

DOSSIER DE PRESSE

SALON BIEN VIVRE SA RETRAITE – PERPIGNAN

Jeudi 19 novembre 2026 | 9h – 18h | Palais des Congrès de Perpignan

Entrée gratuite – Plus de 40 exposants – Conférences, ateliers, animations et cadeaux

---

À Perpignan, la retraite se conjugue avec envie, découvertes et plaisir de vivre !

Et si la retraite était avant tout une formidable occasion de profiter de la vie ? Le jeudi 19 novembre 2026, le Palais des Congrès de Perpignan accueillera la première édition du Salon *Bien vivre sa retraite*, organisé par Occentia, l'agence événementielle du Groupe Actu, en partenariat notamment avec actu Perpignan, la Ville de Perpignan et ICI Roussillon.

De 9h à 18h, plus de 40 exposants, professionnels, associations et acteurs locaux seront réunis pour une journée entièrement gratuite, placée sous le signe de la découverte, de l'information et de la convivialité.

Un rendez-vous ouvert aux retraités, futurs retraités, proches aidants et à tous ceux qui souhaitent préparer ou accompagner cette nouvelle étape de vie.

Une retraite active, sereine et pleine de projets

Santé et prévention, habitat, services à la personne, patrimoine, voyages, loisirs, bien-être ou encore vie associative : le salon abordera toutes les dimensions du bien-vieillir.

L'ambition est simple : permettre aux visiteurs de rencontrer, dans un même lieu, les interlocuteurs susceptibles de répondre à leurs questions, de les accompagner dans leurs démarches, mais aussi de leur donner de nouvelles idées pour profiter pleinement de leur temps libre.

Au-delà des stands, cette première édition se veut résolument vivante et participative. **Initiations à la danse, expériences immersives en réalité virtuelle, ateliers de mémoire, activités physiques adaptées, tours de chant, conférences et nombreux cadeaux** rythmeront la journée.

Car bien vivre sa retraite, c'est aussi continuer à apprendre, à bouger, à s'émerveiller et à tisser des liens.

Des expériences originales à découvrir

Parmi les temps forts, les visiteurs pourront s'évader grâce aux expériences de réalité virtuelle proposées par l'association Agir pour l'inclusion. Balades, découvertes culturelles, sensations fortes ou exploration de paysages : autant d'aventures accessibles sans quitter le Palais des Congrès.

Le Cabaret Le Claque apportera une touche festive avec plusieurs tours de chant au fil de la journée. L'association AS EN DANSE invitera les visiteurs à s'initier au rock et à la danse en ligne, tandis que la Maison Sport Santé de Perpignan et Harmonie Corporelle proposeront des activités accessibles et conviviales.

La prévention sera également à l'honneur avec des tests auditifs, des conseils pour déjouer les arnaques du quotidien et des échanges avec les professionnels présents.

Autre rendez-vous original : **ICI Roussillon installera son isoloir « Dites-le ICI »**, pour inviter les visiteurs à exprimer leurs attentes, leurs préoccupations et leurs espoirs dans la perspective de l'élection présidentielle de 2027.

Des conférences pour s'informer et mieux anticiper

Quatre conférences permettront d'aborder des sujets concrets : santé auditive, cohabitation intergénérationnelle, médecine thermale et sécurité du domicile.

Animées par des professionnels, elles donneront aux visiteurs l'occasion de découvrir des solutions, de poser leurs questions et de repartir avec des informations utiles.

Des cadeaux pour prolonger le plaisir !

Parce que cette journée se veut aussi festive, de nombreux cadeaux seront proposés aux visiteurs : places de cabaret, découvertes thermales, séances de flottaison et autres surprises.

Au total, **10 places pour le Cabaret Le Claque, 10 formules ThermDécouverte et 5 séances individuelles de flottaison au centre SILENCE** figurent parmi les dotations annoncées, auxquelles s'ajoutent les cadeaux proposés par le Casino JOA.

Une belle manière de repartir du salon avec des idées, des rencontres… et peut-être une expérience inoubliable à vivre !

LE PROGRAMME DES CONFÉRENCES

10h30 – Mieux vivre grâce à une meilleure audition

Avec Cynthia Garel – Sonance Audition.

Un rendez-vous pour comprendre l'importance de la santé auditive, de la prévention et des solutions permettant de préserver sa qualité de vie.

11h30 – Un toit, deux générations : une idée qui change la vie

Avec Jocelyne Carolle – Ensemble2générations.

Et si accueillir un jeune chez soi permettait de rompre l'isolement tout en facilitant l'accès au logement ? Une découverte de la cohabitation intergénérationnelle et de ses bénéfices réciproques.

15h – La médecine thermale

Avec Alexandra Ramodova – Chaîne Thermale du Soleil.

Un éclairage sur le thermalisme, ses différentes applications et la place qu'il peut occuper dans un parcours de santé et de bien-être.

16h – Votre sécurité rassure aussi ceux que vous aimez

Avec Laetitia Fichaouh – Groupama.

Découverte des solutions permettant de veiller sur les personnes et leur domicile, 24h/24, afin de vivre chez soi avec davantage de sérénité.

LE PROGRAMME DES ATELIERS ET ANIMATIONS

Les rendez-vous de la journée

10h – Je bouge sur place, mais sur chaise

Maison Sport Santé de Perpignan. Une activité physique adaptée pour bouger en douceur.

11h – Initiation duo rock

AS EN DANSE. Quelques pas de danse pour se faire plaisir, quel que soit son niveau.

11h – Inauguration officielle du salon

En présence des élus locaux.

14h30 – Rému Méninge

Maison Sport Santé de Perpignan. Gym mémoire et coordination pour stimuler ses capacités de manière ludique.

15h30 – Initiation danse en ligne latino

AS EN DANSE. Une invitation à bouger en rythme, seul ou accompagné.

16h30 – Recabic

Harmonie Corporelle. Une activité en musique mêlant cardio, renforcement musculaire, mobilité et coordination, dans la bonne humeur.

Des animations en continu, de 9h à 18h

Réalité virtuelle et évasion immersive – Association Agir pour l'inclusion : expériences à 360°, découvertes de paysages, activités sportives et aventures virtuelles.

Fauteuil de massage haute performance Multisens VR – Une expérience associant détente et nouvelles technologies.

Tours de chant du Cabaret Le Claque – Des intermèdes musicaux et festifs tout au long de la journée.

« Dites-le ICI » – ICI Roussillon donne la parole aux visiteurs grâce à son isoloir citoyen.

Prévention des arnaques – L'association Que Choisir Ensemble sensibilise le public aux pratiques abusives et aux pièges du quotidien.

Tests auditifs – Avec Sonance Audition et Optique Lafayette et Audition.

Rencontres avec les associations – Découverte des activités sportives, culturelles, solidaires et de loisirs proposées sur le territoire.

Buvette et petite restauration – Assurées par l'Amicale Servir et les pompiers de Perpignan Nord.

ZOOM SUR LES CADEAUX À GAGNER

10 places pour le Cabaret Le Claque : la magie du spectacle !

10 formules ThermDécouverte avec la Chaîne Thermale du Soleil

5 séances individuelles de flottaison au centre SILENCE

Et aussi, des cadeaux avec le Casino JOA !

De nombreuses occasions de tenter sa chance et de repartir avec de beaux souvenirs !

LES EXPOSANTS

Plus de 40 structures mobilisées autour de la santé, de la prévention, de l'habitat, des services, des loisirs et de la vie quotidienne.

Santé, prévention et bien-être

- Chaîne Thermale du Soleil
- Centrede Flottaison Silence
- La Mutuelle Catalane
- Sonance Audition
- Optilaf
- La Têt à Lunettes
- Médical Lafayette
- Maison Sport Santé de Perpignan
- Casa Mauna

- Solair
- Harmonie Corporelle

Habitat, autonomie et services à la personne

- Abrial Accès Étages
- AMS Protection
- BZ Services
- CCAS de Perpignan
- Claricia
- Cuisine Leicht
- Destia
- Domicile Services Seniors
- Domitys
- Les Menus Services
- Melgar Energie
- Noveom
- Petit-fils
- PFG – Maison Guizard
- Présence Verte Grand Sud
- Résidence Senior Le Wahoo
- Serenly Banyuls-sur-Mer
- Soliha
- SOS Bricolage

Retraite, patrimoine et accompagnement

- Agirc-Arrco
- Cabinet Colin / Cabinet Pastou – AXA Prévoyance & Patrimoine
- Général Finances
- Groupama Méditerranée

Loisirs, culture, voyages et vie associative

- AS EN DANSE
- Cabaret Le Claque
- Casino JOA

- Ellipse Voyage
- Ensemble2générations
- FF Randonnée Pyrénées-Orientales
- ICI Roussillon
- Les Copains d'Accords
- Office de Tourisme Perpignan Centre du Monde
- Petits Frères des Pauvres
- Association Agir pour l'inclusion
- Que Choisir Ensemble
- Scala Perpignan
- Mas Cristine

INFORMATIONS PRATIQUES

Salon Bien vivre sa retraite – Première édition à Perpignan

Date : jeudi 19 novembre 2026

Horaires : de 9h à 18h

Lieu : Palais des Congrès de Perpignan

Tarif : entrée gratuite

Public : retraités, futurs retraités, seniors, proches aidants, familles et toute personne intéressée par les enjeux du bien-vieillir.

Inauguration officielle : 11h, en présence des élus locaux.

Organisateur : Occentia, agence événementielle du Groupe Actu.

Partenaires : Actu Perpignan, Ville de Perpignan, ICI Roussillon, AGIRC ARRCO, Petits-Fils, Claricia, Chaine Thermale du Soleil, Domicile Services Seniors

À propos d'Occentia

Occentia est l'agence événementielle du Groupe Actu. Elle accompagne et organise des événements professionnels et grand public, en s'appuyant sur son expertise événementielle et sur l'ancrage territorial du groupe.

Avec le Salon Bien vivre sa retraite, Occentia souhaite proposer un rendez-vous de proximité, fédérateur et accessible, au service des habitants et des acteurs du territoire.

CONTACT PRESSE

Florence Mias

Directrice déléguée – Occentia

Groupe Actu

06 27 05 28 11 – florence.mias@occentia.fr

Journalistes : possibilité d'organiser des interviews avec l'organisateur, les exposants, les partenaires et les intervenants des conférences.

SALON BIEN VIVRE SA RETRAITE – PERPIGNAN

Une journée pour s'informer, découvrir, partager… et se faire plaisir !