- Comment fonctionne notre cerveau ?
- Quels facteurs de risque accélèrent son vieillissement ?
- Quelle démarche de prévention est-il possible d'adopter au quotidien ?

**Intervenant:** Ludivine Monassier, neuropsychologue - Association Brainup

**Vendredi 7 février**

de 10h à 12h

## La vision après 50 ans

- Mode d'emploi et anomalies de la vision au fur et à mesure de l'avancée en âge ?
- Quelles conséquences dans la vie de tous les jours ?
- Quelles solutions ?

**Intervenant:** Véronique Morin, orthoptiste, opticien et optométriste diplômée d'Etat, responsable formation de l'ASNAV (Association Nationale pour l'Amélioration de la Vue)

**Mercredi 19 février**

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

## La mémoire - Pourquoi et comment la stimuler ?

- Y a-t-il «une» ou «des» mémoire(s) ?
- Comment fonctionnent-elles et pourquoi nous en plaignons-nous souvent ?
- Quelle démarche adopter au quotidien pour stimuler son cerveau et sa mémoire, tout en prenant plaisir ?

**Intervenant:** Aurélie Roethinger, neuropsychologue - Association Brain Up



# Bien-être et santé

**Jeudi 27 février**

de 10h à 12h

## Atelier premiers secours

*Nombre de places limité*

- Mise en pratique des premiers gestes (protéger, avertir, secourir)

**Intervenants:** Secouristes de la Croix-Rouge

**Mardi 4 mars**

de 14h30 à 16h30

## Les clés d'un bon sommeil + exposition

- Pourquoi la qualité de son sommeil évolue-t-elle avec l'âge ?
- Quel est l'environnement propice au bon sommeil ?
- Y a-t-il d'autres solutions que les médicaments ?
- Qu'est-ce que la luminothérapie ?

**Intervenant:** Médecin-praticien (European Sleep Center)

**Jeudi 13 mars**

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

## Bien manger après 60 ans

- Quel équilibre alimentaire ?
- Comment préserver son poids, sa stature osseuse et sa santé cardio-vasculaire ?
- Point sur les idées reçues les plus fréquentes.

**Intervenant:** Audrey Aveaux, diététicienne-nutritionniste

**Vendredi 21 mars**

de 10h à 12h

**NOUVEAU**

## La maladie de Parkinson

- Qu'est-ce que la maladie de Parkinson ?
- Peut-on la prévenir ?
- Y a-t-il des signes avant-coureurs ?
- Comment cela se traduit-il au quotidien, au domicile ?
- Quelles adaptations possibles ?

**Intervenant:** Amandine Lagarde, psychologue, responsable des missions sociales de l'Association France Parkinson



# Lien social

---

**Lundi 17 mars**

de 14h30 à 16h30

## Vitalité Esthétique

- Bien considérer son apparence physique quand on avance en âge.
- Apprendre et pratiquer les gestes adaptés de soin et de maquillage avec une esthéticienne.
- Des conseils esthétiques et des idées qui stimulent la vitalité.

**Intervenant:** Psycho esthéticienne de l'Association Des soins et des Liens

**Mardi 18 mars**

de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

## Découvrir la galaxie Google et tous les services gratuits qu'elle propose

- Qu'est-ce que Google et quels sont les services proposés gratuitement par cette entreprise ?
- Recherche sur Internet, préparation d'itinéraires, agenda partagé en ligne, visio conférence... : comment Google fait-il pour gagner de l'argent ?

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

**Mercredi 19 mars**

de 14h30 à 17h

**NOUVEAU**

## Les liens intergénérationnels + exposition

- Témoignage d'une association favorisant les relations entre générations.
- Présentation de projets innovants, internationaux.

**Intervenant:** Association Ensemble Demain



# Droit et Économie

Mardi 21 janvier

de 14h30 à 16h30

## Transmettre son patrimoine

- Pourquoi anticiper la transmission de son patrimoine ?
- Comment optimiser la transmission de son patrimoine entre conjoints, vers les enfants ?

**Intervenant:** Dominique Bouchard, conseiller en stratégie patrimoniale

Mercredi 5 février

de 14h30 à 16h30

## Nouvelles technologies et vie privée

- Comment les moteurs de recherche et les réseaux exploitent-ils les données que nous leur transmettons, parfois à notre insu ?
- Quelles précautions ?

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

Mercredi 5 mars

de 10h à 12h

**NOUVEAU**

## Les crédits d'impôts : travaux d'économies d'énergie et travaux d'équipements spécifiques aux seniors

- Quel crédit d'impôt pour quels équipements et qui peut en bénéficier ?
- Quelles dépenses ouvrent droit au crédit d'impôt et pour quels logements ?
- Quel est l'avantage fiscal ?

**Intervenant:** Laure Marchetti, juriste de l'ADIL (Agence Départementale d'Information sur le Logement)

Mardi 25 mars

de 10h à 12h

**NOUVEAU**

## L'importance de la maîtrise de l'énergie

- Quels enjeux ?
- Comment s'approprier les écogestes ?
- Comment en mesurer les bénéfices ?

**Intervenant:** Agence Parisienne du Climat



# Formation *(6 modules non dissociables)*

---

## **Vivre et accompagner la maladie d'Alzheimer : mieux comprendre pour mieux aider**

*Nombre de places limité à 12 participants*

Vous accompagnez ou vivez avec un parent ou un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Cette formation vous est spécialement proposée.

**Lundi 13 janvier**

de 14h30 à 16h30

- Connaître la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées

**Lundi 27 janvier**

de 14h30 à 16h30

- Communiquer et comprendre la personne malade

**Lundi 3 février**

de 14h30 à 16h30

- Accompagner au quotidien

**Lundi 10 février**

de 14h30 à 16h30

- Les aides humaines, sociales et juridiques

**Lundi 10 mars**

de 14h30 à 16h30

- Être l'aidant familial

**Lundi 24 mars**

de 14h30 à 16h30

- Préparer l'entrée en établissement

**Intervenants pour l'ensemble des formations :** Agnès Sauvage, psychologue et Françoise Buisson, bénévole de l'association France Alzheimer



# Expositions

---

## Du 3 au 7 mars

de 9h à 12h30  
et de 14h à 17h30

### Exposition Santé Vigilance Sommeil

- Le rôle, le fonctionnement et l'évolution du sommeil avec l'âge.
- Les règles d'or d'un bon sommeil.

## Du 17 au 21 mars

de 9h à 12h30  
et de 14h à 17h30

### Expo photo : le lien intergénérationnel

- Photos d'Albert Jacquart, généticien et de sa famille : le lien intergénérationnel

**Exposant:** Association Ensemble Demain

# Permanences

---

## Tous les deuxièmes mardis

de février et mars de 14h à 17h  
Rendez-vous individuel, inscription nécessaire.

**NOUVEAU**

### Un conseiller en stratégie patrimoniale répondra à vos questions sur la transmission et la gestion de votre patrimoine.

**Intervenant:** Dominique Bouchard, conseiller en stratégie patrimoniale

## Tous les premiers jeudis

de chaque mois de 14h à 17h  
Rendez-vous individuel,  
inscription nécessaire.

### Vous êtes locataire, propriétaire, bailleur : un juriste vous accueille pour répondre à vos questions.

**Intervenant:** Agence Départementale d'Information sur le Logement (ADIL)

## Tous les troisièmes lundis

de chaque mois de 14h à 17h  
Rendez-vous individuel,  
inscription nécessaire.

### Un ergothérapeute, professionnel de santé répond à vos questions sur votre logement, son adaptation et vos habitudes de vie.





# Réunica Domicile

## VISITEZ L'APPARTEMENT TÉMOIN

Les clés d'un logement sûr et confortable

En veille sur les bonnes pratiques et les solutions innovantes, Réunica Domicile vous propose la visite commentée d'un appartement témoin aménagé pour tout âge.

- Testez des solutions simples et efficaces
- Découvrez des aménagements astucieux
- Consultez nos documents et fiche pratique
- Prenez rendez-vous avec des professionnels (juristes, professionnels des gestes et postures, conseillers énergie, etc.)



**Découvrez la visite virtuelle de Réunica Domicile.**

**Photos, vidéos, guides et conseils sont au rendez-vous.**

**[www.reunica-domicile.fr](http://www.reunica-domicile.fr)**





# Inscription aux conférences

## Vous pouvez vous inscrire :

- Par téléphone au 01 71 72 58 00
- Par mail à [reunica\\_domicile@reunica.com](mailto:reunica_domicile@reunica.com)
- Par courrier postal en complétant et retournant le coupon ci-dessous

Nous vous remercions de bien vouloir nous signaler le titre et la date de la (les) conférence(s) retenue(s) et, en cas d'empêchement, merci de nous prévenir afin de libérer une place.



## Coupon-réponse

à adresser à Réunica Domicile : 7, cité Paradis 75010 Paris - Tél. : 01 71 72 58 00

Prénom : ..... Nom : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : ..... Tél. : .....

E-mail : ..... @ .....

Date(s) et Thème(s) de la ou des conférence(s) : .....

Je serai accompagné(e) :  oui  non

Informations pratiques : Inscription dans la limite des places disponibles. Pour l'ensemble des manifestations, des temps de pause sont aménagés régulièrement. Réunica Domicile est accessible aux personnes à mobilité réduite.

Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique destiné à l'étude de votre demande. Le destinataire des données est l'association Réunica Domicile. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifié en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et d'opposition aux informations qui vous concernent, que vous pouvez exercer en vous adressant à Réunica - Renaud Petitpas 154 rue Anatole France 92599 Levallois-Perret Cedex - [renaud\\_petitpas@reunica.com](mailto:renaud_petitpas@reunica.com)

# Informations pratiques

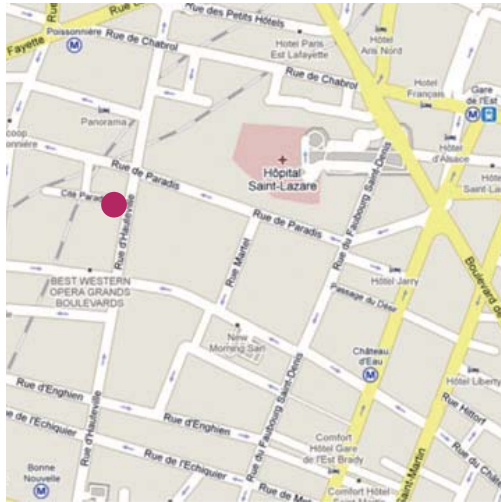
## Horaires :

Accès libre du lundi au vendredi  
de 9 h à 12h30 et de 14 h à 17h30.

## Accès :

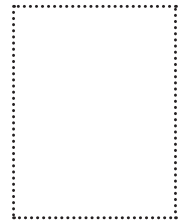
7, cité Paradis - 75010 Paris  
(face au 60-62 rue d'Hauteville).  
Tél. : 01 71 72 58 00

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



Réunica Domicile est accessible aux personnes à mobilité réduite.

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc et arrco**



## Réunica Domicile

7, cité Paradis  
75010 Paris