

CAP SENIORS, un salon qui couvre l'ensemble des besoins des seniors

Autonomie, retraite, prévention, finances, voyages, loisirs, santé, bien-être, sports, habitat, services ou encore nouvelles technologies, les salons CAP SENIORS se donnent comme mission d'essayer de couvrir l'ensemble des secteurs qui répondent aux besoins de ces « nouveaux seniors ».

Les secteurs présents à CAP SENIORS

CAP PATRIMOINE/RETRAITE/ASSURANCE

Léguer son patrimoine et le faire fructifier. Préparer et gérer sa retraite.

Connaître ses droits.

CAP HABITAT/AUTONOMIE/SERVICES

Maintenir son indépendance. Adapter son intérieur et découvrir tous les services à domicile pour faciliter son quotidien.

CAP FORME/SANTE/BIEN-ETRE

Bien se nourrir. Prendre soin de soi. Diététique, sport...

Tout pour rester en forme et profiter de chaque instant.

CAP AUTOMOBILE/CAMPING-CAR

Dernières nouveautés, design, technologie, l'automobile se mettra aussi en scène sur le salon.

CAP VOYAGES/LOISIRS/CULTURE

Voyager, découvrir, rencontrer. Partir en duo, en groupe en liberté ou accompagnés. Spectacles, culture...

DEMANDEZ LE PROGRAMME....

CAP SENIORS, un vivier d'informations et un salon vivant

DES CONFERENCES

JEUDI 8 NOVEMBRE

15H-15H45 : « Qi gong ou Tai chi : détente et plaisir »

En partenariat avec le CCAS de la ville de Clermont-Ferrand

15H45-16H30 : « Le digital dans la relation avec sa banque »

En partenariat avec le Crédit Agricole Centre France.

16H30-17H15 : « Adapter son logement pour bien vieillir chez soi »

En partenariat avec le Conseil Départemental du Puy de Dôme



NOUVEAU / 17H15-17H45 : «Atelier Gym Activ Mémoire : booster votre mémoire et votre forme»

En partenariat avec le Comité Régional de la Retraite Sportive

17H45-18H30 : «Découvrez tous les avantages d'un voyage en croisière»

En partenariat avec Selectour Voyages

VENDREDI 9 NOVEMBRE

10H15-11H : « Des vacances pour tous : A la découverte du Label Tourisme et Handicap»

En partenariat avec le Conseil Départemental du Puy de Dôme

NOUVEAU / 11H-11H30 : «Atelier Gym Activ Mémoire : booster votre mémoire et votre forme»

En partenariat avec le Comité Régional de la Retraite Sportive

11H45-12H15 : «Vieillir en bonne santé avec les activités physiques»

En partenariat avec le Comité Régional de la Retraite Sportive

14H15 -15H : «Bien manger pour être en bonne santé»

En partenariat avec la MGEN

15H-15H45 : « Les nouvelles formes d'habitats inter-générationnels »

En partenariat avec le CCAS de la ville de Clermont-Ferrand

15H45-16H30 : «Le patrimoine et sa transmission »

En partenariat avec le Crédit Agricole Centre France.

16H30-17H15 : «Les clés du bien vieillir»

En partenariat avec le Conseil Départemental du Puy de Dôme

SAMEDI 10 NOVEMBRE

10H15-11H : «Vieillir en bonne santé avec les activités physiques»

En partenariat avec le Comité Régional de la Retraite Sportive

NOUVEAU / 11H-11H30 : «Atelier Gym Activ Mémoire : booster votre mémoire et votre forme»

En partenariat avec le Comité Régional de la Retraite Sportive

14H15 -15H : «Quiz sur les gestes simples pour économiser l'énergie »

En partenariat l'ADIL, l'agence départementale d'information sur le logement

15H-15H45 : « Les clés de ma retraite active »

En partenariat avec le CCAS de la ville de Clermont-Ferrand

15H45-16H30 : «Le digital dans la relation avec sa banque »

En partenariat avec le Crédit Agricole Centre France.

16H30-17H15 : «S'auto-former au bien-être»

En partenariat avec la Médiathèque départementale

INAUGURATION

L'inauguration est prévue le jeudi 8 novembre à 14H30 en présence des représentants de la Ville, du Conseil Départemental et de Gilles Cortaix, Directeur du développement Process Assurance et Prévoyance du Crédit Agricole Centre France.

DES ANIMATIONS

- Un parcours pour tester votre forme

Pendant tout le salon, le Comité Régional de la Retraite Sportive vous propose de tester votre condition physique (équilibre, force, souplesse, marche) et de remplir votre livret de la forme.

- Des ateliers- démonstrations de tir à l'arc et de sarbacane

Pendant 3 jours, visez juste dans l'espace Tir à l'Arc et sarbacane. Initiez-vous à ces 2 sports qui demandent concentration et précision.

- De la marche nordique

CAP SENIORS vous invite à découvrir les bienfaits de la marche nordique ou sportive.

Démonstration des gestes, conseils et initiation grandeur nature.

Matériel prêté sur place. Gratuit sur présentation de votre billet d'entrée.

- NOUVEAU / Atelier tablette

Découvrez l'usage des tablettes ARDOIZ et FACILOTAB, conçues spécialement pour les seniors, dans le cadre de l'opération "Bien chez moi en 1 clic" conduite par FAMILICLIC, avec le soutien du Conseil Départemental.

Horaires :

Jeudi : 14h30, 16h, 17h30.

Vendredi : 10h30, 13h, 14h30, 16h, 17h30.

Samedi : 10h30, 13h, 14h30, 16h, 17h30

- NOUVEAU / Manucure, coiffure

Pendant tout le salon, l'école Marie Curie propose des ateliers d'esthétique et de cosmétique.

Rdv sur le stand de l'école Marie Curie.



- **Activité dansée**

Tous les jours de 14H à 14H30, venez danser sur notre espace animation avec la Retraite Sportive.

- **Séances gratuites d'ostéopathie le vendredi 9 novembre**

Toute la journée et uniquement le vendredi, l'Institut de Formation Supérieure d'Ostéopathie (IFSO) de Vichy-Clermont-Ferrand propose un séance gratuite pour les visiteurs.

- **NOUVEAU / GROS PLAN SUR LES VOLCANS D'AUVERGNE**

Découvrez l'exposition itinérante du Conseil Départemental « les Volcans d'Auvergne, patrimoine de l'Unesco »



NOUVEAU / UN VILLAGE DES SERVICES A LA PERSONNE

Pour la première fois, un village des Services à la personne prend vie au coeur de notre salon. Près d'une quarantaine de métiers en évolution constante dans le service à la personne seront représentés grâce aux 32 acteurs de ce village.

Un espace qui permettra à nos visiteurs d'avoir accès à une multitude d'informations sur les services proposés à domicile et sur l'autonomie.

UN GRAND JEU

Après le succès de l'année dernière, notre grand jeu revient animer les allées du salon. Insérez votre ou vos jetons dans notre borne interactive et découvrez si c'est votre jour de chance...

CAP SENIORS Pratique

Restauration sur place.

Horaires :

Jeu 14h-19h

Vendredi et samedi : 14h-19h

Entrée 5 euros.