

# CAPS SENIORS

LE GUIDE

LE SALON DES SENIORS HEUREUX

23 au 25 mars 2018

PARC EXPO / SAINT-ETIENNE

Conférences  
Animations  
Ateliers  
Randonnée  
Cadeaux

saloncapseniors.com



# 3 QUESTIONS A

**JEAN-PIERRE AUDOUARD**

COMMISSAIRE GENERAL DU SALON

## UN SALON PLEIN DE FORME

### COMMENT SONT NÉS LES SALONS CAP SENIORS ?

« Tout simplement, nous sommes partis du constat que les seniors occupent une place prépondérante dans notre société. En effet, les + de 55 ans représentent de 25 à 30% de la population actuelle. Avec un revenu supérieur à la moyenne nationale, ils ont par ailleurs du temps et de l'argent. De plus, ils restent en bonne santé de plus en plus longtemps et sont très actifs. La « silver économie » représente donc un marché plus qu'intéressant. Tous les ingrédients étaient donc réunis pour se lancer dans l'organisation d'un salon qui leur est entièrement dédié. Nous avons lancé le 1<sup>er</sup> Cap Seniors en 2016 à Saint-Etienne, ma ville d'origine. En 2017, nous avons renouvelé notre rendez-vous ligérien et Clermont-Ferrand a accueilli son premier Cap Seniors. **2018 sera marquée par la 3<sup>ème</sup> édition du salon stéphanois, mais aussi la première dans l'Ouest Lyonnais à Charbonnières-les-Bains les 9 et 10 juin et la deuxième édition de Clermont-Ferrand du 9 au 11 novembre 2018.**

### QUELLE EST LA SPÉCIFICITE DE CAP SENIORS ?

« Dès les prémices du projet, je voulais que Cap Seniors soit un salon vivant, projeté vers l'avenir car être senior aujourd'hui, c'est profiter de loisirs, apprendre, découvrir, s'amuser, faire des activités, bref se faire plaisir et vivre.

Cap Seniors se veut donc le salon des plus de 50 ans qui ont des besoins et des envies précises. Il a pour objectif de présenter les tendances et les nouvelles offres dans différents domaines qui composent les diverses thématiques du salon : la gestion patrimoniale, la santé et le bien-être, l'autonomie et l'habitat, le développement personnel, la sécurité, les loisirs et les voyages, la vie sociale et associative, les plaisirs gourmands, les nouvelles technologies et l'automobile. Sans oublier le village des collectivités qui permettra de connaître les actions menées par la Ville et le Département ».

### QUELLES NOUVEAUTÉS POUR CETTE 3<sup>ÈME</sup> ÉDITION LIGÉRIENNE ?

« Pour cette nouvelle édition, nous avons décidé de mettre en avant le thème du sport et de la santé avec au programme de nombreux ateliers et animations sportives et le retour de notre randonnée urbaine. Les Verts seront aussi à l'honneur avec une expo-photo exceptionnelle de Charly Minassian sur l'épopée des Verts. Suivez le guide ».



*«Cap Seniors est avant tout un salon vivant projeté vers l'avenir»*



Parc de l'Enéide 34, rue Virgile  
42100 Saint-Etienne  
06 89 82 85 36  
contact@saloncapseniors.com

## PARCOURS MADE IN LOIRE



Faites connaissance avec les femmes et les hommes qui portent le savoir-faire ligérien dans un parcours Made in Loire. Suivez le macaron.

**EOVI MCD** : Mutuelle, santé, prévoyance

**TREMPLIN 42** : Services à la personne

**FSCF** : Sport et culture

**CIDO** : Centre osthéopathie

**DUPUY STORES** : Stores, volets roulants, automatismes

**SAINT-ETIENNE AUDITION** : Audition

**AR2A** : Monte-escaliers

**LE CARRE DES LYS** : Restauration

**GROUSSET, TARDY, FREIRE** : Réflexologie, naturopathie

**STAS** : Transports publics de l'agglomération stéphanoise

**ELEA** : Aide à la personne

**REYNAUD FLEURS** : Vente defleurs, décoration florale

**HOLYA NATURE** : Phytothérapie

**AFFINITY CONSEIL** : Agence de rencontres

**FERME BERTHOLET** : Produits du terroir

**MUSEE DES VERTS** : Musée de l'ASSE

## EXPO-PHOTO

### Les Années Vertes

Charly Minassian  
a compilé pour les  
visiteurs de Cap Seniors  
ses photos les plus  
marquantes de l'épopée  
de l'ASSE de 1962 à 1984.  
Près d'une centaine  
photos dédiées  
à la passion verte..

### 200 roses par jour

Comme les années précédentes,  
ACTIV distribuera sur son stand  
200 roses par jour

## LE SPORT : ACTEUR DE VOTRE SANTE

Pour cette nouvelle édition de CAP SENIORS, le sport est sous les feux de la rampe. Ne manquez pas les nombreuses animations, initiations ou démonstrations...

### TESTEZ VOTRE FORME AVEC LE PARCOURS SANTE...

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

### ...VOTRE ADRESSE AVEC LE TIR A L'ARC

Activité en vogue chez les seniors qui demande concentration et souplesse, venez découvrir; au coeur du salon, notre piste de tir à l'arc et tester votre adresse.

### ...VOTRE VISION A LA SARBACANE

La sarbacane sportive, appelée blowgun ou blowpipe en anglais est un sport de tir de projectiles sur cible à points. La cible officielle est une simple feuille A4 imprimée et fixée sur un support en carton. Cette année, venez tester votre vision mais aussi votre concentration.

### ...ET VOTRE SOUFFLE AU BADMINTON

Un terrain de badminton sur Cap Seniors, c'est possible !! Venez tester ce sport qui peut se pratiquer à tous les âges selon son rythme.

# LE PROGRAMME

VENDREDI 23 MARS

## 10H30-11H15 : ESPACE ANIMATION

Yogalate avec la FSCF. *Gratuit. Inscription sur le stand de la FSCF*

## 10H30-11H30 : ESPACE ATELIER

Peinture sur soie. **Repartez avec votre création de soie.**

25 euros par personne. Max 4 personnes par atelier.

Inscriptions sur le stand de Rita Manuel .

## 11H30-12H30 : ESPACE ATELIER

Vinyle perforé. **Repartez avec votre création.**

15 euros par personne. Max 4 personnes par atelier.

Inscriptions sur le stand de Rita Manuel .

## 13H30-14H30 : ESPACE ATELIER

Découvrez le Quilling où l'art de créer carte et décors en papier roulé.

**Repartez avec votre création.** 15 euros par personne. Max 4 personnes par atelier.

Inscriptions sur le stand de Rita Manuel .

## 15H-15h30 : ESPACE CONFERENCE

Le réseau des bénévoles : nouveau projet pour la ville de Saint-Etienne

*En partenariat avec la Ville de Saint-Etienne*

## 15H-16h : ESPACE ANIMATION

Gym douce. *Gratuit. Inscription sur le stand de la FSCF*

## INAUGURATION OFFICIELLE

### 14H-15H

En présence de :

Gaël PERDRIAU,

Maire de Saint-Etienne

Georges ZIEGLER,

Président du Départemental de la Loire

### Créez votre composition florale

Comme les années précédentes,  
sur le stand Reynaud Fleurs. Payant

## UN GRAND JEU

Nouveau pour cette nouvelle édition,  
une borne-jeu interactive aux  
couleurs de Cap Seniors  
vous permettra de participer  
à notre jeu et peut-être de  
gagner des lots.

A l'aide de l'écran, remplis-  
sez les infos et découvrez si  
c'est votre jour de chance...

Plus de 900 lots à  
gagner!!!



### 15H-16H : ESPACE ATELIER

Vinyle perforé. **Repartez avec votre création.**

### 15H45-16H15 : ESPACE CONFERENCE

L'APA, l'allocation personnalisée d'autonomie de

A à Z . *En partenariat avec le Conseil Départemental*

*de la Loire Intervenant : Fabrice PERRIN*

### 16H30-17H30 : ESPACE ATELIER

Peinture sur soie.

### 17H15-17H45 : ESPACE CONFERENCE

Activités physiques et culturelles pour les

seniors. *En partenariat avec la FSCF. Intervenants :*

*Docteur HUPIN médecin conseil à la DDCS et*

*M.BERAUD responsable sport/santé au comité FSCF.*

## SAMEDI 24 MARS

---

### **10H30-11H15 : ESPACE ANIMATION**

Stretching avec la FSCF.

*Gratuit, inscription sur le stand de la FSCF*

### **10H30-11H30 : ESPACE ATELIER**

**Peinture sur soie. Repartez avec votre création**

*25 euros par personne. Max 4 personnes par atelier.*

*Inscriptions sur le stand de Rita Manuel.*

### **11H30-12H30 : ESPACE ATELIER**

**Vinyle perforé. Repartez avec votre création.**

*15 euros par personne. Max 4 personnes par atelier.*

*Inscriptions sur le stand de Rita Manuel.*

### **10H30-11H15 : ESPACE ANIMATION**

**Gym avec la Retraite Sportive** *Gratuit.*

*Inscription sur le stand de la Retraite Sportive*

### **11H-11h30 : ESPACE CONFERENCE**

**Réussir son achat immobilier ou son investissement**

**locatif.** *En partenariat avec le Crédit Agricole Loire Haute-Loire*

### **13H30-14H30 : ESPACE ATELIER**

**Découvrez le Quilling ou l'art de créer carte et décors en papier roulé.**

*15 euros par personne. Max 4 personnes par atelier.*

## LA MARCHE NORDIQUE A L'HONNEUR

---

En partenariat avec le Comité Régional de la Retraite Sportive, Cap Seniors vous invite à découvrir les bienfaits de la marche sportive et à vous initier à ce sport complet avec des encadrants confirmés. Démonstration des gestes, conseils et initiation grandeur nature. Matériel prêté sur place.

*Gratuit sur présentation de votre billet d'entrée.*

*Venez avec des chaussures de sport.*

## LA RANDO DES SENIORS

---

SAMEDI 24 MARS

**EN MARCHE POUR SAINT ETIENNE**

9H30 - 11H30

Samedi matin, Cap Seniors vous emmène découvrir en marchant les lieux symboliques chargés d'histoire de Saint-Etienne tout en parlant le GAGA..

**Premier départ 9H30.**

Départ toutes les 1/2 heure pour minimum 1H30 de parcours.

**Dernier départ 11H30.**

*Randonnée gratuite avec l'ASPTT sur présentation de votre billet d'entrée.*

### **14H-14H30 : ESPACE CONFERENCE**

**Le réseau des bénévoles :**

**nouveau projet pour la ville de Saint-Etienne**

*En partenariat avec la ville de Saint-Etienne*

### **14H30-15h30 : ESPACE ANIMATION**

**Gym Douce avec la FSCF.** *Gratuit.*

### **15H30-16h : ESPACE CONFERENCE**

**L'APA, l'allocation personnalisée d'autonomie de**

**A à Z.** *En partenariat avec le Conseil départemental de la Loire. Intervenant : Fabrice PERRIN*

### **15H-16H : ESPACE ATELIER**

**Peinture sur soie.**

### **16H15-16H45 : ESPACE CONFERENCE**

**Le vieillissement et le sport.**

*En partenariat avec la Retraite Sportive.*

### **16H15-17h15 : ESPACE ANIMATION**

**Activité dansée.** *Gratuit avec la Retraite Sportive.*

## DIMANCHE 25 MARS

---

### **10H30-11H15 : ESPACE ANIMATION**

Gym Douce avec la FSCF. *Gratuit.*

### **10H30-11H30 : ESPACE ATELIER**

Vinyle perforé. Repartez avec votre création.

### **11H-11H30 : ESPACE CONFERENCE**

Je suis aidant, je me préserve

*En partenariat avec le Conseil départemental de la Loire Intervenant : Anne-Marie GAUTHIER*

### **11H30-12H30 : ESPACE ANIMATION**

Activité dansée. *Gratuit. Inscriptions sur le stand de la retraite sportive.*

### **13H30-14H30 : ESPACE ATELIER**

Vinyle perforé. Repartez avec votre création.

### **11H45-12H15 : ESPACE CONFERENCE**

Le vieillissement et le sport. *En partenariat avec la Retraite Sportive*

### **14H-14H30 : ESPACE CONFERENCE**

L'assurance vie face à la loi de finance 2018

*En partenariat avec Le Conservateur*

### **15H-16h : ESPACE ANIMATION**

Restez en forme. *Gratuit.*

### **16H-17H : ESPACE ANIMATION**

Gym avec la Retraite Sportive *Gratuit.*



## NOS UNIVERS

### **SERVICES / HABITAT / AUTONOMIE**

Equipement de la maison, innovations domotiques, tout pour faciliter son quotidien, services à domicile...

### **VOYAGE / CULTURE / LOISIRS**

En quête de bons plans pour étancher votre soif de culture et d'idées originales pour vos loisirs ?

### **PATRIMOINE / RETRAITE / ASSURANCE**

Léguer son patrimoine à ses enfants ou petits-enfants, le faire fructifier; connaître ses droits, préparer sa retraite..

### **BIEN-ETRE / FORME / SANTE**

Découvrir les nouvelles tendances pour prendre soin de soi et les bons gestes de prévention santé.

### **ASSOCIATIONS**

Le monde associatif vous ouvre ses portes !

### **AUTOMOBILES / CAMPING-CAR / CARAVANING**

L'automobile et les camping-car se mettront également en scène sur le salon.

## PRATIQUE

---

Vendredi 23 mars :

10h-19h

Samedi 24 mars :

10h-19h

### **MARCHE URBAINE**

**A 9H30**

Dimanche 25 mars :

10h-18h

ENTREE : 5 EUROS

