

Salon Horizon Seniors

20-21 NOVEMBRE 2019

Cité Internationale
LYON



DOSSIER DE PRESSE

SOMMAIRE

UNIQUE SALON DEDIE AUX SENIORS A LYON	2
LES SENIORS : CHIFFRES CLES	4
REPERES.....	5
LES EXPOSANTS	6
LE PARTENAIRE DU SALON	9
LES TEMPS FORTS CONFERENCES	10
LES TEMPS FORTS ANIMATIONS.....	17
INFORMATIONS PRATIQUES.....	19
ORGANISATEUR.....	20
CONTACT PRESSE.....	21



Unique salon dédié aux seniors à Lyon

Depuis 5 ans, le Salon Horizon Seniors créé chaque année l'événement à Lyon en proposant en un seul et même lieu, une offre unique dédiée aux 55 ans et plus...

Etre « senior » ?

Cette notion est souvent stigmatisée dans la société, mais n'oublions pas que c'est surtout une fabuleuse richesse qui allie expérience, temps libre, transmission, liberté... Les seniors d'aujourd'hui sont issus d'une génération active, consommatrice de loisirs, dynamique et soucieuse de préserver leur bien-être

Ce salon a justement pour objectif de mettre en avant toutes les opportunités, les projets, les tendances ou les solutions qui permettront à ces seniors de préparer et profiter d'une retraite épanouie et active.

Plus qu'un salon, le Salon Horizon Seniors est surtout un lieu d'échanges, de partage, de divertissement ou d'information sur des thématiques variées, qui répondent aux réelles attentes de tous les seniors.

Vivre bien et mieux : des experts nutrition et santé présenteront des solutions pour améliorer sa qualité de vie au quotidien.

Vivre « zen » : profiter, prendre soin de son bien-être, favoriser la détente, le sommeil, faire une cure thermale... nos visiteurs pourront partager des conseils avec les experts pour gagner en plénitude et s'offrir un moment de bien-être.

Voyager, s'évader : partir à la découverte de son pays ou du monde, trouver des idées, des bons plans sur le salon, préparer sa prochaine escapade. Les professionnels du tourisme présenteront leurs différentes offres, croisières, cures, circuits aux 4 coins du monde.

Prévoir et anticiper : explorer toutes les solutions pour préparer son avenir, celui de ses enfants et petits-enfants. Des spécialistes de la prévoyance, de la gestion de patrimoine, de l'investissement immobilier ou de résidences seniors partageront les meilleures solutions pour anticiper les « vieux jours ».

Bien vivre chez soi : améliorer son habitat, rénover, réduire ses factures d'énergie ou adapter son habitat en prévision d'une baisse de mobilité. Les professionnels du secteur sont présents pour accompagner les seniors dans leurs démarches et faire découvrir les nouvelles tendances.

Etre à la pointe de la technologie : ordinateurs, mobiles, réseaux sociaux... plus rien ne sera inaccessible. Les professionnels partagent, forment et accompagnent les seniors vers leur révolution numérique.

Partager, créer du lien : donner du sens à sa vie, s'engager pour une cause, donner du temps ou profiter d'activités sportives, culturelles, humanitaires pour faire de nouvelles rencontres. 40 associations seront présentes pour valoriser leurs actions et créer du lien social.

Le Salon Horizon Seniors propose, pour cette 5^{ème} édition, une offre riche et variée, avec 100 exposants présents, 24 conférences sur 2 jours animées par des experts et des animations variées pour tester de nouvelles activités et se faire plaisir.

Rendez-vous mercredi 20 et 21 novembre 2019, à la Cité Internationale de Lyon pour participer à la 5^{ème} édition du SALON HORIZON SENIORS !

LES SENIORS : CHIFFRES CLES

A quel âge sommes-nous senior ?

Age moyen ou l'on est perçu comme senior dans la société = 64 ans

Pour les 25-34 ans, on est considéré seniors à 60 ans, tandis que les 65 ans et plus mettent la notion de seniors à 68 ans.

En revanche dans le cadre du travail, la notion de senior intervient beaucoup plus tôt. L'âge ou on est perçu comme senior dans le cadre de son activité professionnel est de **55 ans** (soit 9 ans plus tôt que l'âge sociétal). Les 25-49 ans jugent que l'on devient senior dans le cadre du travail à partir de 53 ans.

50% des 50 ans et plus se considèrent comme senior.

Perception de la notion de senior dans la société

Dans la société en générale, quand on parle de « sénior », trouvez-vous que ce mot a ?

	CIBLE GLOBALE	SENIORS ACTIFS	RETRAITES
Une connotation positive	10%	6%	10%
Ni négative, ni positive	64%	59%	63%
Une connotation négative	25%	34%	25%

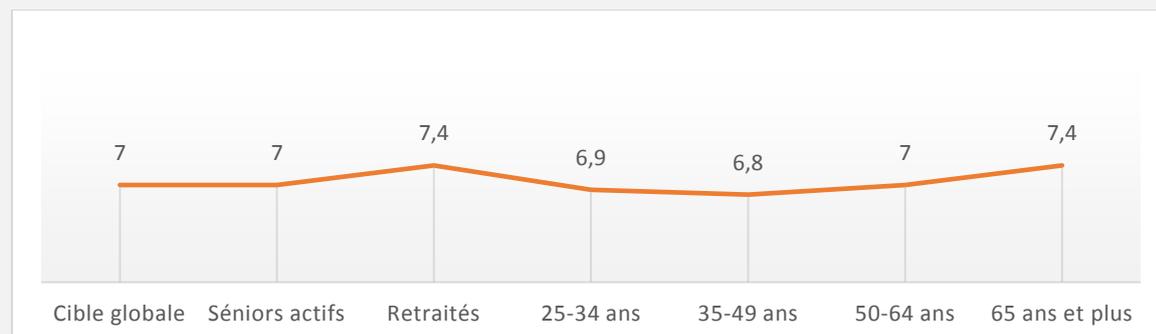
Perception de la notion de senior dans le cadre du travail

Dans le monde du travail, quand on parle de « sénior », trouvez-vous que ce mot a ?

	CIBLE GLOBALE	SENIORS ACTIFS	RETRAITES
Une connotation positive	12%	10%	12%
Ni négative, ni positive	35%	33%	34%
Une connotation négative	53%	57%	54%

Note de satisfaction de sa vie

Quelle note globale sur 10 donneriez-vous à votre vie, actuellement ?



Source : Panel lecteurs Le progrès, Le Journal de Saône-et-Loire, Le Bien Public - Octobre 2018 - 1 024 répondants



REPERES

Date de création du salon : Novembre 2015

CHIFFRES CLES EDITION 2018

4 875 visiteurs en 2018
Moyenne d'âge du visitorat : 66 ans
80% des visiteurs sont retraités
92% des visiteurs proviennent du département du Rhône
Un taux de satisfaction de 80%

CHIFFRES CLES EDITION 2019

Nombre d'exposants présents : 100 dont 40 associations
Nombre de conférences : 24 réparties sur 2 jours

A QUI S'ADRESSE CE SALON ?

AUX JEUNES SENIORS | Moins de 65 ans

Encore actifs, ils veulent s'informer sur leurs droits, préparer leur futur retraite, s'informer pour leurs propres parents, investir pour anticiper leur avenir.

AUX RETRAITES

Ils ont envie de profiter de la vie, de vivre de nouvelles expériences, d'optimiser l'avenir de leurs enfants, petits-enfants, de faire des projets...

AUX SENIORS DE 75 ANS ET PLUS

Ils souhaitent préparer et protéger les années à venir, anticiper une éventuelle dépendance, s'organiser face aux accidents potentiels de la vie...



LES EXPOSANTS

95BIS VIAGER	Immobilier
ACCOLADE / ASCELLIANCE	Service
AGIRabcd	Associations
ALERTE	Associations
AMERIKASIA	Tourisme
AMI BOOST AMIBOOST.COM	Associations
AMPLIFON	Santé
ARATAL ATTRACTIVE MOBILITY	Habitat
ASSOCIATION NATIONALE DE RETRAITES RHONE	Associations
ASSOCIATION POURSUIVRE	Associations
AXA FRANCE	Banque
BALICINA	Bien-être
BELENVY	Service
BERTHELET VOYAGES	Tourisme
BTP VACANCES	Associations
CAP VITAL SANTE LYON	Santé
CENTRE RESSOURCES ET BIEN ETRE	Associations
CILAB-FFAB	Associations
CIRQUE IMAGINE	Loisirs
COGEDIM CLUB	Résidence Seniors
COMITE DU LYONNAIS DE SCRABBLE	Associations
COMITE LYONNAIS DE BRIDGE	Associations
COMPTOIR DES VINS DE BOURGOGNE	Gastronomie
CONNAISSANCE DU MONDE	Associations
CREDIT MUNICIPAL	Banque
CROISIEUROPE	Tourisme
DEPARTEMENT DU RHONE	Institutionnel
DESTINATION CROISIERES	Tourisme
DOMITYS	Résidence Seniors
ECTI PROFESSIONNELS SENIORS	Associations
ENTREVUE IMMOBILIERE	Immobilier
EOVI MCD MUTUELLE GROUPE AESIO	Mutuelle
FANCY VOYAGES - SELECTOUR	Tourisme
FRANCE ALZHEIMER RHONE	Associations
FRANCE BENEVOLAT	Associations
GOETHE-INSTITUT LYON	Associations
GRAND LYON	Institutionnel
GROUPE MACIF	Assurance
HABITAT ET HUMANISME RHONE	Associations
HARMONIE MUTUELLE	Mutuelle

ILE MAURICE	Résidence Seniors
IMMUNISER LYON	Associations
ISOLATION CONFORT	Habitat
KEOLIS LYON	Transport
KORIAN / PETITS FILS	Résidence Seniors
LE CONSERVATEUR	Assurance
LE FOYER NOTRE-DAME DES SANS-ABRI	Associations
LE PROGRES	Presse
LES COMPAGNONS BIOGRAPHES	Associations
LES GIRANDIERES	Résidence Seniors
LES JARDINS D'ARCADIE	Résidence Seniors
LES STORES ECOCHARD	Habitat
LILI SMART -INSTITUT DU VIEILLISSEMENT (HCL)	Associations
LIRE ET FAIRE LIRE RHONE ET METROPOLE	Associations
LMP DUQUAIRE CONSEIL	Gestion de Patrimoine
MAISON AU PORTUGAL	Immobilier
MEDIC SAG - MA SALLE DE BAIN ADAPTEE	Habitat
MICHEL VOYAGES	Tourisme
MUTUALIA	Assurance
NUTRISENS	Santé
OR EN CASH	Vente Métaux
ORDISSIMO	Informatique
ORPEA / DOMIDOM / ADHAP	Résidence Seniors
OULLINS MICRO INFORMATIQUE	Associations
PAPAVL	Associations
PAPI MAMIE DIGITAL	Informatique
PETITS FRERES DES PAUVRES	Associations
PFG SERVICES FUNERAIRES	Pompes Funebres
PHILIBERT VOYAGES	Tourisme
PRESENCE VERTE TELEASSISTANCE	Associations
PRO BTP	Associations
RANDONNEE PEDESTRE	Associations
RELAIS AMICAL MALAKOFF MEDERIC	Associations
RENAULT	Automobile
RESEAU OMERIS	Résidence Seniors
RESIDE ETUDES	Immobilier
RESIDENCE SENIORS "LA BASTIDE DES CALANQUES"	Résidence Seniors
RESIDOM - ACPPA	Service
SEJOUR BIEN ETRE	Tourisme
SENIORIALES	Résidence Seniors
SOLIHA SOLIDAIRE POUR L'HABITAT	Associations
SOS URGENCES MAMANS	Associations
STATION THERMALE GREOUX-LES-BAINS	Thermalisme
THEATRE TETE D'OR	Loisirs

THERMES DE VALS LES BAINS ET DE NEYRAC LES BAINS	Thermalisme
UCOGIR AU-RA OUEST-GUYANE	Associations
UFOLEP	Associations
UN DIMANCHE AILLEURS	Associations
UNICEF	Associations
UNIVA	Associations
VELOUTE DE SOINS	Bien-être
VIAGER SOLIDAIRE	Immobilier
VILLE DE LYON	Institutionnel
VISAS POUR LES LOISIRS	Associations
VITALIMMO	Immobilier
VOULEZ-VOUS	Loisirs



LE PARTENAIRE DU SALON

AESIO a rejoint l'aventure du Salon Horizon Seniors en devenant le partenaire principal de cette édition 2019.



Le Groupe AÉSIO, leader en assurance de personnes, est né en 2016 d'une volonté de rapprochement entre Adréa mutuelle, Apréva mutuelle et Eovi Mcd mutuelle.

Les trois mutuelles ont choisi d'unir leurs forces pour améliorer la protection sociale et le bien-être de leurs adhérents. Le Groupe AÉSIO porte aujourd'hui une ambition, celle d'accompagner ses adhérents à chaque étape de leur vie, en leur proposant des solutions globales d'assurance et de services répondant à leurs besoins d'aujourd'hui tout en anticipant ceux à venir. Le Groupe AESIO et ses mutuelles sont animés par un projet commun : construire ensemble un modèle économique et sociétal durable.

Notre partenaire sera présent sur le salon sous l'enseigne **EOVI MCD MUTUELLE GROUPE AESIO** pour proposer des solutions de protection santé, prévoyance individuelle et collective, assistance, épargne, retraite... Son offre globale de protection de la personne s'adapte à chaque âge et à chaque étape clé de la vie.





LES TEMPS FORTS

CONFERENCES



MERCREDI 20 NOVEMBRE | De 10h00 à 11h00

Salle Bellecour 1

L'assurance-vie : un outil de gestion patrimoniale

Animée par Céline ANDEOL, Délégué National, Conseiller en Gestion de Patrimoine Certifié, Master "Patrimoine Professionnel et Gestion Privée" (Le Conservateur)

Aider ses proches et transmettre son patrimoine à ses enfants ou à ses petits-enfants : la solidarité inter-générationnelle est l'un des motifs de l'épargne auquel les français sont le plus attachés. Mais en parallèle, la pression fiscale de la transmission n'a cessé d'augmenter depuis quelques années. Ce qu'il faut savoir pour attribuer les sommes d'argent que vous souhaitez à ceux qui vous sont chers.

Salle Bellecour 2

Les clés d'un sommeil efficace

Animée par Brain Up Association (Eovi MCD Mutuelle Groupe AESIO)

Il s'agit dans un premier temps d'expliquer le fonctionnement du sommeil (le rythme chronobiologique, l'impact des habitudes et des croyances) et de partager ensuite des clés et des conseils pour un sommeil efficace.

Salle Bellecour 1

Bienveillance pour bien vivre ensemble

Animée par l'Adjointe au Maire de Lyon déléguée aux Liens intergénérationnels et aux Personnes âgées (Ville de Lyon)

Changer le regard sur le vieillissement, créer le lien social et intergénérationnel, permet de construire une société bienveillante et ouverte aux autres. La Ville de Lyon y est très attachée, d'autant plus que vous connaissez son engagement en tant que ville inclusive, profondément humaniste. Nous œuvrons pour conforter la solidarité avec les plus fragiles, diversifier et améliorer l'offre d'hébergement, mais aussi, impulser une dynamique pour le mieux-être. Lyon, une ville solidaire, avec les seniors au cœur de la vie de la Cité, pour être ensemble et à l'écoute.

Salle Bellecour 2

Les contrats obsèques

Animée par Christine GUERRY, déléguée régionale prévoyance (PFG Services Funéraires).

Si prévoir ses obsèques est une démarche de plus en plus courante dont le but est de tranquilliser ses proches, son fonctionnement pose encore quelques questions. Quels sont les différents contrats qui existent ? Quel est le plus adapté en fonction des souhaits et des situations de chacun ? Peut-on modifier ses choix ? Christine Guerry répondra à toutes vos questions et vous conseillera au mieux afin d'épargner des soucis ainsi que des charges supplémentaires à vos familles.

Salle Bellecour 1

Maintien à domicile en alternance avec l'Ephad

Animée par Bernard ROMBEAUT, Président de France Alzheimer Rhône

Dans le cas où leurs capacités physiques se dégraderaient avec l'âge, le rêve de presque tous les français (87%) est de pouvoir rester dans son domicile plutôt que d'intégrer un établissement spécialisé. C'est vrai aussi pour ceux atteints de maladies neurodégénératives qui n'ont pas toujours ce choix.

Si France Alzheimer Rhône a considéré, initialement, les hébergements temporaires comme un moyen de répit pour les aidants, nous nous sommes vite aperçus qu'ils étaient aussi un moyen d'allongement du parcours à domicile, répondant ainsi à un baromètre santé ODOXA de Juillet 2016 qui indiquait que 34% de nos concitoyens (de plus de 50 ans) pensaient que l'alternance domicile/institution pouvait être une

bonne solution pour rester plus longtemps chez soi.

Salle Bellecour 2

Viager mutualisé vs Viager traditionnel

Animée par Eric Guillaume Fondateur Vitalimmo

Radicalement différent du viager traditionnel, le viager mutualisé met en relation des vendeurs seniors avec des acheteurs Institutionnels (mutuelles et institution de prévoyance) à forte capacité financière, ce qui retire l'aspect morbide de la transaction. Par ailleurs les seniors vendeurs perçoivent immédiatement et en une seule fois le paiement en capital de la valeur occupée de leur logement. Ils ont la garantie d'un maintien à domicile toute leur vie de manière pérenne et totalement sécurisée. Le viager mutualisé assure une indépendance financière totale et permet également d'optimiser sa succession.

Salle Bellecour 1

L'épargne en Or : Oui c'est un placement accessible !

Animée par Christophe CHARVE - Directeur Produits et Qualité (Groupe Or en Cash)

Dans l'ensemble des solutions d'épargne, l'Or d'Investissement est sans doute la plus discrète. Quelles sont les principales informations à connaître pour réaliser le bon placement ? Quels sont les dispositifs qui rendent l'or particulièrement attractif ? Défiscalisation, transmission, donation... l'expert du groupe Or en Cash et co-auteur du livre "Le Franc, Les monnaies" répond à l'ensemble des questions que vous vous posez et vous donne les clefs pour comprendre et maîtriser la valeur refuge.

Salle Bellecour 2

La perte d'autonomie : un enjeu majeur de notre société de demain.

Animée par Arnaud Pierre MALINVAUD, Animateur des ventes et Yves DURAND, Inspecteur Protection Sociale (AXA France)

La perte d'autonomie est aujourd'hui une branche importante de notre protection sociale. Considéré comme le 5ème risque de notre sécurité sociale, il est important de prendre conscience des enjeux majeurs de celle-ci.

Quels sont les chiffres concernant la dépendance aujourd'hui, mais surtout quels sont ceux de la dépendance de demain? Comment les Français peuvent-ils anticiper leur protection ainsi que protéger leur entourage, leurs enfants, leur patrimoine?

Vous découvrirez lors de cette conférence la vision d'AXA FRANCE sur ce sujet.

Salle Bellecour 1

Presbyacousie et Acouphène

Animée par Éric Rauber audioprothésiste DE directeur du pôle d'expertise Acouphène Amplifon et Mathieu Pfitzenmeyer Audioprothésiste DE Manager de District LYON métropole (Amplifon)

La presbyacousie est une perte de l'audition progressive liée à l'âge. Si elle représente un phénomène normal, au même titre que la presbytie pour les yeux, il est important de ne pas la négliger et la prendre en charge le plus rapidement possible, pour ne pas s'isoler. Comment se manifeste-t-elle ? Comment y remédier?

Les acouphènes sont des bruits qu'une personne peut entendre, soit de manière temporaire, soit de manière continue. Ces

bruits peuvent être variés, allant du sifflement au bourdonnement. Peu connus, les acouphènes peuvent être un réel handicap pour ceux qui en souffrent. Cette conférence a pour objectif de vous exposer les causes de l'acouphène, ses conséquences et les solutions proposées pour les soulager.

Salle Bellecour 2

Le Monde en croisières fluviales

Animée par Stéphanie BAUSSART - Responsable agence de Lyon (CroisiEurope)

CroisiEurope, leader de la croisière fluviale en Europe depuis 43 ans grâce à sa flotte de 55 bateaux navigant sur près de 30 fleuves et traversant 29 pays vous présente ses différents itinéraires

MERCREDI 20 NOVEMBRE | De 16h30 à 17h30

Salle Bellecour 1

Penser son patrimoine dans un monde sans rendement

Animée par Aurélie BERTHILLIOT (UNICEF)

Nous aborderons sous plusieurs angles et sous formes d'exemples les différents objectifs patrimoniaux, de protection, de transmission et d'économies fiscales, Nous expliquerons de quelle manière il est encore possible le de générer du rendement sans qu'il soit corrélé à une forte prise de risque et en respectant le/les objectifs patrimoniaux définis.

Salle Bellecour 2

La retraite, une période de générosité, de partage et riche d'expérience

Animée par Jean-Pierre DAUPHIN Délégué territorial Ain - Rhône et Bernard CHATENET responsable recrutement et enseignement

ECTI est une association de référence dans le Bénévolat Sénior de Compétences. Notre objectif, notre mission est de partager notre expérience et nos connaissances, pour accompagner et aider les TPE / PME, les Créateurs d'Entreprises, les Collectivités Territoriales, les Lycéens, les Etudiants et plus largement les Jeunes en insertion, les Détenus en fin de peine, et tous les acteurs de la vie économique, dans la réalisation et la réussite de leur projet. Des témoignages de réalisations concrètes seront apportés.

JEUDI 21 NOVEMBRE | De 10h00 à 11h00

Salle Bellecour 1

Le Patio aux Hortensias : une nouvelle approche sensorielle et émotionnelle

Animée par Blandine GUILLAUME Directrice Résidence le 6ème à LYON et Christine MOREL Directrice Médicale et Vie Sociale (Réseau OMERIS)

En lien avec notre projet d'établissement qui est tourné sur une culture de prise en soin par les Thérapies Non Médicamenteuse, nous avons mis en place depuis maintenant 1 an, un Jardin thérapeutique. Ce jardin au cœur de la ville est jalonné de senteurs, de couleurs et de sonorités relaxantes. Dans cet espace « cocooning », nous proposons des ateliers de médiation végétale à destination de nos résidents. Ces ateliers apportent sérénité, confiance en soi et restauration de souvenirs".

Salle Bellecour 2

La mémoire : pourquoi et comment la stimuler

Animée par Brain Up Association (Eovi MCD Mutuelle Groupe AESIO)

La conférence aborde les principes du fonctionnement de la mémoire, la typologie des mémoires ainsi que les conseils pour une mémoire efficace au quotidien.

Salle Bellecour 1

Mieux manger pour bien vieillir

Animée par Aline VICTOR, Responsable Nutrition Nutrisens

Bien se nourrir, c'est prévenir et se soigner. La relation entre alimentation et santé n'est plus à démontrer. Elle occupe à présent une place incontournable dans la prévention de nombreuses maladies (diabète, obésité mais aussi dénutrition). Elle contribue au traitement de diverses pathologies, en renforçant parfois l'action des traitements. La Nutrition est donc notre allié Santé tout au long de notre vie. Les médias regorgent d'informations sur ce sujet. Aline VICTOR vous expliquera les impacts du vieillissement sur notre organisme et donnera les clés d'une bonne alimentation après 60 ans.

Salle Bellecour 2

L'assurance-vie : un outil de gestion patrimoniale

Animée par Céline ANDEOL, Délégué National, Conseiller en Gestion de Patrimoine Certifié, Master "Patrimoine Professionnel et Gestion Privée" (Le Conservateur)

Aider ses proches et transmettre son patrimoine à ses enfants ou à ses petits-enfants : la solidarité intergénérationnelle est l'un des motifs de l'épargne auquel les français sont le plus attachés. Mais en parallèle, la pression fiscale de la transmission n'a cessé d'augmenter depuis quelques années. Ce qu'il faut savoir pour attribuer les sommes d'argent que vous souhaitez à ceux qui vous sont chers.

Salle Bellecour 1

L'accès au crédit pour les seniors

Animée par Vincent BOST, Responsable Développement et communication (Crédit Municipal)

Au Crédit Municipal, plus d'un client sur 3 est un sénior. C'est donc une clientèle bien connue de la banque publique qui propose de nombreuses solutions de financement pour répondre à chaque situation : besoin de réaménager votre logement ou désir de partir en voyage ? Vous disposez de faibles pensions ou vous avez besoin d'être assuré jusqu'à 85 ans ? Que faire en cas de fichage ? Vincent Bost saura vous orienter correctement selon vos besoins.

Salle Bellecour 2

Route sur les Amériques, L'Asie et l'Océanie

Animée par Patrice THIBAUT, directeur Amerikasia

Nous parcourons le monde depuis maintenant 30 ans et nos connaissances nous permettent de rythmer des itinéraires à la carte, sur mesure pour des voyageurs en individuel ou en groupe. Vous aimez voyager entre amis, au sein d'une association ou tout simplement en couple, venez découvrir lors de cette conférence les Routes de l'Ouest des USA, le MEXIQUE, les sentiers du COSTA RICA, une escale à DUBAI et ABU DHABI, les chemins du SRI LANKA, sur le Fleuve MEKONG Vietnam + Cambodge, un panorama de l'INDONESIE et les paysages de la NOUVELLE ZELANDE.

JEUDI 21 NOVEMBRE | De 14h00 à 15h00

Salle Bellecour 1

Découvrez les croisières maritimes dans le Grand Nord

Animée par Thomas BLANC, Délégué Commercial Auvergne Rhône-Alpes, Provence Alpes Côte d'Azur, Occitanie (Destination Croisières)

Rivages du Monde vous convie à bord de l'Astoria pour une découverte exhaustive du Grand Nord. Du Spitzberg au cap Nord et jusqu'à l'Islande et au Groenland, votre bateau naviguera au cœur de paysages exceptionnels, entre icebergs et glaciers. Le M/S Astoria conserve le charme des paquebots d'ancienne génération et le confort d'un navire à taille humaine. Parfaitement adapté à une navigation côtière, et pouvant accoster avec facilité dans les ports, le M/S Astoria se prête merveilleusement aux croisières culturelles.

Salle Bellecour 2

Le Bénévolat : s'engager sereinement

Animée par Myriam LAFON -Vice Présidente - et Gilbert TERSIGNI - Secrétaire Général- de France Bénévolat (MACIF)

Envie de donner de son temps pour une cause, s'ouvrir aux autres, partager ses envies, ses compétences ? Nous sommes nombreux à souhaiter nous investir au sein d'une association mais nous hésitons parfois à faire le premier pas. La Macif, en partenariat avec France Bénévolat, vous propose un temps d'échanges durant cette conférence animée par Mme Myriam Lafon -Vice-Présidente - et Mr Gilbert Tersigni -Secrétaire Général- de France Bénévolat sur les freins et opportunités liés à une implication sereine et réfléchie dans le bénévolat associatif.

JEUDI 21 NOVEMBRE | De 15h15 à 16h15

Salle Bellecour 1

A tout âge le cancer peut arriver mais il se guérit : que devez-vous savoir ?

Animée par Docteur Catherine TERRET - Oncologue Médicale (Centre Léon Bérard) et Docteur Gilles ALBRAND - Gériatre (Centre Hospitalier Lyon Sud) (UCOGIR)

Parce que le cancer est fréquent chez les séniors et que l'âge ne garantit pas une évolution lente de la maladie, il est important de s'informer. En effet, plus il est diagnostiqué tôt, plus son traitement sera simple, efficace et avec une grande chance de guérison. Aujourd'hui, tous les traitements sont possibles chez les séniors sous condition d'être entouré d'une équipe pluridisciplinaire, de maintenir sa forme par une bonne alimentation et une activité physique

adaptée, et de rester actif pendant la période des soins afin de préserver sa qualité de vie.

Salle Bellecour 2

Sommeil et récupération - gérer son sommeil et ses difficultés

Animée par Brain Up Association (Pro BTP)

Les rythmes de vie peuvent créer des difficultés de sommeil, qui ont tendance à s'accroître avec les années. Plus que de stigmatiser sur un sommeil de mauvaise qualité et de se rabattre vers des traitements médicamenteux, il s'agit de comprendre comment fonctionne le sommeil et en quoi certains conseils de prévention peuvent aider à lutter contre ces difficultés.

Salle Bellecour 1

Investir en résidence sénior, quelles modalités ?

Animée par Paul-Victor DUQUAIRE, Gérant de LMP Duquaire Conseil

Vous souhaitez préparer vos vieux jours en saisissant l'opportunité d'investir en résidence services seniors. Cette conférence aborde la phase d'investissement dans une résidence services seniors et ses différentes modalités.

Le modèle économique de perception d'un loyer pendant un temps sera détaillé, la possibilité d'y habiter ensuite ou de revendre sera évoquée.

Le propos portera particulièrement sur les trois modalités d'acquisition avec leurs avantages et conditions.

Primo à travers la loi Pinel. Deuxio à travers la location meublée non professionnelle et la Bouvard. Tercio à travers la nue-propriété.

Des exemples concrets seront présentés à partir des modèles Senioriales et Domitys et d'une résidence en nue-propriété basée à Saint Genis Laval.

Salle Bellecour 2

S'installer et/ou investir au Portugal : point sur les démarches et le marché immobilier

Animée par Helder LETRA - Maison au Portugal

Vous pensez à vous installer ou à investir au Portugal ?

Cette conférence aborde:

- les avantages de l'installation au Portugal (le coût de vie, la santé, la qualité de vie et le statut fiscal de non résident habituel)
- les démarches à suivre
- un point sur les démarches d'achat d'un bien immobilier
- un éclairage sur le marché immobilier de Lisbonne et de l'Algarve
- une sélection de biens actuellement en vente

Vivez l'expérience de l'immobilier au Portugal en toute connaissance avec les conférences de Maison au Portugal. A travers des exemples clairs et des avis d'expert sur l'implantation et l'investissement patrimonial.



LES TEMPS FORTS

ANIMATIONS



MERCREDI 20 NOVEMBRE

10h30-11h30

Initiation au Qi Gong proposée par l'association *Amiboost.com*

Le Qi Gong consiste à pratiquer des mouvements tout en souplesse et en fluidité pour faire circuler l'énergie vitale.

15h00-16h00

Démonstration et initiation à la danse country proposée par l'association *The Swivels*

Un air de western et de Far West vont souffler sur le salon.

16h15-17h15

Quizz et mobilité animé par la Ville de Lyon

A travers un atelier ludique, venez redécouvrir la Ville de Lyon, vous creuser les méninges et tester votre adresse.

+ des animations permanentes

14h00-18h00

Massage Amma *proposé par Esprit Massage*

Profitez d'un massage bien-être assis, utilisant la pratique Amma qui allie plusieurs techniques proches de la réflexologie, du shiatsu, du massage suédois et à la chiropratique.

10h00-18h00

Séances d'ostéopathie gratuites *proposées par l'Ecole Isostéo*

(Sur réservation à partir de mi-novembre sur le site internet www.salon-horizon-seniors.fr)

JEUDI 21 NOVEMBRE

10h00-11h00

Démonstration et Initiation à l'Aïkido *proposée par la fédération d'Aïkido*

L'aïkido est une discipline qui permet de retrouver et développer son énergie fondamentale, améliorer son équilibre et faire vivre son corps dans l'espace.

14h30-15h30

Démonstration culinaire « Bien cuisiner pour bien vieillir »

proposée par Nutrisens

Le chef cuisinier de Nutrisens, va réaliser devant vous des recettes mélangeant simplicité, saisonnalité et saveur tout en garantissant les apports nutritionnels dont vous avez besoin.

16h00-17h00

Quizz et mobilité *animé par la Ville de Lyon*

A travers un atelier ludique, venez redécouvrir la Ville de Lyon, vous creuser les méninges et tester votre adresse.

+ des animations permanentes

10h00-18h00

Massage Amma *proposé par Esprit Massage*

Profitez d'un massage bien-être assis, utilisant la pratique Amma qui allie plusieurs techniques proches de la réflexologie, du shiatsu, du massage suédois et à la chiropratique.

10h00-18h00

Séances d'ostéopathie gratuites *proposées par l'Ecole Isostéo*

(Sur réservation à partir de mi-novembre sur le site internet www.salon-horizon-seniors.fr)



INFORMATIONS PRATIQUES

Dates	Mercredi 20 et jeudi 21 novembre 2020
Lieu	La Cité Internationale – 50 Quai Charles de Gaulle – 69006 LYON
Horaires	De 9h30 à 18h
Tarif entrée	5 € Possibilité de télécharger une entrée gratuite sur www.salon-horizon-seniors.fr

Accès PMR
Restauration sur place (sucrée et salée)

Comment venir au salon :

En transport en commun

C1 depuis la Gare Part Dieu
C5 depuis le métro Bellecour
C4 depuis le métro Jean Macé
Arrêt « Cité Internationale | Centre de Congrès »

En voiture

Périphérique Nord sortie Porte de Saint Clair
PARKING P2

En vélo

Stations Vélo'v à proximité :
6035 – Cité Internationale / Palais des Congrès
6042 – Cité Internationale / Résidence

ORGANISATEUR



www.leprogres.fr

LE PROGRES

1^{er} média de presse dans le Rhône

4 Rue Montrochet

69002 LYON

www.leprogres.fr

CONTACT PRESSE

Delphine GAYET PIEGAY
Groupe Progrès
4 Rue Montrochet
69002 LYON
04 72 22 24 31
salonhorizonseniors@leprogres.fr

LE KIT MEDIA DU SALON EST DISPONIBLE SUR
www.salonhorizonseniors.fr/presse

Suivez-nous sur :
Facebook : [salonhorizonseniors](#)
Sur notre site internet : www.salonhorizonseniors.fr