

Lyon, le 14 novembre 2018

Salon Horizon Séniors : de nombreuses activités présentées par la Métropole de Lyon !

Les 21 et 22 novembre aura lieu la 4^{ème} édition du Salon Horizon Séniors à la Cité Internationale. Engagée pour le bien vieillir et dans le cadre de sa politique menée en faveur des seniors, la Métropole de Lyon sera présente pour informer les visiteurs intéressés en matière de services d'aides à la personne mais également leur donner envie de s'investir et s'impliquer dans de nouvelles activités associatives, sportives, culturelles...

Durant 2 jours, la Métropole de Lyon mobilise sur son stand C24, à travers ses différentes compétences, de nombreux agents qui agissent en faveur du bien vieillir :

- **La table tactile « Bien vivre chez soi »**, une innovation unique en France sera présentée en avant-première. Celle-ci, à travers une visite virtuelle de son logement, aide chacun à penser **aux aménagements utiles** pour vivre chez soi le plus longtemps possible.
- La **direction des sports** proposera deux animations parmi les différentes offres existantes :
 - ✓ **Hipsciences**, association mobilisée en faveur de la diffusion de la culture scientifique et technique proposera **la découverte d'une activité sportive douce « golf et boussole »**, qui permet de travailler sur l'équilibre et le risque de chute, la visée et la vue de près et de loin, la souplesse d'un lancer et les articulations...
 - ✓ La pratique de **Basket Santé** et ses bienfaits pourra être testée. En effet, cette activité permet une stimulation physique nécessaire au bon équilibre, à la santé, et au bien-être.
- Les **services de la santé** proposeront une rencontre avec une **diététicienne**
- La thématique du **développement durable** sera abordée avec la présentation de nombreuses activités imaginées telles que :
 - ✓ **Différents parcours de randonnées** : riche de parcs, de squares, de sentiers pédagogiques et d'un large maillage de sentiers de randonnée, la Métropole de Lyon propose 3 cartes de randonnée, un guide des sentiers nature et une carte nature. Les

Service Presse Métropole de Lyon :
Magali DESONGINS 04 26 99 36 80
mdesongins@grandlyon.com
www.grandlyon.com/presse

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

sentiers regroupent 700 km d'itinéraires de randonnée balisés et 25 sentiers nature.

- ✓ **Initiation à l'éco-jardinage** : cette nouvelle manière de renouer avec la nature sera présentée à travers un livret regroupant les bonnes astuces pour réaliser différemment son jardin e.

- ✓ **Manger sain et local** : la Métropole va initier les visiteurs aux circuits courts en offrant une carte des 220 marchés qui se tiennent chaque semaine. Marchés traditionnels, bio ou de producteurs locaux, chacun peut faire son choix selon son goût et ses envies du moment.

- La **direction de la culture** fera découvrir le **musée Lugdunum** et les animations qu'il propose aux seniors : visites thématiques mensuelles, ateliers, conférences, évènements...

Lugdunum est également un partenaire engagé auprès des structures socio-médicales. Des actions aux formats variés (conférences interactives, ateliers pour expérimenter ou jouer, banquets ou goûters à la romaine, restitutions de projets...) sont adaptées aux personnes âgées prises en charge en établissement collectif (hôpitaux, EHPAD, résidences autonomie, accueil de jour ou hébergement temporaire), voire aux aidants.

Service Presse Métropole de Lyon :
Magali DESONGINS 04 26 99 36 80
mdesongins@grandlyon.com
www.grandlyon.com/presse



GRANDLYON
la métropole