

Le MENSUEL GRATUIT des 50 ans et +

FÉVRIER 2026 - GIRONDE - N°178

Seniors mag

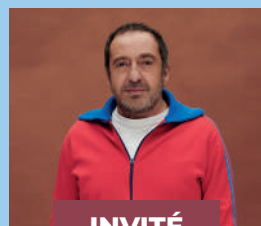
à fond la vie !

Loisirs

Les nouveautés en cures
thermales & thalasso

Santé

Comment le cerveau
continue de se développer
après 60 ans ?



INVITÉ

Patrick Timsit



Retrouvez l'interview
Jean Baptiste Guegan p8

**SALON
SENIORS**

**SALON
THALASSO &
CURE THERMALE**

2 SALONS EN 1

27 & 28 FÉVRIER 2026

PALAIS DES CONGRÈS DE BORDEAUX

ENTRÉE GRATUITE

12^{ÈME}
ÉDITION

VOIR
PAGE 9 ET 32



Mutuelle santé personnalisable

Pouvoir personnaliser sa mutuelle selon sa santé et son budget, c'est plus juste pour tous

**Profitez des avantages
inclus dans la mutuelle
Santé vous bien**

- 20 €/an de participation financière sur votre activité sportive⁽¹⁾
- Un 2^e avis médical en moins de 7 jours⁽²⁾
- Prothèses dentaires, auditives 100 % remboursées⁽³⁾



SANTÉ VOUS BIEN !
MUTUELLE OCIANE MATMUT

matmut.fr

⁽¹⁾ Dans le cadre du contrat responsable, participation aux frais de licence sportive à hauteur de 20 €/an.

⁽²⁾ Deuxiemeavis.fr - La plateforme web www.deuxiemeavis.fr est éditée par la société Carlans. Société par Actions Simplifiée (SAS) au capital social de 109 230 €, inscrite au RCS de Paris sous le n° Siren 803 637 717. Siège social : c/o Paris Santé Cochin - 29, rue du Faubourg Saint-Jacques 75014 Paris.

⁽³⁾ L'offre 100 % Santé s'adresse à toutes les personnes disposant d'une complémentaire santé responsable. Support non contractuel à caractère publicitaire. Voir conditions de l'offre en agence et sur matmut.fr.

Matmut - Société d'assurance mutuelle à cotisations variables, immatriculée au RCS de Rouen n° 775 701 477. Entreprise régie par le Code des assurances. Siège social : 66, rue de Sotteville 76100 Rouen. Mutuelle Ociane - Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la mutualité. N° Siren 434 243 085. Siège social : 35, rue Claude-Bonnier 33054 Bordeaux CEDEX. Label d'Excellence décerné en 2024 par un jury d'experts en banque/assurance, valable 1 an. Annonce Santé 03/25. Crédit photo : © halfpoint - Getty Images.

SOMMAIRE

ÉDITO



Chères lectrices, chers lecteurs,

Prendre soin de soi, rester curieux et préparer l'avenir avec sérénité : c'est tout l'esprit des Salons Seniors et des Salons Thalasso & Cures Thermales, dont nous sommes heureux d'annoncer l'arrivée à Limoges

Ces rendez-vous sont l'occasion de s'informer, d'échanger avec des experts, de découvrir des solutions pour mieux vivre au quotidien et de s'offrir une parenthèse bien-être. Santé, prévention, voyages, cures thermales ou thalassothérapie : autant de pistes pour cultiver énergie et plaisir à tout âge.

Chez Seniors Mag, nous croyons que chaque étape de la vie mérite attention et enthousiasme. Ces salons en sont une belle illustration.

Nous vous y attendons nombreux.

Christina Chabat

CULTURE

p4 & p6

INTERVIEW

p8

JEUX

p10, p28

SANTÉ

p12

HABITAT

p14

L'INVITÉ

p16

LOISIRS

p18, p22

FINANCE

p24

TOURISME

p26

RECETTE

p30

Seniors mag

Publication mensuelle
Édité par SARL Dim Communication
Au capital de 7 000€

DIM COMMUNICATION
11 rue de la 1^{ère} armée - 33600 Pessac
redaction@seniors-mag.com
www.seniors-mag.com
N°174 (Octobre 2025)
Dépôt légal à parution ISSN :
2272-1983

Directeur de la publication :
Arnaud Onnainty - 06 09 35 86 91
Directrice des médias :
Christina Chabat -
redaction.seniormag@gmail.com
Chargée de communication & partenariat
Laurena Briand - 06 07 03 86 43
partenariats.soe@gmail.com
Lisa Baumler - 06 07 03 86 43
partenariats.seniormag@gmail.com
Rédaction :
Valérie Macquet
valerie.macquet@au-bonheur-des-mots.fr
Denis Méricoux
denis.mericouxrobert@gmail.com

Françoise Pera-Berthier
fperabertier@grand-dire.fr
Maquette (Neity Studio)
Ella Malka - 06 26 43 57 98
neity-studio@outlook.com
Site : Christophe Floret
Régie Gironde (DIM Communication)
Arnaud Onnainty - 06 09 35 86 91
seniormag.salon@gmail.com
Isabelle Anquetil - 06 09 06 24 98
isabelle.anquetil@sud-ouest-events.com
Laura Clermont - 07 49 88 35 61
seniormag.salon@gmail.com
Régie Régie Ouest média - Ile-et-Vilaine/Côte d'Armor et Finistère/Morbihan

Régie Bas-Rhin, Charente-Maritime, Haute-Vienne
Isabelle Anquetil - 06 09 06 24 98
isabelle.anquetil@sud-ouest-events.com
Régie Nord (SMA)
Sébastien Marty - 06 42 35 61 58
s.marty@events-sma.com
Régie Pyrénées Atlantique et Landes
Arnaud Onnainty - 06 09 35 86 91
arnaud.onnainty@sud-ouest-events.com

Crédits photos : © 123rf
Toutes reproductions des publicités, des textes insérés et des photos/ images dans ce magazine sont interdites.



Chaîne de crimes – Chris Costantini

Disponible en librairie

Avec Chaîne de crimes, Chris Costantini signe un polar tendu et efficace. L'intrigue progresse à un rythme soutenu, portée par des personnages complexes et une atmosphère sombre. Entre enquête minutieuse et rebondissements maîtrisés, ce roman captive les amateurs de suspense psychologique et de récits policiers contemporains.



Royal Ballet and Opera : La Traviata

Le 2 février 2026 à 18h

Cette projection met en lumière un film à l'écriture sensible et à la réalisation soignée. Porté par des personnages forts et une narration maîtrisée, le long-métrage propose une expérience cinématographique immersive, à savourer dans le confort d'une salle de proximité.

Ciné Mérignac
Tél : 05 56 34 33 80



Mon jour de chance

Le 6 février 2026 à 20h30

Cette comédie rythmée explore avec humour les hasards de la vie et les choix décisifs. Situations cocasses, dialogues efficaces et personnages attachants s'enchaînent dans une pièce légère et divertissante, idéale pour une soirée théâtre placée sous le signe du rire.

Le Pin Galant - Mérignac
Tél : 05 56 97 82 82



The Music of Hans Zimmer & Others

Le 8 février 2026 à 18h

Ce concert symphonique rend hommage aux plus grandes musiques de film de Hans Zimmer et d'autres compositeurs emblématiques. Interprétés par un orchestre live, ces thèmes mythiques plongent le public dans un voyage cinématographique intense, entre émotion, puissance sonore et souvenirs du grand écran.

Théâtre Femina - Bordeaux
Tél : 05 56 48 26 26



Viktor Vincent - Fantastik !

Le 13 février 2026 à 20h30

Avec Fantastik !, Viktor Vincent entraîne le public dans un univers fascinant où mentalisme, illusion et narration s'entremêlent. Une expérience troublante qui joue avec la perception, le hasard et l'impossible, portée par une mise en scène immersive.

L'Entrepôt - Le Haillan
Tél : 05 56 28 71 06



Carmen & Boléro

Le 14 février 2026 à 20h

Ce spectacle réunit deux œuvres majeures du répertoire dans une interprétation mêlant danse et musique. De la passion dramatique de Carmen à la montée hypnotique du Boléro, la soirée promet intensité émotionnelle et élégance chorégraphique.

Casino Barrière - Bordeaux
Tél : 05 56 17 99 00



Junior Ballet

de l'Opéra national de Paris



Vendredi 13 Mars 20H30

Samedi 14 Mars 20H30

MAIS AUSSI :

dim 08 mars 16h

CERISE CHANTE DISNEY

La voix officielle de Vaiana

mer 11 mars 20h30

THE BEATLES FACTORY

Days in a life

mar 21 avr 20h30

DON QUICHOTTE

Pietragalla, Derouault

mar 19 mai 20h30

LA VEUVE RUSÉE

Caterina Murino, Sarah Biasini,
Vincent Deniard, Vincent Desagnat

TRAM A :
arrêt
«Pin Galant»

Billetterie :
05 56 97 82 82
lepingalant.com

Suivez-nous !



L'ENTREPÔT

Chanson
Humour
Danse
Musique
Théâtre
Cinéma

Saison 11
**L'Entrepôt
Le Haillan**
2025 / 2026



RATATAM !
Festival jeune public
31 JAN > 8 FÉV



**LE GRENIER
À PÉPÉ**
Jeune public
6 FÉV



**UN MONDE
MERVEILLEUX**
Théâtre
20 FÉV



ROSE
Chanson
6 MARS



RAW + DJ SET
Danse Hip-Hop
19 MARS



YVES JAMAÏT
Chanson
28 MARS



**CIE FABRE
/ SÉNOU**
Danse-Théâtre
3 AVR



**UN AMOUR DE
JEUNESSE**
Théâtre
10 AVR



YVES CUSSET
Humour
23 AVR



**CHRISTOPHE
ALÈVÈQUE**
Humour
24 AVR



**DJAMIL
LE SHLAG**
Humour
25 AVR



**BALLAKÉ
SISSOKO &
PIERS FACCINI**
Musiques du monde
29 AVR

www.lentrepot-lehaillan.fr
05 56 28 71 06

Credit photo : Getty Images / Conception graphique : lesumblodectif.com



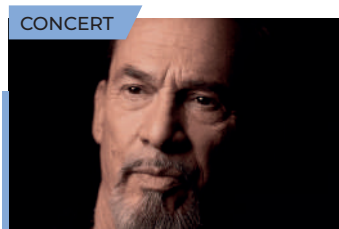
Irish Celtic - 15 ans

Le 1er mars 2026 à 18h

Pour célébrer ses 15 ans, Irish Celtic revient avec un spectacle festif mêlant danses irlandaises, musique live et énergie communicative. Fidèle à l'esprit celte, le show transporte le public au cœur des traditions, entre modernité, folklore et virtuosité scénique.

Arkéa Arena - Floirac

Tél : 05 56 48 26 26



Florent Pagny - Le Retour

Le 5 et 6 mars 2026 à 20h

Florent Pagny retrouve la scène pour deux concerts exceptionnels. Entre grands classiques et nouvelles émotions, l'artiste livre une performance intense portée par une voix puissante et une présence scénique affirmée. Un retour très attendu pour les amateurs de chanson française.

Arkéa Arena - Floirac

Tél : 05 56 48 26 26



Opérette Méditerranée

Le 8 février à 14h30

Opérette Méditerranée célèbre le répertoire lyrique léger aux accents ensoleillés. Portée par des voix élégantes et des mélodies entraînantes, cette production invite le public à un voyage musical chaleureux, entre humour, romantisme et convivialité.

Espace Treulon - Bruges

Tél : 05 56 16 77 00



Salon des Séniors de la Gironde

**Les 27 et 28 février 2026
de 10h à 18h**

Pour la 12^e édition, les visiteurs pourront explorer des solutions innovantes pour la santé, le bien être, les loisirs et l'habitat. Ateliers pratiques et rencontres avec des experts rendent cet événement à la fois utile et convivial, offrant aux seniors l'occasion de préparer l'avenir sereinement et de découvrir des services pour rester actifs et autonomes.

Palais des Congrès, Bordeaux

Tél : 06 09 06 24 98



Salon Thalasso, Spa & Cures Thermales

**Les 27 et 28 février 2026
de 10h à 18h**

Durant ce week-end, soins, massages, rituels spa et conférences offrent une immersion totale dans la détente et la vitalité. Les visiteurs pourront découvrir des destinations bien-être et des solutions santé innovantes, le tout dans une ambiance conviviale et relaxante. Une invitation à prendre soin de soi et à vivre pleinement l'art de mieux-vivre.

Palais des Congrès, Bordeaux

Tél : 06 09 06 24 98



Salon du Logement sénior et Aides à domicile

**Les 27 et 28 février 2026
de 10h à 18h**

Exposants et spécialistes présentent des solutions pratiques, des aménagements ergonomiques et des technologies astucieuses pour faciliter la vie à domicile. Les visiteurs pourront poser leurs questions, échanger des expériences et découvrir des services adaptés pour rester autonomes et bien accompagnés.

Palais des Congrès, Bordeaux

Tél : 06 09 06 24 98

Et si je donnais un sens à ma retraite ?

- **Formations**
en Écriture sainte,
philosophie,
vie spirituelle...
- **Pèlerinages**
en Gironde
ou à l'étranger
- **Service** auprès
des personnes
en précarité...

Retrouvez l'Église catholique
en Gironde au Salon des
Séniors à Bordeaux
les 27 et 28 février 2026.



Église catholique
en Gironde
DIOCÈSE DE BORDEAUX

Venez nous rencontrer !

VOS PROCHAINS SPECTACLES

FESTIVAL INTERNATIONAL DE L'ILLUSION

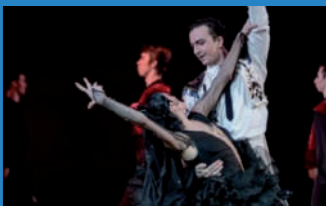


SAMEDI 24 JANVIER / 20H30

MAGIE

à partir de **35€**

CARMEN & BOLÉRO



JEUDI 26 FÉVRIER / 20H30

DANSE

à partir de **37€**

LA FAMILLE P. Timsir & FX. Demaison



SAMEDI 28 FÉVRIER / 20H30

THÉÂTRE

à partir de **49€**

N° de licences spectrales: 1-1123083 / 2-1123082 / 3-1123081



CASINO BARRIÈRE BORDEAUX

RUE DU CARDINAL RICHAUD • 33300 BORDEAUX LAC • PARKING 500 PLACES

RÉSERVATIONS [CASINO-BORDEAUX.COM](https://www.casino-bordeaux.com) • 05.56.69.49.00

JEAN BAPTISTE GUEGAN

Son spectacle Johnny, le show d'une vie
à l'Arkéa Arena le 18 mars 2026 à 20h

propos recueillis par Lisa Baumler

Pour commencer, votre nouveau spectacle en tournée dans toute la France. « Johnny, le show d'une vie » est présenté comme un spectacle événement. Qu'avez-vous voulu y apporter de nouveau par rapport aux précédentes tournées ?

Ce que j'ai voulu faire, c'est différencier un peu le personnage que j'avais auparavant sur scène. J'ai été connu en faisant essentiellement du Johnny Hallyday, bien sûr, grâce à mes cordes vocales. Mais cette fois, j'ai voulu mettre davantage en avant mes propres chansons. L'idée, pour le public, est de mélanger les deux univers. Je trouvais intéressant de montrer qu'on peut faire la part des choses et comprendre que derrière cette voix, il y a aussi un artiste à part entière. Pour cette tournée, je serai le narrateur et je raconterai une histoire, celle de Johnny, mais aussi la mienne, à travers les chansons.

Votre dernier album, « De l'ombre à la lumière », marque un virage plus personnel. À quel moment avez-vous senti que c'était le bon moment pour dévoiler davantage votre histoire ?

J'ai toujours chanté des chansons dans lesquelles le public peut se reconnaître. À travers une chanson, on peut transmettre des émotions, du courage, des failles aussi. Il y a une liberté différente. Cet album m'a permis d'aller plus loin, musicalement et vocalement, et d'explorer quelque chose de plus personnel, tout en restant sincère.

Sur cet album, on retrouve des auteurs comme Michel Mallory, Renaud, Chimène Badi ou Ycare. Comment ces collaborations se sont-elles construites ?

Pour ce quatrième album, j'ai voulu diversifier les univers. Chaque artiste apporte sa sensibilité, son écriture, sa couleur. Cela permet d'évoluer, de ne pas rester figé, aussi bien musicalement que vocalement, et de continuer à avancer.



« Pour moi, il est plus facile de dire certaines choses en chantant qu'en parlant. »

Dans votre titre « Rester le même », vous évoquez la fidélité à soi-même. Avez-vous déjà ressenti la pression de devoir changer pour plaire ?

Pas du tout. Ce qui a plu au public, c'est justement que je reste moi-même. Je ne me suis jamais pris pour quelqu'un que je n'étais pas. Bien sûr, j'ai eu un modèle, Johnny Hallyday, mais je n'ai jamais cherché à être lui. Mon avantage est vocal, rien de plus. Je n'ai ni son physique ni sa vie. C'est la différence entre un sosie, un imitateur et un chanteur. Moi, je me considère comme un chanteur avec une particularité vocale.

Cela fait maintenant huit ans depuis votre révélation télévisée. Comment percevez-vous le public aujourd'hui ?

J'ai réussi à faire quelque chose que je n'imaginais pas au départ : réunir deux publics. Le public hallydesque a accepté que je sois Jean-Baptiste Guégan avec cette voix, et en parallèle, j'ai créé mon propre public qui me suit partout en France. Aujourd'hui, ces deux publics ne forment plus qu'un, et je trouve ça fabuleux.

Si vous ne deviez chanter qu'une seule chanson pour vous définir, laquelle choisiriez-vous ?

« L'envie » de Johnny Hallyday me correspond profondément. Elle parle de caractère, de feu intérieur, d'élan vital. Si elle avait été écrite pour moi, elle me représenterait totalement. Toutes les chansons racontent quelque chose, mais celle-ci me touche particulièrement. C'est une chanson qui traverse le temps, qui donne de la force dans les moments de doute, et qui rappelle pourquoi on monte sur scène, malgré les peurs, les critiques, et les sacrifices personnels.

Elle résume mon parcours, mes combats, et cette envie permanente d'avancer, de chanter, et de partager des émotions vraies avec le public, soir après soir, partout en France, sans jamais tricher, ni renier ce que je suis vraiment, humain, libre, et passionné, sincère.

SALON THALASSO SPA & CURE THERMALE

27 ET 28 FÉVRIER

PALAIS DES CONGRÈS,
BORDEAUX

ENTRÉE GRATUITE



PLUS D'INFOS : [MES-SALONS.COM](https://mes-salons.com)

par Anaëlle Imbert - © Les Mots, la Muse

Nageuses à ombrelles	↓	Se met en position	↓	Petit pied	↓	Fait le mouton	↓
Changer d'allure		Elle passe au tableau				Fait noter	
	↙		↓			↓	
Épais et fourni	→			Son programme est chargé	→		
Siffla				Pièce			
	↙			Poissons plats	→		
				Avant madame	↓		
À nouveau choisi par la majorité							Enregistrer à l'étude
	↙				Il a son dormeur	→	↓
					Dit haut et fort		
N'est pas sans portée		Destinée		Va avec cela	→		
	↓			Arrive avant nous	↓		
		Nombreux dans les Alpes				Équerre d'architecte	→
	↓					Rangée à sa place	
				Nouer ses lacets	→		↓
	↙			Accorda sa confiance			
Petite économie				Pièce d'eau	→		
Soupir de soulagement	→			À découvert	↓		
	↙						LES MOTS, LA MUSE
Bondées							
Jouet de plage	→				Il est réalisé en atelier	→	

Une fois la grille remplie, découvrez le nom d'un homme célèbre dans les cases bleutées.

SOLUTIONS
parution janvier

Celles de nos docteurs sont réputées	C	Sûrement	E	Quitté pour l'autisme	R	Une sacrée femme	Fais disparaître rapidement du paysage	R
1	L	E	T	R	E	S	Arrivé en vie	A
2								
3	Sanctuaire	R	U	E	S	A	N	G
4				Circule en voiture				
5	Tiane	T	I	O	S	I	E	R
				Midière mise au point				
6	Pâtisson d'âne en haut feu	A	L	P	H	O	N	S
7								
8		C	I	E	L	R	T	E
				Deux litres de traite			Couper avec les dents	
9	Sal et bien surprise	N	I	T	E	S	Il nous est app	
				Bientôt à toi				
10		C	E	N	S	E	E	C
				Apprend l'ouverture			Pour cela	
11	Désigne un maître	M	E	V	A	I	L	
	Célérité			Noble ou repice			Homme de la première dette	
12		C	E	D	A	U	D	E
				LES MOTS, LA MUSE				
13	Juste avant vers	N	O	U	S	A	R	E
	Remontez au magasin						Grande surface	
14		U	T	C	A	L	M	A
				Il a l'écume sous la plume				

shiva

**Ménage
& repassage
à domicile**

**Vous allez adorer
rentrer chez vous
le charme fou
les instants doux**

**Un éclat
de magie
dans votre vie**

**Avance
immédiate
du crédit
d'impôt**

Harcourt
PARIS

ICI L'ON DRESS - M. A. KANON - RCS Bordeaux 803 217 994 - Avance immédiate sous réserve des sous-énonciations et de la loi n° 173 du 19 mars 2017. Dans les conditions de l'article 193 de la loi de finances 2018.

À Bordeaux et ses alentours • shiva.fr



1 Un bilan auditif complet
avec dépistage des troubles de l'audition
et de la compréhension

**suivi
illimité**
pour tout appareil
auditif



2 Un essai GRATUIT
avec prêt d'aides auditives pendant 1 mois

**ESSAI
GRATUIT**
jusqu'à
satisfaction



3 Une adaptation personnalisée
En milieu calme et bruyant selon un protocole
spécifique d'appareillage



4 Un audioprothésiste qualifié
au service de votre audition



5 Des prix justes
Sur les aides auditives de classe II en toute transparence
sans remise déguisée

**RESTE À
CHARGE 0€**
Aides auditives
de classe I



Alice Lamy
AUDIOPROTHÉSISTE D.E



Alban Colomès
AUDIOPROTHÉSISTE D.E

**Contactez-
nous !**

sonance
AUDITION

ENTRE NOUS, IL Y A L'ÉCOUTE.

Saint-Médard-en-Jalles

2 A. Av. du Thil, 33160 Saint-Médard-en-Jalles
05 56 47 76 58

Bordeaux - Caudéran

121 Rue Jules Ferry - 33200 Bordeaux
05 25 35 62 65

www.sonance-audition.fr

testé par un médecin

COMMENT LE CERVEAU CONTINUE DE SE DÉVELOPPER APRÈS 60 ANS

par Lisa Baumler

Contrairement aux idées reçues, vieillir ne signifie pas forcément ralentissement mental. Les neurosciences le confirment : le cerveau reste capable de se réinventer bien après 60 ans.

La plasticité cérébrale : un cerveau toujours adaptable

Pendant longtemps, on a cru que le cerveau adulte perdait inexorablement ses capacités avec l'âge. Aujourd'hui, la recherche montre que ce n'est pas le cas. Grâce à la neuroplasticité, notre cerveau peut créer de nouvelles connexions neuronales, renforcer les anciennes et réorganiser certaines zones pour compenser d'éventuelles pertes. Résultat : il est possible de continuer à apprendre et à se former, même après 60 ans. Les neuroscientifiques soulignent que cette capacité s'exprime particulièrement lorsque le cerveau est stimulé régulièrement, par des activités intellectuelles ou créatives.

Saviez-vous ?

Des études montrent que la stimulation mentale comme la lecture, l'apprentissage d'une langue, les jeux de stratégie, peut retarder le déclin cognitif et améliorer la mémoire après 60 ans.

L'expérience, un atout précieux

Si certaines fonctions cognitives, comme la vitesse de traitement de l'information, diminuent légèrement avec l'âge, d'autres se renforcent. L'expérience accumulée permet de mieux résoudre les problèmes complexes, de repérer plus facilement les schémas et d'exercer une régulation émotionnelle souvent plus efficace que chez les jeunes adultes. Dans certaines situations, la maturité cognitive devient un véritable avantage.



Des recherches montrent que les adultes de plus de 60 ans peuvent faire jusqu'à 50 % moins d'erreurs que les plus jeunes dans certaines tâches décisionnelles complexes, preuve que l'âge peut compenser un ralentissement relatif des processus rapides.

Le cerveau continue de se transformer

Le cerveau ne décline pas de manière linéaire. Une étude récente a identifié plusieurs « tournants cérébraux » au cours de la vie, notamment autour de 66 ans et 83 ans, où les réseaux neuronaux se réorganisent encore. Certaines zones corticales liées au traitement sensoriel peuvent même s'épaissir avec l'âge, montrant que le cerveau adulte n'est jamais figé. Ces transformations montrent que la vieillesse est un moment d'évolution cognitive, et non seulement de déclin.

Stimuler son cerveau pour bien vieillir

Pour profiter de cette plasticité, certaines habitudes sont efficaces : pratiquer une activité physique régulière, relever des défis intellectuels, et maintenir des liens sociaux ou des activités créatives. Ces comportements renforcent la mémoire, la concentration et le bien-être global.

En conclusion, vieillir ne signifie pas renoncer à apprendre. Au contraire, le cerveau après 60 ans reste en constante évolution. Il suffit de l'entretenir par curiosité, activité et stimulation pour continuer à le voir se développer.

Bien vieillir, c'est aussi bien choisir.

LOGÉA vous accompagne, en Gironde, du domicile à la résidence, selon vos besoins.



-  Services à Domicile
-  Résidences Autonomie
-  Résidences Services Seniors
-  EHPAD

Venez nous rencontrer au Salon
des Seniors de Gironde le 27
et 28 février au Palais des
Congrès de Bordeaux.

LOGÉA
Soins & confort de vie

www.logea.asso.fr
www.logea-domicile.fr

Villa des Acacias - LOGÉA Domicile
☎ 05 56 59 09 42
Pauillac (33)

Villa des Platanes - LOGÉA Domicile
☎ 05 57 74 29 90
Saint-Denis-de-Pile (33)

Villa Louise Michel - LOGÉA Domicile
☎ 05 56 41 45 25
Lesparre-Médoc (33)

LOGÉA Domicile
☎ 05 40 12 93 91
Bordeaux (33)

Pôle Gérontologique Le Petit Trianon
☎ 05 56 10 16 34
Bordeaux (33)

Villa des Cinq Sentes
☎ 05 57 87 33 66
Bordeaux (33)

Villa Tchanquée
☎ 05 57 72 44 90
Arcachon (33)

DÉCOUVREZ
LA VIE EN
RÉSIDENCE
SENIORS



Portes 20 MARS
Ouvertes 10h > 17h

&
Espace
et Vie

Espace et Vie Libourne
20 Cours Tourny (33500)
Espace et Vie Saint-Aubin-de-Médoc
10 route de Loustau Vieil (33160)

plus d'informations
au **09 73 76 26 98**
OU SUR
ESPACEETVIE.FR

PRÉPARER SON JARDIN À L'APPROCHE DES BEAUX JOURS

par Lisa Baumler

Quand l'hiver tire sa révérence et que les premiers bourgeons pointent le bout de leur nez, le jardinier avisé sait qu'il est temps de passer à l'action. Une bonne préparation du jardin au sortir de la saison froide conditionne souvent la beauté et la productivité des beaux jours à venir.

Nettoyer et inspecter pour bien commencer

La première étape pour accueillir le printemps consiste à débarrasser son jardin des marques de l'hiver. Feuilles mortes, brindilles, débris et anciennes plantes respirent encore l'air froid : il est temps d'effectuer un grand nettoyage. Balayer les allées, ramasser les débris et nettoyer les parterres permet non seulement d'embellir l'espace, mais aussi d'encourager la croissance de nouvelles pousses.

En parallèle, profitez de cette période pour inspecter vos structures, clôtures, treillages et mobilier de jardin. Les hivers rudes peuvent laisser des traces ; réparer dès maintenant évite les mauvaises surprises une fois la saison lancée.

Soigner le sol : fondation d'un jardin florissant

Un jardin en bonne santé commence par un sol fertile et vivant. Quand la terre n'est plus gelée, il est essentiel de la travailler : ameubler, enrichir et aérer permettent aux racines de mieux s'installer et aux nutriments d'être absorbés efficacement. Travailler le sol sur une profondeur suffisante aide les futures plantations à se développer sans entrave.

Saviez-vous ?

Tester le sol dès janvier permet de connaître sa fertilité, son pH et la structure des nutriments,



ce qui aide à planifier les amendements adaptés avant l'arrivée du printemps.

Ajouter du compost ou du fumier bien décomposé enrichit le sol en matière organique, améliore sa texture et sa capacité à retenir l'eau, tout en stimulant l'activité microbienne bénéfique.

Tailler, planter et planifier intelligemment

Le printemps est aussi le moment de tailler certains arbustes, rosiers et plantes vivaces pour enlever le bois mort et favoriser une croissance vigoureuse. Taillez toujours au bon moment pour préserver les fleurs et éviter de nuire à la floraison à venir.

Planifiez votre jardin : pensez aux associations de plantes, à l'ensoleillement, et à l'espace disponible pour chaque culture. Vous pouvez aussi commencer des semis en intérieur pour les espèces qui demandent plus de temps avant d'être mises en pleine terre.

Pensez aux petits détails qui font la différence

Organiser votre abri de jardin, nettoyer les outils et les affûter, installer des supports pour plantes grimpantes ou préparer des systèmes d'irrigation facilite grandement le travail à venir. Enfin, surveillez l'apparition des mauvaises herbes dès les premiers redoux. Les éliminer avant qu'elles ne s'implantent solidement réduit le travail de tout l'été.

En résumé : préparer son jardin à l'approche des beaux jours, c'est anticiper, nettoyer, enrichir et planifier. Un petit effort maintenant promet un jardin éclatant de vie dès que le printemps s'installe.

VINTAGE ACHETE



Bronzes, tableaux,
fourrures, meubles
anciens, bijoux,
sac à mains, vêtements,
monnaies, montres,...



PAIEMENT COMPTANT

Contact :
comptoirart.jewelry@gmail.com

06.25.63.76.58



POMPES FUNÈRES
DE FRANCE

LES FAMILLES NOUS
FONT CONFIANCE



4.90 Étoiles
Pour 180 Avis Clients



«Nous vous accueillons dans la
bienveillance dans l'une de nos 4
agences bordelaises.»

Amandine & Thibault PIERRETTE

**BORDEAUX
CHARTRONS**

50 Cours
Portal

05 33 09 14 38

**BORDEAUX
GAMBETTA**

22 Rue du
Dr Charles Nancel
Penard

05 33 09 14 37



MÉRIGNAC

134 Avenue
de l'Yser

05 56 46 30 49

BÈGLES

364 Route
de Toulouse

05 56 89 37 23

OBSÈQUES • MARBRERIE • PRÉVOYANCE

PATRICK TIMSIT

En spectacle **La Famille** au Casino Barrière Bordeaux,
le 28 février 2026 à 20h30

Propos recueillis par Arnaud Onnainty

Patrick Timsit, bonjour. Bienvenue dans la famille des jeunes de plus de cinquante ans. On est ravis de vous accueillir chez Senior Mag.

Bonjour. Merci. On cherche un endroit pour être accueilli, recueilli, avec bienveillance, des bras ouverts, des oreilles.

On aura le plaisir de vous retrouver à Bordeaux avec la pièce **La Famille. Pouvez-vous nous en raconter l'histoire ?**

L'histoire est simple. Un dîner de famille. Les parents réunissent leurs deux fils. Mon plus jeune frère, joué par François-Xavier Demaison, a quelque chose d'important à demander à son frère aîné. Comme dans beaucoup de repas de famille, tout est préparé avec soin, et puis ça dérape. C'est extrêmement drôle, très humain. Ce sont des règlements de compte, mais sans violence, dans une grande légèreté. Samuel Benchetrit a une plume magnifique. On rit beaucoup, on est émus, et surtout, on se reconnaît.

Le succès est impressionnant. Comment l'expliquez-vous ?

Il faut que tout soit aligné. Un bon texte, une bonne mise en scène, de bons acteurs. Et des actrices formidables : Claire Nadeau, Jackie Berroyer, Kate Moran. Nous avons joué quatre mois à Paris, complets, sept soirs par semaine. En tournée, on joue parfois devant mille sept cents personnes. C'est un miracle, pas du hasard, mais une rencontre.

Justement, cette troupe est très soudée. Les liens sont devenus personnels ?

On ne s'est pas aimés grâce à la tournée. On s'aimait déjà. Pendant quatre mois, ma loge est devenue un lieu de vie. Je n'aime pas les mots

“Je veux ouvrir les consciences, rendre mon métier transparent”

“troupe” ou “famille du théâtre”. J'aime la vraie vie. Je ne peux pas jouer avec des gens que je n'ai pas envie de prendre dans mes bras. Je ne distingue pas la personne de la fonction.

La Famille parle à toutes les générations. Est-ce un thème qui vous touche davantage aujourd'hui ?

Ce qui touche les gens, c'est la bienveillance et l'amour. Ce n'est pas “mon frère est un salaud”, c'est “il faut qu'on s'explique”. La pièce encourage à réparer les liens. Moi, j'ai grandi dans un amour familial très fort. On vivait tous autour de la boutique de mon père, place de la République. Beaucoup de bruit, beaucoup de vie, beaucoup d'amour.

Votre personnage est drôle, touchant, parfois désarmant. C'est ce mélange qui vous a séduit ?

Bien sûr. J'aime les personnages avec du relief. Ceux qu'on peut juger, puis comprendre. On ne peut pas s'ennuyer. Les personnages sont ancrés dans la vraie vie. On n'a pas à réfléchir pendant la pièce, mais après. On encaisse, on ressent.

Le spectacle fait rire mais fait aussi réfléchir.

L'émotion vient de là. Les gens réfléchissent à leur propre comportement. Parfois, ils se rendent compte qu'ils se sont trompés sur l'autre. C'est un rendez-vous très humain, très contemporain.



L'humain porte en lui des missions variées, certaines grandes, d'autres plus modestes, mais toutes sont importantes!

Y a-t-il des échos personnels pour vous ?

Évidemment. Pas forcément des conflits, mais ces moments de vie où seul un membre de votre famille peut vous aider. Le sujet est fort. Il faut laisser la surprise au spectateur.

Pensez-vous que le théâtre aide à mieux comprendre les autres ?

Oui, quand il y a du fond et de la légèreté. Quand on ne cherche pas à donner des leçons. Il faut que ce soit vécu, vrai.

Qu'est-ce qui vous donne encore envie de monter sur scène aujourd'hui ?

Le rendez-vous. Être vivant. Hier je jouais devant quatre-vingts personnes, avant-hier devant mille sept cents. Zéro routine, zéro certitude, que des doutes. C'est ça qui me tient.

Ressentez-vous une relation particulière avec le public ?

Rien n'est garanti. Il y a un échange. Le rire, les silences, les larmes. C'est du live. Chaque soir est différent, même dans la même ville.

Avec le recul, de quoi êtes-vous le plus fier ?

D'être encore là. De passer du rire au drame, du cinéma au théâtre, de ne pas m'ennuyer.

Le théâtre occupe-t-il une place particulière ?

Je fais l'un pour me reposer de l'autre. Je n'ai pas de hobby. Ma passion, c'est mon métier, ma famille, mes amis, les humains. J'observe, je suis curieux.

Un message pour nos lecteurs qui viendront vous applaudir à Bordeaux ?

Le son sera très bon. N'ayez pas peur de ne rien entendre. Venez comme vous êtes.

ÊTRE SENIORS & AMOUREUX

par Lisa Baumler

Loin des clichés persistants, l'amour continue d'occuper une place centrale dans la vie des seniors. Sentiments, relations de couple et intimité restent bien présents après 60 ans, comme le confirment de nombreuses études récentes.

L'amour n'a pas d'âge

Contrairement aux idées reçues, l'avancée en âge ne marque pas la fin de la vie sentimentale. En France, plusieurs enquêtes montrent qu'une large majorité des seniors déclarent croire encore en l'amour et à la possibilité de tomber amoureux, y compris après 65 ans. Pour beaucoup, la retraite et le temps libéré offrent même de nouvelles opportunités pour s'ouvrir à une relation ou renforcer un lien existant.

Saviez-vous ?

Selon un baromètre national relayé par la presse spécialisée, 85 % des seniors estiment qu'il n'y a pas d'âge pour aimer, et une majorité se dit prête à vivre une nouvelle histoire amoureuse.

Une relation plus apaisée

Après 60 ans, l'amour se vit souvent différemment. Les attentes évoluent, laissant davantage de place à la confiance, au respect mutuel et à la communication. L'expérience de vie permet d'aborder la relation avec plus de recul et de sérénité. Les conflits sont moins fréquents, et les priorités sont plus claires.

De nombreuses études soulignent que les seniors en couple décrivent leur relation comme stable et satisfaisante. Une enquête française révèle ainsi qu'une très grande majorité des personnes âgées se déclarent amoureuses de leur partenaire et attachées à la qualité du lien affectif, plus qu'à la performance ou à l'image.



Vie intime : une réalité documentée

La vie intime ne disparaît pas avec l'âge. Les données disponibles indiquent qu'environ une personne âgée sur deux conserve une activité sexuelle, et que la grande majorité des seniors concernés s'en déclarent satisfaits. Ces chiffres, largement repris par les médias et les organismes de santé, rappellent que le désir et l'intimité évoluent, mais restent bien présents.

Saviez-vous ?

Parmi les seniors sexuellement actifs, plus de 90 % se disent satisfaits de leur vie intime, selon plusieurs enquêtes françaises concordantes.

Rencontres et nouvelles formes de couple

Veuvage, séparation ou célibat tardif n'empêchent pas de nouvelles rencontres. Activités culturelles, voyages, associations ou plateformes dédiées facilitent aujourd'hui les échanges. Certaines recherches montrent également l'émergence de couples seniors choisissant de vivre séparément tout en restant engagés affectivement.

Un facteur de bien-être reconnu

Les relations affectives jouent un rôle clé dans le bien-être des seniors. Les chercheurs soulignent qu'un lien amoureux de qualité est associé à un meilleur moral, à une diminution du sentiment de solitude et à une meilleure qualité de vie globale.

Conclusion : Être senior et amoureux n'a rien d'exceptionnel. C'est une réalité largement documentée, qui mérite d'être reconnue et valorisée, sans tabou ni caricature.

Présent au
Salon des
Seniors



**La retraite c'est notre affaire.
Est-ce la vôtre ?**



Aide au bien vieillir

Défense des retraites

Pouvoir d'achat

Handicap & autonomie

Assistance retraite

Lutte contre les discriminations

Protection sociale

Représentation aux instances
locales, nationales

CONTACT

Antenne Sociale, Résidence La Plantille, bât 1
Rue Bavian 33290 BLANQUEFORT

06 77 22 23 90

ufr.gironde@gmail.com

N° 1 DU PORTAGE DE REPAS À DOMICILE



**Des repas à la carte
personnalisés**
livrés à votre domicile

© Les Menus Services - 2016



Mise
en place
possible
sous 2 jours
ouvrés*



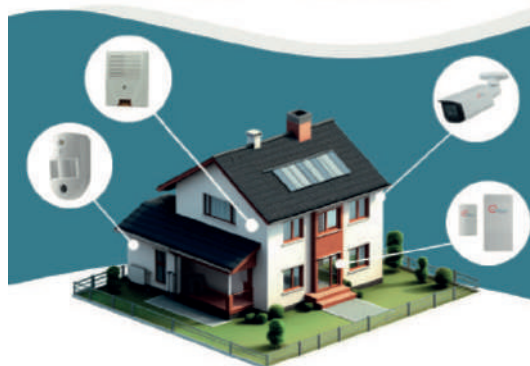
AGENCE BORDEAUX OUEST
94 avenue de l'hippodrome
33320 Eysines
05 24 44 99 12
bordeaux@les-menus-services.com



www.les-menus-services.com
Entreprise familiale depuis 2003



ALARME - VIDÉO SURVEILLANCE - GARDIENNAGE
PARTICULIERS - PROFESSIONNELS



AVEC OU SANS ABONNEMENT !



contact@2malarmesudouest.fr

05 54 000 390

**COMPTOIR
DES MONNAIES**

EXPERTS EN NUMISMATIQUE DEPUIS 1977



MONNAIES DE
COLLECTION



ACHAT / VENTE
& PATRIMOINE



OR ET
MÉTAUX PRÉCIEUX



BIJOUX EN OR
ET ARGENTERIE

Un projet ? **Rencontrez-nous !**

**AU SALON DES SENIORS DE LA GIRONDE
LE 27 & 28 FÉVRIER 2026**

Ou en boutique au 20 Rue des remparts, 33000 BORDEAUX

COMMENT RESTER AUTONOME AVEC AIDES ET SERVICES

par Lisa Baumler

Vieillir chez soi reste une priorité pour de nombreux seniors. Entre aides financières, services à domicile et adaptations du logement, plusieurs dispositifs permettent aujourd'hui de préserver son autonomie dans un contexte démographique en pleine évolution.

Un enjeu majeur face au vieillissement

La France compte une population vieillissante : plus de 18,7 millions de personnes âgées de 60 ans ou plus vivent sur le territoire, dont 6,8 millions ont 75 ans ou plus, selon les données les plus récentes. Une part croissante d'entre elles fait face à une perte d'autonomie progressive, une évolution qui pose des défis importants pour les familles et les politiques publiques.

Saviez-vous ?

Selon une étude de l'Insee publiée en octobre 2025, plus de 2 millions de personnes âgées de 60 ans et plus étaient déjà en perte d'autonomie en 2021, et ce chiffre pourrait atteindre près de 2,8 millions d'ici 2050 si les tendances démographiques se poursuivent.

Des aides concrètes pour le quotidien

Pour soutenir le maintien à domicile, les départements attribuent chaque année des prestations financières et des services adaptés. En 2024, environ 1,5 million de prestations sociales ont été attribuées aux personnes âgées en perte d'autonomie, comprenant notamment des aides à domicile et des aides à l'accueil.

Parmi ces dispositifs, l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) représente une part majeure des aides : elle concerne plus d'830 000 bénéficiaires à domicile et près d'un tiers des personnes âgées de 85 ans ou plus en sont bénéficiaires.



Ces aides peuvent être mobilisées pour financer l'intervention de professionnels chargés du ménage, de l'aide à la toilette ou de l'accompagnement pour les courses. Elles contribuent également à payer des services de soins non médicaux ou d'assistance pour les gestes quotidiens.

L'adaptation du logement, une étape clé

L'un des leviers essentiels pour rester autonome est l'adaptation du logement. Des solutions simples, comme l'installation de barres d'appui, de douches accessibles ou l'élimination des obstacles, améliorent sensiblement la sécurité. Certaines aides publiques peuvent prendre en charge une part de ces travaux, réduisant ainsi les coûts pour les seniors et leurs familles.

D'autres services, tels que la téléassistance ou les dispositifs connectés de suivi à domicile, permettent une intervention rapide en cas d'urgence, renforçant la sécurité des personnes âgées vivant seules.

Un soutien social complémentaire

Au-delà de l'aide matérielle, des services comme le portage de repas à domicile, les activités de loisirs proposées par les collectivités ou les accueils de jour participent à maintenir le lien social, un élément essentiel pour le bien-être des seniors.

Conclusion : Rester autonome avec le soutien des aides et services disponibles est une ambition réaliste. En combinant accompagnement professionnel, aides financières et adaptations efficaces du logement, les seniors peuvent préserver leur indépendance tout en bénéficiant d'un environnement sécurisé.

l'aide à domicile 
ADHAP

Bianca
 Auxiliaire de vie
 depuis 11 ans

**Besoin d'aide
 à domicile ?**

**GRAND ÂGE - HANDICAP
 IMMOBILISATION TEMPORAIRE**



UN SIMPLE APPEL ET TOUT S'ORGANISE EN 48H !
SUR BORDEAUX ET LES COMMUNES ALENTOURS

ADHAP
05 57 59 13 30
adhap33h@adhap.fr

 **Présence
 Verte**

RENDEZ-VOUS LE 27 & 28 FÉVRIER 2026
SALON DES SENIORS
 Palais des Congrès - BORDEAUX

**SOLUTIONS DE
 TÉLÉASSISTANCE**

AVEC PRÉSENCE VERTE, PROFITEZ DE CHAQUE
 INSTANT... ON GARDE L'ŒIL EN ARRIÈRE-PLAN.

VOTRE AGENCE PRÉSENCE VERTE
 13 Rue Ferrère, 33052 BORDEAUX CEDEX
 pvl6-17-33@presenceverte.fr | 05 56 44 09 09
WWW.PRESENCEVERTE.FR

nos aimés
 MAINTIEN À DOMICILE 

**Accompagner un aîné,
 c'est aussi accompagner
 une famille.**

À Arcachon, 47 bd du Général Leclerc • 05 64 11 11 56
 À Bordeaux, 100 cr Balguerie Stuttenberg • 05 40 25 69 15
 À Talence, 84 cr Gambetta • 05 64 11 11 84

MEDICIS SAS - RCS BORDEAUX 988 394 844 - Getty Images - Andrew. Nouvelle-Écosse intervient selon le mode mandataire

LES NOUVEAUTÉS EN CURES THERMALES & THALASSO

par Lïsa Baumler

En 2026, cures thermales et thalassothérapie continuent d'évoluer pour répondre aux besoins de santé et de bien-être des seniors. Nouvelles formules, innovations thérapeutiques et offres personnalisées permettent de profiter pleinement des bienfaits de l'eau, à toutes les étapes de la vie.



Un thermalisme en mutation

Les cures traditionnelles, prescrites pour des pathologies ciblées et remboursées par l'Assurance maladie, restent très utilisées. En 2024, 472 000 curistes ont suivi des cures conventionnées, en légère baisse par rapport aux années précédentes, en raison notamment de l'émergence de séjours plus courts et flexibles.

Le saviez-vous ?

Les mini-cures de quelques jours, orientées bien-être et non remboursées, ont attiré 50 000 personnes en 2024, soit une progression de près de 30 % par rapport à l'année précédente.

Remboursement : ce qui est confirmé en 2026

Après les débats de 2025 sur le remboursement des cures pour les Affections de Longue Durée (ALD), l'Assurance maladie a confirmé le maintien des prises en charge pour les cures conventionnées en 2026. Le taux reste de 65 % pour le forfait thermal et 70 % pour les frais médicaux, avec possibilités de remboursement du transport et de l'hébergement sous conditions.

Nouvelles offres et innovations

De nombreuses stations proposent désormais des séjours de prévention santé de 6 jours, combinant soins thermaux, thalassothérapie, programmes de remise en forme, conseils

nutritionnels et ateliers de relaxation. Ces formules courtes sont idéales pour les seniors souhaitant découvrir les bienfaits de l'eau tout en adaptant le séjour à leur emploi du temps.

La thalassothérapie continue de séduire pour ses effets sur la circulation, la récupération musculaire et la détente mentale. Les centres modernisent leurs installations et proposent des programmes adaptés à chaque profil : gestion du stress, récupération après effort, ou bien-être quotidien.

Découvrir et tester les cures

Pour ceux qui souhaitent mieux comprendre et tester ces pratiques, il est conseillé de se renseigner sur les formules courtes, les prestations complémentaires et les programmes personnalisés. Cela permet d'identifier les soins les plus adaptés à ses besoins, que ce soit pour la santé ou pour le bien-être.

Conclusion : En 2026, le thermalisme et la thalasso combinent tradition et modernité. Entre cures conventionnées remboursées et mini-séjours bien-être, chacun peut trouver une formule adaptée à ses besoins et préserver sa santé et son confort.

SÉJOUR CLÉ EN MAIN

au cœur des volcans d'Auvergne

Séjour 2 jours/1 nuit à partir de 236 € / adulte

Visites guidées, repas et hébergements compris

Des visites emblématiques



VULCANIA

Découverte ludique des volcans, des phénomènes naturels et de la Terre dans l'espace



VOLCAN DE LEMPTÉGY

Visite guidée de l'intérieur d'un vrai volcan – en petit train



PANORAMIQUE DES DÔMES

Embarquez à bord du train à crémaillère et découvrez un panorama à 360° sur les volcans d'Auvergne



GROTTE DE LA PIERRE DE VOLVIC

Plongée dans l'Histoire au cœur d'une coulée de lave

Votre hébergement



LODGES DE LEMPTÉGY

Hôtel 3* sur les pentes d'un volcan

RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS

Office de Tourisme
Terra Volcana

Lise AGULLO – Service Séjours
04 73 33 28 27

IMPÔTS 2026 : ALLEZ-VOUS PAYER PLUS OU MOINS D'IMPÔTS SUR VOTRE RETRAITE ?

par Lisa Baumler

L'année fiscale 2026 marque un changement important pour les retraités : la suppression de l'abattement de 10 % sur les pensions de retraite. Comprendre cette réforme est essentiel pour anticiper l'impact sur votre impôt sur le revenu.

Un avantage fiscal qui disparaît

Jusqu'à présent, les pensions de retraite bénéficiaient d'un abattement fiscal de 10 %, plafonné à 4 399 € par foyer. Pour les revenus perçus en 2025 (déclarés en 2026), cet abattement est supprimé et remplacé par un abattement forfaitaire de 2 000 € par retraité, soit 4 000 € pour un couple. Cette mesure figure dans le Projet de loi de finances pour 2026.

Le saviez-vous ?

Avec l'ancien système, certains retraités pouvaient déduire jusqu'à 4 399 € de leurs pensions. Désormais, le forfait de 2 000 € s'applique à tous, quel que soit le montant de la pension.

Qui gagne et qui perd avec cette réforme ?

Le passage d'un abattement proportionnel à un montant fixe n'a pas le même effet pour tous.

Pensions modestes : le forfait de 2 000 € peut être plus avantageux qu'un abattement de 10 %, limitant l'impôt dû.

Pensions moyennes à élevées : la réforme peut entraîner une hausse d'impôt, parfois de plusieurs centaines d'euros par an.



Selon les estimations, près de 2,9 millions de retraités pourraient être concernés par une augmentation.

Barème et augmentation « invisible » de l'impôt

Même sans hausse significative de pension, l'impôt peut augmenter. En 2026, les tranches d'imposition n'ont pas été totalement ajustées à l'inflation. Une légère augmentation de revenus peut donc faire basculer dans une tranche supérieure : c'est l'"effet de seuil".

Conseils pour anticiper votre impôt

- Réalisez une simulation personnalisée sur le site des impôts.
- Mesurez précisément l'impact de la suppression de l'abattement de 10 %.
- Pensez aux crédits et réductions d'impôt (emploi à domicile, dons, etc.).

Conclusion : En 2026, la fin de l'abattement de 10 % au profit d'un forfait fixe modifie la fiscalité des retraités. Selon votre niveau de pension, l'impact peut être positif ou négatif. Une simulation personnalisée reste la meilleure façon d'y voir clair.



Institut
de défense
et de protection
des seniors

DROIT DES SUCCESSIONS,
ACCÈS AUX SOINS, PROTECTION,
AUTONOMIE, ABUS DE FAIBLESSE
J'AI DROIT À MON AVOCAT



A votre écoute :

06 84 63 80 34

conseiller.defendre@barreau-bordeaux.com

Barreau
Bordeaux



EXPERTISE ET ACCOMPAGNEMENT

*Depuis que j'ai vendu en viager,
je profite pleinement
de ma retraite, en voyageant,
et en aidant mes petits enfants !*
– Louisette, 71 ans

- ✓ **Viager ou Nue-propriété :**
Étude Offerte
et Personnalisée.
- ✓ **Une solution moderne :**
Plus de pouvoir
d'achat, meilleure
qualité de vie.
- ✓ **Un réseau national :**
Des acquéreurs sur
toute la France !



05 56 21 91 44

info@univers-viager.fr

58 Rue Fondaudège, 33000 Bordeaux

www.univers-viager.fr

ALEXANDRE JOEN PRODUCTIONS en accord avec JJA PRODUCTIONS présente

DOROTHÉE

EN TOURNÉE

Se
retrouver...

MERCREDI **22 AVRIL** 2026
BORDEAUX ARKEA ARENA

JJA PRODUCTIONS

nostalg
LES FILLES D'ORANGE

DÉCOUVRIR LE PÉRIGORD

A seulement 1h15 de Bordeaux par la route ou le rail, l'agglomération du Grand Périgueux est la destination centrale pour découvrir le Périgord !

Que vous veniez seul, à deux ou en groupe avec votre association, nous proposons plusieurs offres adaptées et insolites pour vous accueillir. Sur une demi-journée, journée entière ou lors d'un séjour ou week-end complet, nous organisons des visites guidées et activités sur mesure pour vous faire profiter de notre magnifique territoire patrimonial, naturel et gastronomique.

Pour les individuels, visitez le Grand Périgueux Tourisme et au-delà à prix malin avec le Pass Evasion ! Bénéficiez d'une visite offerte et des accès privilégiés auprès de nos nombreux partenaires. Entre Châteaux, Musées, grottes et Jardins, vous avez l'embarras du choix ! Il n'y a pas de frontière et la Dordogne s'ouvre à vous !

Retrouvez toutes nos sorties, visites individuelles en ligne sur :

www.tourisme-grandperigueux.fr

et nos offres groupes via la brochure Nos Brochures Groupes - Site Groupes Tourisme du Grand Périgueux.

A chaque saison, une bonne raison de découverte ou redécouverte !

Rendez-vous du 11 avril au 03 mai 2026 pour l'incontournable évènement « Châteaux en fête » et vivez l'opportunité unique de vivre en famille ou entre amis des expériences exclusives, festives, ludiques, culturelles, pédagogiques, sportives ou encore gastronomiques...

Envie de passer un week-end au Vert ? Venez vous ressourcer au camping du Lac de Neufont et passez la nuit dans une Tente Lodge tout confort ! Balades, marchés gourmands à proximité lors des fêtes de la Fraise en Mai, de la Truffe en été !



Apprenez l'histoire du Diamant noir à l'Ecomusée de la Truffe, assistez à une démonstration de cavage et profitez d'une dégustation toute l'année !

Et l'hiver, découvrez les marchés au gras (canard, oie) sur Périgueux, la Truffe avec notre séjour gourmand avec une visite VIP en compagnie du commissaire principal au marché de Sainte-Alvère de fin novembre à février !

Revivez l'histoire avec nos guides-conférenciers, de l'antiquité au moyen-âge, de la Renaissance à la seconde guerre mondiale avec la reconstitution du Maquis de Durestal à Cendrieux.

Une région riche, par nature, par sa culture, son histoire et son patrimoine.

Consultez nos journées types pour vous inspirer, vous donner l'eau à la bouche et créer l'émotion ! Nos programmes d'animations semestriels présentant nos nouveautés et évènements à venir (échappées ferroviaires, apéros patrimoniaux,...).

Venez vivre une expérience insolite, conviviale et inspirante !

Nos équipes travaillent à un engagement fort vers l'accessibilité et l'inclusion. Nous vous attendons et sommes prêts à vous recevoir dans un cadre de confort et de qualité !

Grand Périgueux Tourisme

204 rue Laure Gatet, Zone Niversac –
24330 Boulazac-Isle-Manoire

Tel : +33(0)5.53.53.10.63

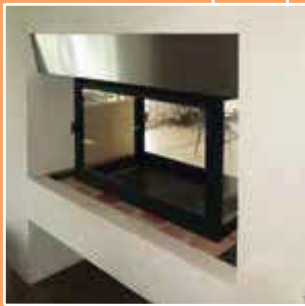
contact@tourisme-grandperigueux.fr

@Grand Périgueux Tourisme

www.tourisme-grandperigueux.fr

Une nouvelle façon de fermer les foyers et de redécouvrir **le plaisir du feu de bois sans aucune modification de votre cheminée.**

Avec **CDH-VISION FLAMMES**, fabricant et installateur de portes vitrées pour cheminée depuis plus de 17 ans, vous avez la garantie d'un vrai professionnel à votre service.



< Sécurité —
PLUS DE TAPIS
BRÛLÉ
PAR LES TISONS

< Propreté —
PLUS DE FUMÉE
NI DE POUSSIÈRE



— Économies >
PLUS DE
CHALEUR
PERDUE

— Confort >
PLUS D'ÉCART
DE
TEMPÉRATURE



Tous travaux DE FERRONNERIE

à la demande

PORTES VITRÉES DÉGONDABLES – FOYER FERMÉ
RÉCUPÉRATEUR DE CHALEUR À EAU ET AIR
TOUTES RÉALISATIONS DE TRAVAUX SUR
MESURE EN ACIER ET INOX
MÉTALLERIE – FERRONNERIE – CHAUDRONNERIE
CISAILLAGE – CINTRAGE

CDH - VISION FLAMMES

07 87 25 62 86

visionflammes@orange.fr

www.cdh-sudouest.com

VISIONFLAMMES

FACILE

6		3	2			8	1	
	4		5					
8				1		9	6	
	8	2		5	7			
		9	8	4	2	5		
			9	3		2	8	
	3	6		8				2
					5		7	
	7	8			4	1		6

FACILE

	4		2	6				
5				7	8		9	
	1		5	9			3	2
		7						4
	6	2	4	8	7	3	5	
4						2		
9	5			2	6		4	
	8		1	3				7
				4	9		1	

MOYEN

4		6	7	5		3		
7					3			
3	8			2				4
		9		1		5		
8			6		2			9
		7		3		6		
5				8			6	1
			4					5
		8		6	5	4		7

MOYEN

	9		8	7			2	
5		2		6	9	7		
				2	5			1
6			1	4	8			7
4			6	3				
		7	2	1		4		3
	6			9	3		8	

DIFFICILE

			7		3		9	1
9					8		5	
	7			4				
	1			8				9
	2			6			3	
4				2			6	
				9			2	
	8		5					7
2	9		8		1			

DIFFICILE

	1	3			8			
	7		4	5	3			
		9						
	3	4					7	
		7		6		5		
	9					2	6	
						9		
			7	8	1		2	
			3			1	4	



DISTRI CLUB MEDICAL

Magasin de **MATÉRIEL MÉDICAL**

AIDE AU QUOTIDIEN • CONFORT & BIEN-ÊTRE • MOBILITÉ
FAUTEUIL RELEVEUR • INCONTINENCE • AIDE À LA DOUCHE



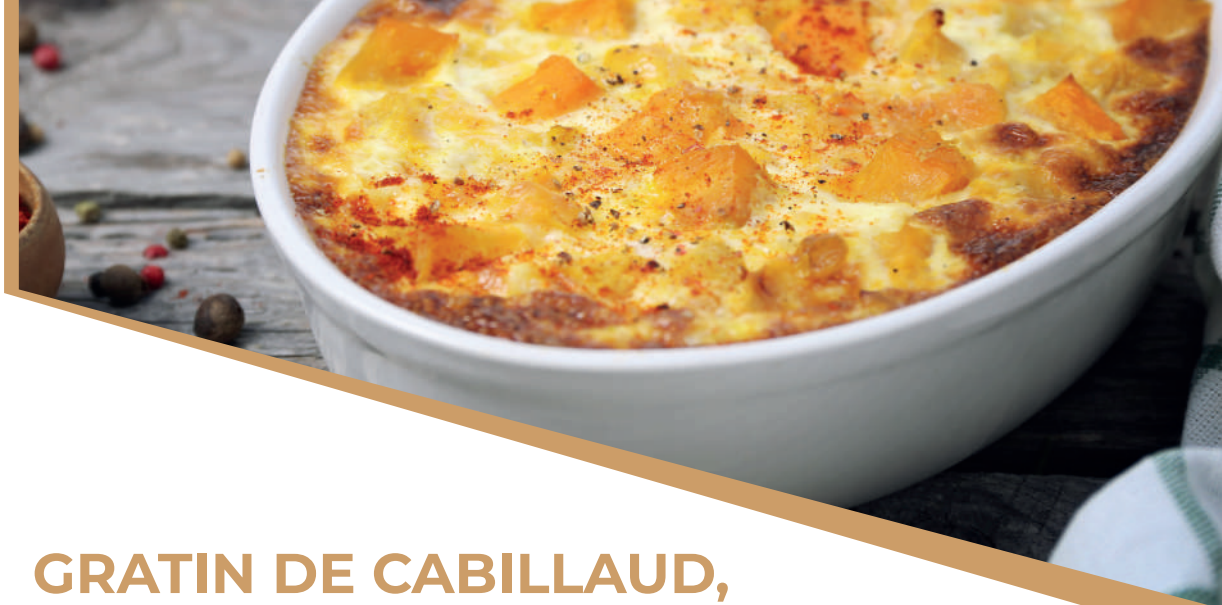
316, avenue Thiers - **33100 BORDEAUX – RIVE DROITE**
05 64 11 11 55 - bordeauxrivedroite@districlubmedical.com

Salon
**Logement
Seniors**
& Aides à Domicile

BORDEAUX
Palais des Congrès

27 & 28 Mars 2026
10h - 18h

VIAGER • DOUCHE SÉNIOR • RÉSIDENCE • MATÉRIEL MÉDICAL



GRATIN DE CABILLAUD, CHORIZO, POIREAUX ET PATATES DOUCES



Préparation
30 min



Cuisson
15 min

Étape 1 :

Préchauffez le four à 200 °C. Pelez les patates douces, coupez-les en tranches très fines avec une mandoline. Découpez le chorizo en cubes. Épluchez et émincez l'oignon. Nettoyez les poireaux, coupez-les en rondelles.

Étape 2 :

Dans une casserole, faites revenir l'oignon avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez le chorizo et faites-le sauter, 3 min. Ajoutez les poireaux, assaisonnez d'aneth et de thym, salez et poivrez. Déglacez avec le fumet de poisson et la crème de soja, laissez réduire, à feu doux.

Étape 3 :

Dans un plat allant au four, déposez le poisson, salez et poivrez. Versez la préparation et recouvrez de tranches de patates douces, arrosez d'huile, parsemez de gruyère et faites cuire, 15 min, à four chaud.



INGRÉDIENTS

2
patates douces

1
oignon

1 cc
thym et aneth
séché

20 cl
crème de soja

50 g
gruyère

75 g
chorizo

2
blancs de poireaux

25 cl
fumet de poisson

500 g
filet de cabillaud

ÉCOUTER VOIR

OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

Pour une parfaite santé visuelle et auditive



Vous rencontrez des difficultés pour lire votre journal ?

Vous devez monter le son de votre télévision ?

Il est peut-être temps de faire le point sur votre vue et votre audition
dans l'un de **nos 27 magasins en Gironde**.

Nos atouts ?

- Des équipements **optique** attractifs avec la gamme «Les Bien Vues» à partir de 22€
- Le **dépannage** de vos montures en **moins de 20 minutes**
- Un service «**basse vision**» (à Cenon, Pessac et St Médard en Jalles)
- Un **chargeur offert*** pour tout achat d'équipement audition «Libre»

* voir conditions en magasin



Plus d'infos et adresses de nos magasins en Gironde
sur www.ecoutervoir.fr



Nos 4 agences en Gironde, assurent, sur prescription médicale, des prestations de soins infirmiers, contribuant ainsi **maintien des personnes âgées dépendantes à domicile**, grâce à des :

- **Soins de confort** : toilette, aide à la toilette, change, lever, mise au fauteuil, coucher...
- **Soins techniques** : surveillance de la prise du traitement, mise en place de prothèses (auditives, orthèses...), vigilance de l'état général...
- **Soins relationnels** : réassurance, écoute, valorisation de l'estime de soi...



Pour en savoir plus sur nos 4 services en Gironde
Biganos - La Brède - Loupes - Sainte Hélène
www.pavillon-mutualite.com

LE SALON DES SENIORS

GIRONDE

27 & 28 FÉVRIER

PALAIS DES CONGRÈS,
BORDEAUX

entrée gratuite



Plus d'infos : mes-salons.com