

## Présentation des conférenciers et de leurs conférences respectives

### Se nourrir avec plaisir

Madame **Matilde CHAPPUIS** (et ou) Madame **Hélène MACKE- FAURIE**,

Diététiciennes diplômées HES et exerçant au Centre de Consultations Nutrition et Psychothérapie à Genève, traitent le sujet suivant:

Se nourrir en alliant équilibre et plaisir, c'est possible Les régimes font grossir, fuyez-les! Redécouvrez ou apprenez à faire confiance à votre corps et écoutez vos propres sensations alimentaires.

### AVS – Fiscalité – Prévoyance

Madame **Laurence AMADE**, experte diplômée en assurance de pension chez Aon - Hewitt

Bien que presque toutes les dispositions soient en général déjà prises à ce sujet, il est bon que chacun sache comment vont se dérouler les démarches auprès des organismes de prévoyance. La fiscalité va subir quelques modifications en fonction du nouveau statut social.

### Bien utiliser son portefeuille d'assurances

Monsieur **Philippe SCHWARM**, Administrateur de la Société PFS Conseils.

A l'aube de l'arrêt d'activités professionnelles, il est important de faire un bilan de son portefeuille d'assurances.

### Droit matrimonial et successions

Maître **Karim MESSALI**, Notaire à Genève

Après commentaire du nouveau droit matrimonial, les dispositions successorales et testamentaires sont évoquées. Comment laisser au/à la conjoint/e, aux enfants ou à sa compagne/son compagnon une situation saine et claire ?

### Genève : Ses activités - Volontariat

Monsieur **Maurice GRABER**, ancien Sous- Directeur du service social de la Ville de Genève initiateur de la Fête des voisins à Genève.

Un exposé sur toutes les possibilités offertes par la Ville et les institutions cantonales. Conférences, loisirs, formations diverses, volontariat, etc.

# FONDATION FORCE NOUVELLE

---

## L'Assurance maladie aujourd'hui

Monsieur **Jean-Claude PAUSE**, Adjoint de Direction au service de l'assurance maladie du Département de la solidarité et de l'emploi du Canton de Genève

La politique et l'évolution des situations des assurances maladie méritent d'être expliquées, voire justifiées.

## La prévention des vols et agressions

**BRIGADE de PREVENTION** à la Sécurité de la Police Genevoise

Attitudes à adapter en toutes circonstances. Les vols, les violences, les nouvelles agressions diverses : dissuasion de ces fléaux.

## La mémoire à l'heure de la retraite

Madame **Joelle EMMENEGGER**, Neuropsychologue à la Clinique de la Mémoire des HUG

Un tour d'horizon de la mémoire et de son fonctionnement, des facteurs influençant le vieillissement cognitif, ainsi que des stratégies permettant de limiter les oublis au quotidien.

## Le maintien de la forme physique

Docteur **Michel RAMAZZINA**. Médecin spécialisé dans la médecine du sport .Ancien médecin du FC Servette

Médecin lié à l'Equipe Suisse de football des moins de 21 ans jusqu'en 2012.

L'activité physique et le sport doivent être soumis, au-delà de la soixantaine, au respect de certaines règles. Continuer à pratiquer un sport ? Entreprendre d'en exercer un nouveau ?

## Le point de vue du sociologue : « La retraite : Une nouvelle carrière »

Monsieur le Professeur **Jean-Pierre FRAGNIERE**, Licencié en théologie et en sociologie. Ancien Professeur à l'Ecole d'Etudes sociales et pédagogiques de Lausanne et à l'Uni de Genève. Ecrivain de plusieurs ouvrages.

Les divers aspects de la retraite sont abordés. Des exemples évoqués qui permettent de mieux envisager les années futures.

## Médecine de prévention : Vieillir en liberté

Docteur **Claude DE SENARCLENS**, médecin chef du département de médecine de l'Hôpital de la Tour à Meyrin.

Un tour d'horizon des phénomènes normaux du vieillissement, les règles de base à observer et les petits conseils pour de grands effets.

# FONDATION FORCE NOUVELLE

---

## Vivre en France à la retraite

Monsieur **Ibrahima DIO**, juriste à l'Amicale des Frontaliers.

Cette conférence a pour but d'éclairer les travailleurs frontaliers (ères) sur la législation en matière de sécurité sociale et de retraite au vu des règlements européens entre les deux Etats en fonction des périodes effectuées. Chaque Etat dans lequel vous avez été assuré verse une pension de vieillesse lorsque vous réunissez les conditions pour en bénéficier ; il vous verse ainsi, dans votre Etat de résidence, la part de retraite qui lui incombe.

## Présentation d'UNI 3

**Mr. Jean-Marc MEYER**, membre du Comité d'UNI3 ex-responsable de la section "Médecine"

Présentation de toutes les activités (conférences, ateliers, visites réservées aux futurs retraités).

## Activités – loisirs - témoignages

**Mr. Christian REICHEL**

présente les différentes activités possibles, des témoignages ainsi qu'une parole de clôture très optimiste

## Comment gérer son sommeil pendant la retraite

Dr. **Philippe. KEHRER**, pneumologue FMH, somnologue diplômé, médecin directeur et répondant du Centre de Médecine du Sommeil et de l'Eveil (CMSE), Genève.

Revue des mécanismes physiologiques régissant le sommeil et l'éveil. Les particularités du sommeil. Que puis-je faire pour préserver la qualité de mon sommeil. Questions des participants.

## Le réseautage

**Mr. Rudolph KLAUS**, Formateur indépendant

Plus que jamais, ce sont vos contacts qui feront la différence, et surtout de nouvelles relations de personnes avec le même but, une retraite remplie et variée - ici vous découvrirez les outils pour y parvenir à merveille.

# FONDATION FORCE NOUVELLE

---

## ATELIERS

*Les ateliers sont prévus pour une durée d'1h30 environ, et sont organisés également au Centre de l'espérance, 8 rue de la Chapelle. Tram : 12 Terrassière. Parking de la Terrassière- Villereuse ou Eaux-Vives 2000.*

### **ATELIER A – LA MARCHÉ EVOLUTIVE DU 3ème AGE pour nos aînés**

Monsieur **Antoine LAUPRE**, Directeur des Établissements Médicaux Sociaux de Plantamour.

Il sera abordé les différentes questions que l'on se pose lorsque les parents perdent leur indépendance.  
( Choix des soins à domicile ou entrée en EMS.)

### **ATELIER B – ENTRAÎNONS NOTRE MÉMOIRE**

Madame **Catherine SZUTZ-JAEGGI**, monitrice diplômée. A travaillé dans un centre de prévention au vieillissement.

Cet atelier sera composé de plusieurs tests ayant pour but de mesurer les compétences mnémotechniques des participants. Dans un second temps, une démonstration sur la manière dont se déroule un cours de « Réveil-mémoire » conduira à une proposition d'une série de 6 soirées (sous forme de cours payants) programmée ultérieurement au gré des participants.

### **ATELIER C – PRÉPARER LA RETRAITE EN COUPLE**

Monsieur **Christian REICHEL**, conseiller conjugal et animateur/formateur d'adultes.

Nouvelle donne : la vie en couple avec....beaucoup plus de temps devant soi. Comment élaborer un projet attractif ? Comment se donner envie de passer les années futures dans une complicité renouvelée ? Quelques outils de travail seront proposés et le groupe pourra anticiper les futures situations au moyen de questionnaires, de mini-débats et de mises en situation. Une façon de revisiter la vie de couple avec sérieux et humour !

### **ATELIER D – BIEN STRUCTURER SON PATRIMOINE A LA RETRAITE**

Monsieur **J.-Cl. FONTANNAZ**, Conseiller financier, spécialiste en prévoyance et finance de « La Bâloise Assurances », accompagné de spécialistes.

Il sera abordé les points essentiels d'une gestion sereine de patrimoine. A travers différents scénarios, il sera discuté du thème de cette gestion en tenant compte d'aspects tels que fiscalité, inflation ou encore la propriété immobilière.