

## Une mine de conseils pour bien vivre sa retraite



Les membres du Coderpa s'activent à la préparation de ce forum. De gauche à droite : Daniel Verbeke, trésorier, Evelyne Coultet, membre du bureau, Fabienne Daudin, secrétaire, et Guy Granger, vice-président.

Photo Le DUF8

C'est une date que les personnes retraitées sont invitées à noter des à présent dans leur agenda. Jeudi 29 mars 2018, de 10 h à 17 h, au parvis des Esserts, la ville de Cluses accueille pour la deuxième fois le forum des retraités sur le thème "Bien vivre sa retraite".

Organisé par le comité départemental des retraités et personnes âgées de Haute-Savoie (Coderpa 74) en partenariat avec le pôle gérontologie de Cluses, l'événement s'adresse en priorité aux retraités ou futurs retraités, mais aussi aux personnes qui accompagnent un parent âgé et pourraient être en quête d'informations diverses.

Ce jour-là, les visiteurs trouveront sur place de nombreux interlocuteurs prêts à renseigner dans des domai-

nes et secteurs variés qui vont de la santé à l'administration en passant par les loisirs et bien d'autres intervenants.

« A ce jour, nous avons 45 exposants validés, d'autres réponses sont à venir suite aux contacts pris », notait Fabienne Daudin, secrétaire du Coderpa, lors de la réunion de préparation, mardi 15 novembre, à laquelle participaient les représentants des communes de la communauté de communes Cluses, Arve et montagnes (2CCAM).

Ce forum 2018 a rattrassé l'arage : « Souvent nous sommes plutôt orientés vers l'aide mais nous avons choisi d'ouvrir cette édition à d'autres thématiques », souligne Fabienne Daudin. Sophrologie, nutrition, gymnastique, esthétique, réflexologie... prendront place aux côtés d'organismes plus

institutionnels comme l'ADMR, la Carsat, la CPAM Haute-Savoie et bien d'autres. « Si l'organisation se met peu à peu en place, nous savons déjà que dans la journée seront organisées quatre conférences sur les thèmes suivants : la maltraitance, la chrono nutrition, la phytothérapie/aromatérapie et la prévention routière. Sans oublier les ateliers mis en place : bilan auditif et visuel, gymnastique... pour faire le point sur ses capacités » poursuivait-elle.

En somme, c'est la journée par excellence pour tout savoir sur le bien vieillir, le bien-être, les solutions pour anticiper sur l'avenir et autres problématiques avec des professionnels à l'écoute.

F.B.

Entrée gratuite.

