

17 et 18 février 2018
Palais des Congrès

Séniors ... mais pas trop



Une
cinquantaine
d'animations et
conférences
par jour

le salon

Quiz interactif et thé dansant
le samedi à 17h

10h
-
19h

PERPINYÀ
perpinya.com
la catalana



www.congres-perpignan.com

PERPIGNAN
mairie-perpignan.fr
la catalane



Communiqué de presse – Salon des Séniors...mais pas trop

La deuxième édition du salon Séniors...mais pas trop aura lieu les 17 et 18 février 2018, à l'espace Grenat du Palais des congrès de Perpignan.

Le passage de la vie active à la retraite est parfois vécu comme une période de doutes et de blues, heureusement celle-ci n'est que passagère.

Alors pour nourrir cette nouvelle vie et lui redonner du sens et des projets, ce salon est incontournable : rencontres, échanges, découvertes, innovations, informations utiles, les 70 exposants ont pour mission d'accompagner les visiteurs dans tous les domaines (habitat, santé & bien-être, aide à la personne, tourisme, finances, technologie, véhicules, vélos...).

Un programme de conférences et d'animations sera proposé pour répondre aux différents centres d'intérêts des séniors (droits, argent, santé, loisirs, lien social...) :


- *Rencontrer des professionnels de santé* : thérapeute, iridologue, audioprothésiste, réflexologue, médecine chinoise, diététicienne, nutritionniste, psychothérapeute, hypno thérapeute, naturopathe, chiropracteur...
- *Obtenir des conseils* : finances, résidences séniors, voyages...
- *S'initier à une activité* : pilates, qi gong, taiji quan, danses en ligne...
- *S'informer avec les conférences* : mémoire et réminiscence, comment améliorer la vie des accompagnants ou des aidants familiaux ?, appareil auditifs : les dernières nouveautés, mieux vivre avec la chiropraxie, médecine chinoise traditionnelle, psychothérapie et hypnose : des thérapies au service de votre bien-être, l'aloé véra, bien manger pour bien vieillir, mieux vieillir avec la réflexologie, les bienfaits de la cohérence cardiaque & émotionnelle, le bol d'air Jacquier, iridologie et naturothérapie, les secrets de la santé, les bienfaits de l'activité physique, le conseil en image pour l'estime de soi, l'apithérapie et les bienfaits du pollen cru...
- *Tester* : tester sa dextérité, son audition...
- *S'amuser* : un quiz interactif suivi d'un thé dansant seront organisés le samedi à partir de 17h.

Avec près de 3000 visiteurs l'an passé, Séniors...mais pas trop s'inscrit comme le rendez-vous annuel des 50 ans et plus.

Ouverture de 10h à 19h. *Inauguration officielle, le samedi à 11h.*

Bar, salon de thé oriental et restauration sur place.

Entrée : 5€ (*gratuit pour les moins de 16 ans, accompagnés d'un adulte*).

Suivez l'événement sur  et retrouvez tous nos événements sur www.congres-perpignan.com

Contact presse

BOSQ Christine – Chargée de communication

04 68 68 26 14

c.bosq@congres-perpignan.com



Petit rappel : qu'appelle-t-on un sénior ?

Selon le dictionnaire, un **sénior** est *une personne plus ou moins âgée ou faisant partie d'une catégorie dite des séniors*.

La notion de sénior est largement liée au regard que la collectivité porte sur la prise d'âge et combien l'âge évolue en fonction des contextes sociaux.

Quand un homme politique devient président de la République à 52 ans, on le trouve jeune. Pourtant, ce n'est pas l'adjectif qu'on emploie pour décrire un salarié du même âge ! En effet suivant l'activité ou l'activité socio-professionnelle, cette catégorie commence et se termine à des âges très différents.

Dans le sport, les seniors ont généralement entre 20 et 45 ans. Dans le monde du travail, il désigne les personnes en activité professionnelle ayant seulement plus de 45 ans et qui sont en deuxième partie de carrière.

Pour les médecins, le seuil est à 70 ans, quand des pathologies particulières touchent leurs patients. Pour l'État, la barrière est à 60 ans, au moment de la retraite et du déclenchement de politiques publiques spécifiques. Et dans le marketing, on devient un senior à 50 ans...

Quel âge avez-vous ?

Voici une question qui n'a pas la même résonance selon la période de notre vie où elle nous est posée...

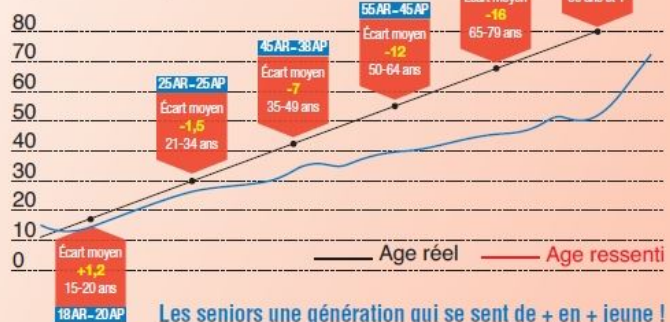
L'âge est une notion toute relative, il en existe trois types :

- ❖ L'âge réel : c'est l'âge physiologique, celui de l'état civil.
- ❖ L'âge social : c'est l'âge que les autres nous donnent.
- ❖ L'âge ressenti : c'est l'âge psychologique, celui que nous avons l'impression d'avoir.

10 à 15 ans d'écart entre l'âge ressenti et l'âge réel.

C'est l'âge ressenti qui va déterminer les comportements de consommation, car il structure les envies, les besoins, les choix. L'écart entre l'âge réel et l'âge ressenti est mesuré chaque année par l'étude SIMM de KANTAR MEDIA. Il évolue avec l'âge pour atteindre 19 ans à 65 ans et plus.

Age ressenti vs âge réel





Les séniors : chiffres clés

3 mois de plus
d'espérance
de vie chaque
année

Les séniors
représentent
**1/3 de la
population
française**, soit
22 millions de
personnes

**Naissance
d'un séniör
toutes les 37
secondes !**
(un bébé naît
toutes les 42
secondes)

**Les 50+
représentent
près d'un
consommateur
sur deux**
(45% des + de 15
ans)

Espérance de
vie après leur
retraite :
22 ans
(Hommes)
27 ans
(femmes)

Ils sont
**propriétaires
de 60% du
patrimoine**
en France

Ils réalisent
**48% des
dépenses de
consommation**
en France
(TNS Sofres)

**Les 50+
représentent
près d'un
consommateur
sur deux**
(45% des + de
15 ans)



SAMEDI 17 FEVRIER

Conférences - Salle 20

- 11h - Mémoire et Réminiscence - *Sylvie Rose, Association l'Instant Socio*
11h30 - La téléassistance de demain, des solutions innovantes pour améliorer le maintien à domicile - *Christine Pérez et Robin Sanchez, Conseillers Présence Verte Grand Sud*
14h - Comment améliorer la qualité de vie des accompagnants ou aidants familiaux ? - *Sylvie Rose, Association l'Instant Socio*
14h30 - Les bienfaits de la cohérence cardiaque & émotionnelle, et du bol d'air Jacquier *Antoinette Oltra, Thérapeute certifiée à la pratique du Biofeedback de cohérence cardiaque et émotionnelle*
15h - L'aloé véra ou aloès des Barbades - *Sandra Noguera, Naturopathe*
15h30 - Résidences séniors, un nouveau choix de vie - *Aline Briot et Michèle Llinarès, Réside Etudes*
16h - Appareils auditifs : les dernières nouveautés - *Catherine Gallo, Audioprothésiste, Neuroth*
16h30 - Votre meilleur médecin, c'est vous. Iridologie et naturothérapie, les secrets de la santé - *Christian Chauchard, Iridologue*

Conférences - Salle 21

- 10h30 - Les bienfaits de l'activité physique - *Adrien Cherrier, Profession sport 66*
11h - Mieux vieillir avec la réflexologie - *Catherine Jarrousse, Réflexologue, Association l'Instant Socio*
11h30 - Résidence séniors, le bien-être au quotidien - *Marie-Christine Clémenson, Xavier Bonit, Domitys*
14h - La médecine chinoise traditionnelle - *François Fournier, Viet Vo Dao Institut*
14h30 - Mieux vivre avec la chiropraxie - *Adeline Poujol, Chiropracteur*
15h - Bien manger pour bien vieillir - *Anais Galaup, Diététicienne - nutritionniste, Association l'Instant Socio*
15h30 - Psychothérapie et hypnose : des thérapies au service de votre bien-être - *Lydie Lefebvre, Psychothérapeute - Hypno thérapie, Association l'Instant Socio*
16h - Le conseil en image pour l'estime de soi - *Sylvie Rose, Association l'Instant Socio*
16h30 - Compléter ses revenus à la retraite - *Pierre Charayron et Frédérique Fourgon, Union Financière de France*

Animations - Espace rubis

- 11h30 - Initiation aux pilates - *Laurence Imbert, Softeffort*
14h - Initiation aux pilates - *Laurence Imbert, Softeffort*
14h30 - Démonstration de danses en ligne - *Coders 66*
15h - Démonstration de Qi Gong - *Association l'Art du bien-être*
15h15 - Initiation de Qi Gong - *Association l'Art du bien-être*
15h30 - Démonstration de Taiji Quan - *Association l'Art du bien-être*
16h - Initiation de Taiji Quan - *Association l'Art du bien-être*
17h - Quiz interactif suivi d'un Thé dansant - *Edouard Angli, Case Com Prod*

Ciné-conférences - Auditorium JC Rolland - 1er étage

- 11h - Ciné - conférence sur le Vietnam - *Havas Voyages*
14h - Ciné - conférence sur l'Ouest Américain - *Havas Voyages*
15h30 - Ciné - conférence sur le Grand Tour en Scandinavie - *Havas Voyages*

ESPACE GRENAT

- 11h - 14h - 16h30 - Concours de dextérité - *Stand Claricia n°5/7*



Programme des conférences et animations (suite)

DIMANCHE 18 FEVRIER

Conférences - Salle 20

- 11h - Mémoire et Réminiscence - *Sylvie Rose, Association l'Instant Socio*
11h30 - La téléassistance de demain, des solutions innovantes pour améliorer le maintien à domicile - *Christine Pérez et Robin Sanchez, Conseillers Présence Verte Grand Sud*
14h - La médecine chinoise traditionnelle - *Françis Fournier, Viet Vo Dao Institut*
14h30 - Résidence séniors, le bien-être au quotidien - *Marie-Christine Clémenson, Xavier Bonit, Domitys*
15h - Méditations de pleine conscience Mindfulness - *Antoinette Oltra, Thérapeute certifiée à la pratique du Biofeedback de cohérence cardiaque et émotionnelle*
15h30 - Résidences séniors, un nouveau choix de vie - *Aline Briot et Michèle Llinarès, Réside Etudes*
16h - Appareils auditifs : les dernières nouveautés - *Catherine Gallo, Audioprothésiste, Neuroth*
16h30 - Votre meilleur médecin, c'est vous. Iridologie et naturothérapie, les secrets de la santé - *Christian Chauchard, Iridologue*

Conférences - Salle 21

- 11h - Mieux vieillir avec la réflexologie - *Catherine Jarrousse, Réflexologue, Association l'Instant Socio*
11h30 - Bien manger pour bien vieillir - *Anaïs Galaup, Diététicienne - nutritionniste, Association l'Instant Socio*
14h - Le conseil en image pour l'estime de soi - *Sylvie Rose, Association l'Instant Socio*
14h30 - Mieux vivre avec la chiropraxie - *Adeline Poujol, Chiropracteur*
15h - L'apithérapie et les bienfaits du pollen cru - *Sandra Noguera, Naturopathe*
15h30 - Psychothérapie et hypnose : des thérapies au service de votre bien-être - *Lydie Lefebvre, Psychothérapeute - Hypno thérapie, Association l'Instant Socio*
16h - Comment améliorer la qualité de vie des accompagnants ou aidants familiaux ? - *Sylvie Rose, Association l'Instant Socio*
16h30 - Compléter ses revenus à la retraite - *Pierre Charayron et Frédérique Fourgon, Union Financière de France*

Animations - Espace rubis

- 11h30 - Initiation aux pilates - *Laurence Imbert, Softeffort*
14h - Initiation aux pilates - *Laurence Imbert, Softeffort*
14h30 - Démonstration de danses en ligne - *Coders 66*
15h - Démonstration de Qi Gong - *Association l'Art du bien-être*
15h15 - Initiation de Qi Gong - *Association l'Art du bien-être*
15h30 - Démonstration de Taiji Quan - *Association l'Art du bien-être*
16h - Initiation de Taiji Quan - *Association l'Art du bien-être*

ESPACE GRENAT

- 11h - 14h - 16h30 - Concours de dextérité - *Stand Claricia n°5/7*



A vous de jouer !

- ✓ Un séjour de 7 jours (2 pers) sur la Costa Brava offert par Salaün Holidays et Havas Voyages

Tirage au sort le dimanche à 17h 30

*Urne jeu sur le stand **Havas voyage**, stand n°1*



- ✓ Lots à gagner offerts par Claricia

Un repas (2 pers) au restaurant Le Globe,

2 places pour une partie d'escape game chez Escape Dimensions

2 sessions d'une heure de réalité virtuelle chez Escape Dimensions

2 heures chez Calicéo.

Tirage au sort le dimanche vers 18h.

*Urne jeu sur le stand **Claricia**, stand n°5-7*



- ✓ Lots à gagner offerts par AXA Ferre & Mora

Deux bouteilles « Grand vin » rouge

Tirage au sort le samedi à 17h30

Une bouteille de Champagne

Tirage au sort le dimanche à 17h30

*Urne jeu sur le stand **AXA**, stand n° 42*



- ✓ Lots à gagner offerts par Alliance Audition

Une machine à café Krups Inissia Nespresso Ruby rouge

Une bouteille de champagne Moët & Chandon impérial

Une bouteille de vin rouge le Clos Sorian

Tirage au sort le dimanche à 17h00

*Urne jeu sur le stand **Alliance Audition**, stand n° 42*



Photos de l'édition 2017

