

# CAP SENIORS

LE SALON DES SENIORS HEUREUX

**31 MARS, 1<sup>ER</sup> ET 2 AVRIL 2017**  
**PARCEXPO**  
**SAINT-ETIENNE**

## LE PROGRAMME

### VENDREDI 31 MARS

11H00-11H30 : Transmission de patrimoine et préparation à la succession.

*En partenariat avec le Crédit agricole Loire Haute Loire*

11H45-12H15 : L'Allocation personnalisée d'Autonomie (APA) de A à Z.

*En partenariat avec le département de la Loire*

12H30-13H00 : Trouver une maison de retraite en quelques clics.

*En partenariat avec le département de la Loire*

14H30-14H45 : **INAUGURATION OFFICIELLE** en présence de GAEL PERDRIAU, maire de Saint Etienne et de BERNARD BONNE, président du département de la Loire qui seront accueillis par 40 choristes des Amis Réunis.

15H00-15H30 : Les pathologies liées à un déficit en magnésium: risques et solutions.

*En partenariat avec le Laboratoire Synergia*

15H45-16H15 : Les bienfaits des activités physiques et culturelles pour les seniors.

*En partenariat avec la FSCF*

16H30-17H00 : Mieux vivre son âge à Saint-Etienne .

*En partenariat avec la ville de Saint-Etienne. Intervenant: Georges Ziegler*

17H00-17H45 : La prévention du vieillissement : le repérage précoce de la fragilité des seniors.

*En partenariat avec la ville de Saint-Etienne et le CHU*

### SAMEDI 1<sup>ER</sup> AVRIL

9H00-11H30 : **SAINT-ETIENNE INSOLITE**

Cap seniors vous emmène découvrir en marchant les lieux insolites de Saint-Etienne avec la Fédération de randonnée pédestre et l'ASPTT.

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

11H00-11H30 : La constitution et la gestion d'un patrimoine immobilier.

*En partenariat avec le Crédit agricole Loire Haute Loire*

11H45-12H15 : Fan de randonnée ? Présentation de parcours originaux accessibles pour tous au Tyrol, aux 5 terres.

*En partenariat avec Escapades voyages*

12H30-13H00 : Sécurité des biens et nouvelles technologies.

*En partenariat avec la ville de Saint-Etienne.*

14H00-14H30 : Assurance-vie et transmission de patrimoine.

*En partenariat avec la Caisse d'Epargne*

14H45-15H15 : Je suis aidant, je me préserve.

*En partenariat avec le Conseil départemental de la Loire*

15H30-16H00 : La Sophrologie : un outil pour gérer le stress et mieux vivre son quotidien.

*En partenariat avec Eovi*

16H15-17H00 : Les bienfaits des cures thermales

*En partenariat Opalia*

### DIMANCHE 2 AVRIL

14H00-14H45 :

Risques Routiers : Les clés pour une route plus sûre et plus économe pour les seniors.

*En partenariat avec LYS Perfect Drive*

14H30 : AUBADE DU CHOEUR D'HOMMES DE LA LOIRE

*En partenariat avec Les Amis réunis, Choeur d'hommes*

14H45-15H15 :

«Vélos pour tous.

Entre balades et voyages , découvrez des témoignages sur diverses expériences

*En partenariat avec Cyclable*

15H30 : AUBADE DU CHOEUR D'HOMMES DE LA LOIRE

*En partenariat avec Les Amis réunis, Choeur d'hommes*

15H30-16H00 :

Les pathologies liées à une sphère digestive déficiente

*En partenariat avec Synergia*

16H15-16H45 :

Questions sur l'assurance-vie et transmission de patrimoine

*En partenariat avec la Caisse d'Epargne*

A PARTIR DE 17H00 :

DANSEZ AU FLORE

Sur présentation de votre entrée sur le salon, Le Flore vous accueille pour un thé dansant et un spectacle tout en musique.

*En partenariat avec Le Flore*

17H00-17H45 :

De la voix parlée à la voix chantée

*En partenariat avec Les Amis réunis, choeur d'hommes*



# CAP SENIORS

LE SALON DES SENIORS HEUREUX

**31 MARS, 1<sup>ER</sup> ET 2 AVRIL 2017**  
**PARCEXPO**  
**SAINT-ETIENNE**



## LE PROGRAMME

### DES RENDEZ-VOUS...

#### DECOUVREZ NOTRE PARCOURS MADE IN LOIRE

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

#### RACONTEZ VOTRE PLUS BELLE HISTOIRE A LA RADIO

##### SUR LE STAND RCF

Pendant tout le salon, dans un vrai studio radio, racontez votre plus belle histoire. Les plus touchantes et originales seront diffusées sur l'antenne de RCF

#### A CHACUN SON SPORT

##### SUR LE PODIUM

Tous les jours la FSCF vous propose de découvrir et de partager une de ses nombreuses activités.

VENDREDI 31 MARS 16h00: Pilates

SAMEDI 1<sup>ER</sup> AVRIL: 10h00 Gym Douce ; 11H00 Gym Douce ; 15H00: Pilates

DIMANCHE 2 AVRIL: 11h00: Pilates

#### ET DE NOMBREUX CADEAUX A GAGNER

### ... ET DES ATELIERS

#### LE POUVOIR DES FLEURS

##### SUR LE STAND REYNAUD FLEURS

Tous les jours, de 14h à 17h, apprenez à composer un bouquet ou à réaliser un centre de table.

Inscriptions sur le stand. 10 euros l'atelier d'une heure.



#### LE PAPIER DANS TOUS SES ETATS

##### SUR LE STAND LEZ'ARTS

10h30-11H30: Perles de papier. Apprenez à faire des boucles d'oreilles en papier

11H45-12H45 & 13H00-14H00: L'art Yoyo

Réalisez votre broche, barette ou bague yoyo en papier

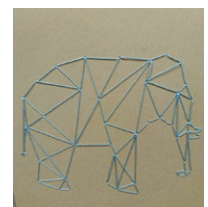
14H15-15H15: Broderies Sashiko. L'art de la broderie japonaise

15H30-16H30: Cartes brodées. Créer vos cartes brodées uniques

15H30-16H30: Sculptures de papier

Imaginez et donnez vie à des sculptures en kraft armé

Inscriptions sur le stand. 5 euros l'atelier



### HORAIRES

Vendredi 31 mars :

10h-19h

Samedi 1er avril :

10h-19h

RANDONNEE A 9H

Dimanche 2 avril :

10h-18h

ENTREE : 5 EUROS