

Le MENSUEL GRATUIT des 50 ans et +

MAI 2026 - GIRONDE - N°180

Seniors mag

à fond la vie !

Culture

Musique ! Les légendes de la chanson française

Santé

«Mon Bilan Prévention» : le réflexe santé des 60-65 ans



Invité

Jean Lassalle



@my zoom

BIG BLUE
FESTIVAL



24-25-26 JUILLET 26

BOULIAC | BORDEAUX RIVE DROITE

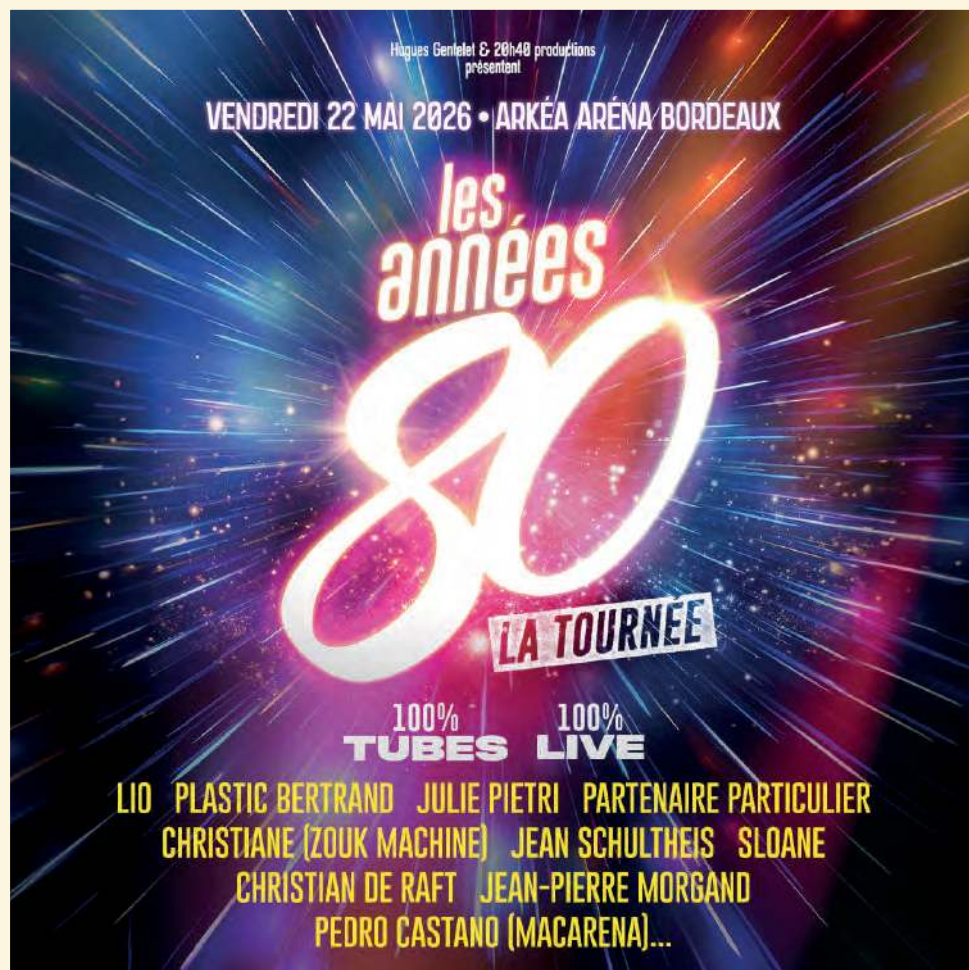
#1

CALI • KEZIAH JONES
LES NÉGRESSES VERTES
MANU LANVIN • BANDIT BANDIT

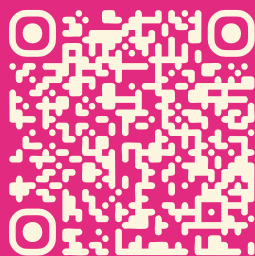
THE TEMPERANCE MOVEMENT • KARPATT • ELECTRIC PYRAMID
MALAKA • THE TWIN SOULS • FRANCK & DAMIEN • FREDDIE'S KINGS

RETROUVEZ BIENTÔT

LES ANNÉES 80



BORDEAUX • ARKÉA ARENA
VEN. 22 MAI 2026 • 20H



Infos & réservations
dans vos points de ventes habituels



ALTERNATIVE
GRAND OUEST

SOMMAIRE

ÉDITO



Chères lectrices, chers lecteurs,

Le mois de mai s'installe avec sa promesse de renouveau et d'énergie retrouvée.

Ce n'est pas seulement le temps des premiers rayons de soleil, c'est aussi la période idéale pour concrétiser ses projets de printemps, qu'il s'agisse de prendre soin de son patrimoine ou de sécuriser son avenir professionnel et financier.

Ce numéro de Seniors Mag vous donne les clés pour aborder cette saison avec sérénité.

Un numéro pensé pour vous aider à cultiver votre bien-être et à profiter pleinement de cette douceur printanière.

Bonne lecture.

Christina Chabat

CULTURE
p4 & p6

LOISIRS
p8, p29

JEUX
p12 & p26

SANTÉ
p14 & p28

L'INVITÉ
p16

RETRAITE
p18, p22

SUCCESSION
p19

LOGEMENT
p20, p24

TOURISME
p28

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
Lisa Baumler - 06 07 03 86 43
partenariats.seniormag@gmail.com
Rédaction :
Karine Gouraud - 06 70 76 72 00
karine.gouraud@wanadoo.fr
Denis Méricoux
denis.mericouxrobert@gmail.com
Françoise Pera-Berthier
fperaBerthier@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
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 - Ille-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.

BALLET



Malandain Ballet Biarritz, Midi Minuit

Le 12 mai 2026 à 20h30

Dernière tournée pour Thierry Malandain, chorégraphe emblématique du Ballet de Biarritz. Dans « Midi Minuit », il convoque Chopin, Saint-Saëns et Victor Hugo pour tisser une fresque poétique et mélancolique où le classique et le contemporain se fondent en une seule émotion. Une soirée de danse d'une rare beauté, à ne pas manquer.

Le Pin Galant - Mérignac

Tél : 05 56 97 82 82

SPECTACLE



Jazzpora

Le 19 mai 2026 à 18h30

À la croisée de l'histoire et de la création contemporaine, cette soirée explore les liens entre la traite atlantique, l'esclavage et l'émergence du jazz comme expression de résistance et de résilience. La soirée s'ouvre par une table ronde. Puis place au concert live et à une soirée festive autour des danses swing, house et hip-hop dans le hall du musée.

Musée d'Aquitaine, Bordeaux

Tél : 05 56 01 51 00

Entrée libre, sans réservation, dans la limite des places disponibles.

THÉÂTRE



La Veuve Rusée

Le 19 mai 2026 à 20h30

Une comédie piquante aux dialogues affûtés et aux rebondissements jubilatoires. Sur les traces d'une héroïne rusée et irrésistible, ce spectacle mêle légèreté, esprit et fous rires garantis. Idéal pour une soirée en bonne compagnie.

Le Pin Galant - Mérignac

Tél : 05 56 97 82 82

CONCERT



Les Années 80 - Tournée

Le 22 mai 2026 à 20h00

Lio, Plastic Bertrand, Lââm, Partenaire Particulier, Boney M Legend et bien d'autres encore : les icônes de la décennie se retrouvent sur scène pour trois heures de fête 100 % live. Tubes inoubliables, boules à facettes et chemises bariolées, une soirée d'anthologie pour revivre les années les plus festives de la chanson.

Arkéa Arena, Floirac

Tél : 05 56 48 26 26

SALON



Foire Internationale de Bordeaux 2026

Du 22 au 31 mai 2026

Dix jours de découvertes et de festivités avec près de 800 exposants autour de l'habitat, de la gastronomie, des mobilités et de l'art de vivre. Au cœur de l'édition 2026, l'exposition immersive « Musique !

Parc des Expositions, Bordeaux

SALON



Salon de l'Agriculture Nouvelle-Aquitaine

Du 22 mai au 28 mai 2026 - de 10h à 19h

Sept jours pour découvrir les métiers, les savoir-faire et les saveurs de l'agriculture néo-aquitaine. Animaux de la ferme, concours équestres, marché des producteurs, gastronomie et vins du terroir : un rendez-vous convivial et familial au cœur de la Foire de Bordeaux.

Parc des Expositions - Bordeaux, Halls 1 et 4

ACARRÉ PRODUCTIONS
présente

UN CONCERT LIVE 100% GOLDMAN

GOLDMAN PASSION

by Sam

DIRECTION ARTISTIQUE & MISE EN SCÈNE : ALAIN ASSERAF

LE 26 MAI 2026
20h30

THÉÂTRE
FÉMINA
BORDEAUX

RÉSERVATIONS : THEATREFEMINA.COM




malandain
ballet | biarritz

présente
Nocturnes
Minuit et demi ou le Cœur Mystérieux



Mardi 12 Mai 20H30

MAIS AUSSI :

mar 19 mai 20h30
LA VEUVE RUSÉE
Caterina Murino, Sarah Biasini,
Vincent Deniard, Vincent Desagnat

mar 13 oct 20h30
ANDRÉ MANOUKIAN
La Sultane

ven 06 nov 20h00
RENAN LUCE
Joue repenti

jeu 03 déc 20h30
RAPHAËL
Karaoke

TRAM A : arrêt «Pin Galant»

Billetterie : 05 56 97 82 82
lepingalant.com

Suivez-nous !  

LE PIN GALANT
CHORÉGRAPHES
BORDEAUX METROPOLE

 **LINE FILIALE**
s.p.a.s.s.



L'ENTRE PÔT

#15
LE HAILLAN CHANTÉ
10 > 13 JUIN 2026

EMILY LOIZEAU
LA MAISON TELLIER
FRANÇOIS & THE ATLAS MOUNTAINS
FRÉDÉRIC BOBIN
CHARLES-BAPTISTE
SOPHIE LE CAM
PAUL ROMAN
ESKELINA
MELBA
ORÉ



WWW.LENTREPOT-LEHAILLAN.FR



Goldman Passion

Le 26 mai 2026 à 20h30

Sam et ses musiciens vous invitent à partager une soirée portée par une vingtaine de chansons de Jean-Jacques Goldman, de « Je te donne » à « Là-bas », en passant par les titres les plus intimistes. Un hommage chaleureux et fédérateur, pour toutes les générations.

Théâtre Femina - Bordeaux

Tél : 05 56 52 44 44



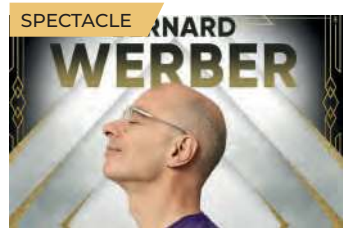
Laurent Gerra - Se met à table !

Le 27 et 28 mai 2026

Laurent Gerra est de retour avec un nouveau spectacle où il croque l'actualité, les politiques et les célébrités avec son art inimitable de l'imitation et une écriture ciselée. Une soirée d'humour mordant et de plaisir partagé, à déguster sans modération.

Le Pin Galant - Mérignac

Tél : 05 56 97 82 82



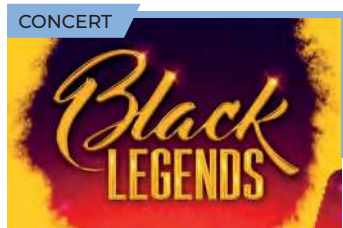
Voyage Intérieur Expérimental

Le 30 mai 2026 à 20h30

L'auteur des « Fourmis » vous invite à une expérience unique : cinq méditations guidées mêlant rêve éveillé, humour et musique de harpe. Une plongée douce et étonnante au cœur de votre propre imaginaire, entre tourisme spirituel et théâtre interactif. On en ressort transformé.

Théâtre Femina - Bordeaux

Tél : 05 56 52 44 44



Black Legends - Hit The Road

Le 2 juin 2026 à 20h00

Après trois saisons parisiennes triomphales devant 250 000 spectateurs, Black Legends arrive à Bordeaux ! Un siècle de musique afro-américaine traversé en deux heures de show : soul, gospel, Motown, disco, funk, hip-hop et R&B. Quarante tableaux chantés et dansés, un live band exceptionnel et des vibrations irrésistibles.

Arkéa Arena - Floirac

Tél : 05 56 48 26 26



Stanley Clarke

Le 6 juin 2026 à 20h30

Légende vivante du jazz fusion, cofondateur du mythique Return to Forever avec Chick Corea, virtuose de la basse électrique et de la contrebasse. Quatre Grammy Awards, plus de 40 albums et des collaborations avec Quincy Jones, Stevie Wonder ou Herbie Hancock : une soirée rare, pour les amateurs de grande musique.

Théâtre du Casino Barrière - Bordeaux

Tél : 05 56 69 49 00



Le Pot de départ - Julien Aimé

Le 8 avril 2026

Et si la retraite faisait vraiment peur ? Jean-Michel, sexagénaire ronchon à deux mois du grand saut, angoisse : peur du vide, peur de s'ennuyer, peur que tout s'effondre. Sa femme l'inscrit à un stage de préparation à la retraite et c'est le début d'une aventure aussi drôle qu'émouvante.

En librairie :

Éditions Mazarine/Fayard
19,90 €

Amis seniors, ne restez pas tout l'été sans activité !

« Ô My Gold ! » spécialiste du senior actif
s'invite chez vous et vous propose :

- Des cours adaptés de renforcement musculaire en musique animés par une éducatrice sportive DE
- Faciles d'accès, à pratiquer quand et où vous voulez
- Par séances de 30 minutes ciblées ou de renforcement général, avec fiche explicative

Abonnement sans engagement de durée
9,60 € /mois, résiliable à tout moment



S'occuper de soi n'a jamais été aussi simple !

Retrouvez vos cours sur notre site
www.omygold.fr

Ô My Gold !
Fitness pour seniors actifs

shiva

*Ménage
& repassage
à domicile*

*Vous allez adorer
rentrer chez vous
le charme au naturel
les instants essentiels*

**Avance
immédiate
du crédit
d'impôt***

**un éclat
de magie
dans votre vie**

Harcourt
PARIS

À Bordeaux & ses alentours • shiva.fr

MUSIQUE ! LES LÉGENDES DE LA CHANSON FRANÇAISE

par Lisa Baumler

C'est l'événement qui va faire fredonner la France entière ce printemps. Alors que les jours s'étirent et que l'envie de flâner revient, une exposition hors norme s'installe au cœur de l'actualité culturelle de mai 2026.

Intitulée « Musique ! Les légendes de la chanson française », cette rétrospective immersive, qui fait une escale remarquée au Parc des Expositions lors de la Foire de Bordeaux, est bien plus qu'une simple accumulation de souvenirs. C'est une véritable machine à remonter le temps, conçue pour réveiller nos émotions les plus enfouies.

Une immersion sensorielle inédite

Oubliez les vitrines poussiéreuses et les alignements de vinyles muets. En 2026, la technologie se met au service du patrimoine pour offrir une expérience unique sur 1 500 m². Dès l'entrée, la scénographie signée Gaillard Décors vous enveloppe : le son, la lumière et les matières se conjuguent pour que vous ne vous contentiez pas d'écouter la musique, mais de la vivre, de la toucher et de la respirer.

Au fil des salles, la magie opère. Vous déambulez parmi des pièces rarissimes : les manuscrits raturés de Serge Gainsbourg ou d'Édith Piaf, les costumes iconiques de Johnny Hallyday ou Mylène Farmer. L'exposition traverse quatre espaces temporels, des années 20 jusqu'à la nouvelle génération de la chanson française, comme autant de chapitres d'une histoire collective et intime à la fois.



De l'émotion à la transmission

Ce qui rend cette exposition particulièrement pertinente en ce mois de mai, c'est sa capacité à créer un pont entre les générations. Pour nous, qui avons grandi au rythme de ces refrains, c'est un pèlerinage intime. Mais les concepteurs ont eu la bonne idée d'intégrer des espaces interactifs pour les plus jeunes.

On peut y tester sa voix dans le karaoké des légendes ou découvrir et manipuler librement des instruments — percussions, claviers, guitares, ukulélés — dans l'espace Éveil & Instruments. C'est l'occasion rêvée d'emmener ses petits-enfants pour leur dire : « Écoute, voilà ce qu'est une grande chanson. »

Pourquoi il ne faut pas la manquer

L'exposition consacre également une section entière à « La France qui chante », explorant comment ces artistes ont accompagné les mutations de notre société. De la libération à l'insouciance des yéyés, chaque mélodie raconte une page de notre propre histoire.

En mai, profiter de cette sortie est une parenthèse enchantée. On en ressort le cœur léger, avec une envie irrésistible de ressortir ses vieux disques ou de relancer sa platine. La Foire de Bordeaux est ouverte du 22 au 31 mai au Parc des Expositions, avec une entrée gratuite le jour d'ouverture le 22 mai.

Ne manquez pas ce rendez-vous avec l'excellence française ; car si les modes passent, les légendes, elles, restent éternelles.

11 → 14 JUIN 2026

PARC PEIXOTTO

AU PROFIT DES ORPHELINS
DES SAPEURS-POMPIERS DE FRANCE

ODP

TALENCE

UN BILLET ACHETÉ,
UN GESTE SOLIDAIRE



LOUANE
JEAN-LOUIS AUBERT
CHRISTOPHE MAË
BEN MAZUÉ • SKIP THE USE
CALEMA • YANN MULLER
LILLY WOOD AND THE PRICK
LUIZA • STYLETO

+ RTL2 POP-ROCK LIVE
SHOWCASES GRATUITS



ABONNEMENT

Seniors mag

à fond la vie !

Recevez Seniors Mag dans votre boîte aux lettres !

42€/An (correspondant uniquement aux
frais d'envois des 10 numéros)

REPLISSEZ CE COUPON :

NOM : _____
PRÉNOM : _____
ADRESSE : _____
CP : _____ VILLE : _____

Et en l'envoyant accompagné de votre
chèque de 42 € à l'ordre de :
DIM COMMUNICATION
11 rue de la 1ère Armée - 33600, Pessac

22 AU 31 MAI LA FOIRE DE BORDEAUX

foiredebordeaux.com



**DU VENDREDI 22 MAI
AU DIMANCHE 31 MAI**

L'EXPO MUSIQUE !

**Les légendes de la chanson
française.**

Ambiances, décors, costumes...
et plein de surprises et d'ateliers
gratuits pour tous !



VENDREDI 22 MAI

SOIRÉE FEU D'ARTIFICE



MERCREDI 27 MAI

RFM MUSIC LIVE

GRATUIT DÈS 17H00



VENDREDI 29 MAI

CONCERT BON ENTENDEUR

2 JOURNÉES SÉNIORS

MARDI 26 MAI

JEUDI 28 MAI

PRENEZ VOTRE BILLET GRATUIT EN
LIGNE AVEC LE CODE : **NVWW48**

SUR LA BILLETTERIE FOIREDEBORDEAUX.COM



DIMANCHE 31 MAI
COLOR RUN



DU VENDREDI 22 MAI AU DIMANCHE 31 MAI
LE VILLAGE DES SPORTS

LES GIRONDINES DU CAMPING-CAR ET DU VAN

DU JEUDI 28 MAI AU DIMANCHE 31 MAI

800 EXPOSANTS

DU VENDREDI 22 MAI AU DIMANCHE 31 MAI
HABITAT - ART DE VIVRE
MOBILITÉS - GASTRONOMIE



SAMEDI 23 MAI & DIMANCHE 24 MAI
BORDEAUX GEEKFEST



DU VENDREDI 22 MAI (14H) AU JEUDI 28 MAI
**SALON DE L'AGRICULTURE
NOUVELLE-AQUITAINE**

PROGRAMMATION SUR FOIREDEBORDEAUX.COM

par Anaëlle Imbert - © Les Mots, la Muse

Parole de commère		Avec lui, c'est l'amer à boire		Maladie respiratoire		Être à l'article de la mort		Possèdes
				C'est une longue histoire		Solo d'opéra		
				La classe !				
Long moment		Attribution d'une faveur						
		À l'aise avec les autres						
À nous				Apporte une condition				
Vaut trois points				Relief volcanique				
			Venu au monde			Écrivain suisse		Plutôt vaporeux
			De quoi grignoter					
On y est sans gêne				Saint-Pierre des mers				
Ville allemande				Fais semblant				
Poudre pour bébé jadis	Bonne pomme						D'outre-mer	
				Sa capitale est New Delhi				
				C'est-à-dire				
Capitale chinoise						Ça peut être une pépète !		
À moitié								
			Mot de passe pour Ali Baba					

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

SOLUTIONS
parution avril

La nationalité de notre célébrité	F	Méthodes	I	Archives	S	S	Sa barrière	T
		Épave ou à feu	Histoires	Ferment			Sacré du golf	
Elle se fait une tôle	F							
Expression du doute	A							
	H	Odées en boucches	E					Sensuel
Sur l'arène	D	Illoges à gîte	B					Options déformés par un bois
	U	Miles de lous	X	Gras rature	I		Fallait un albat des munitions	B
Balle à rebondir	L	Drage coupe	E	Blac en folie	T			
	R	Poudre soignée	P	Fait de pèche	A			
Reviendra	U	Point vague	N		E			
Qui ne donne aucun mal	S		A	Il n'est pas certain qu'il prenne	I			
Obligation de rester prévisible	E	Grippe le malade	E		N			
	A		S		T			

E|V

ESPRIT VIAGER
Expertise | Éthique | Confiance

Donnez vie à vos projets !

Viager | Vente à terme
Nue-propriété | Suivi personnalisé

Un contrat gagnant - gagnant !

Profitez pleinement de votre retraite !

Contactez-nous !

 **Caroline LEFEVRE**
Expert viagériste

 05.40.12.19.13  www.esprit-viager.fr

 83 rue Fondaudège
33000 BORDEAUX  contact@esprit-viager.fr

ULP PRESENTE

**BERNARD
WERBER**

V·I·E
(VOYAGE · INTÉRIEUR · EXPÉRIMENTAL)

SAMEDI 30 MAI 2026
BORDEAUX - THÉÂTRE FÉMINA



Vous avez vu,
j'ai des nouvelles
boucles d'oreilles.

GRADIGNAN

5 avenue Favard
05 57 99 19 57

PESSAC

58 avenue Pasteur
05 56 96 60 94

Prenez RDV
sur **www.audilab.fr**
ou sur

Doctolib



**300 CENTRES
AUDITIFS
EN FRANCE**

**VOUS AVEZ VU, UN BILAN AUDITIF⁽¹⁾
ET 30 JOURS D'ESSAI⁽²⁾ GRATUITS**

1. Test non médical. 2. Sur prescription médicale. RCS Bordeaux 481 809 929
SAS 8 000 €, Audilab Bordelais, 5 avenue Favard, 33170 Gradignanx.

Audilab
Vivez comme vous l'entendez

«MON BILAN PRÉVENTION» : le réflexe santé des 60-65 ans

par Lisa Baumler

C'est l'une des mesures phares de notre système de santé. Si vous avez entre 60 et 65 ans, vous avez sans doute reçu, ou allez recevoir, une invitation de l'Assurance Maladie pour réaliser votre « Bilan Prévention ».

Ce n'est pas un simple examen de routine, mais une véritable opportunité de prendre les commandes de votre santé pour les vingt prochaines années. En ce mois de mai, alors que l'énergie revient avec les beaux jours, c'est le moment idéal pour adopter ce réflexe..

Un rendez-vous privilégié, sans avance de frais

La grande force de ce dispositif, désormais bien établi, est son accessibilité totale. Le bilan est pris en charge à 100 % par la Sécurité sociale, sans aucune avance de frais ni paperasse complexe. Pour le réaliser, vous avez l'embarras du choix : votre médecin traitant bien sûr, mais aussi votre pharmacien, votre infirmier ou votre sage-femme. L'idée n'est pas de soigner une pathologie déclarée, mais d'anticiper. Durant 30 à 45 minutes, le professionnel de santé se penche sur votre capital de vie : sommeil, alimentation, activité physique, mais aussi prévention des chutes et dépistage de maladies chroniques comme le diabète ou les troubles cardiovasculaires.

Le « Plan Personnalisé » : votre feuille de route

La séance ne se limite pas à un interrogatoire. En amont, vous êtes invités à remplir un auto-questionnaire sur l'application « Mon Espace Santé ». Ce document précieux permet de cibler vos priorités. Lors de la consultation, vous co-construisez avec le praticien un Plan Personnalisé de Prévention (PPP).



Contrairement aux conseils génériques, ce plan s'adapte à votre réalité. Si vous souffrez d'une légère raideur matinale, le conseil ne sera pas de «faire du sport», mais peut-être d'intégrer une séance de gymnastique douce. Il s'agit de transformer des intentions en gestes concrets : modifier un apport en protéines pour protéger sa masse musculaire ou ajuster un éclairage chez soi pour éviter une chute.

Un bouclier contre le temps

Pourquoi cet âge de 60-65 ans est-il si crucial ? C'est le moment où le corps change de rythme. Aujourd'hui, la médecine ne se contente plus de guérir, elle cherche à maintenir l'autonomie le plus longtemps possible. Ce bilan permet de détecter des «signaux faibles» : une tension qui grimpe discrètement, une fragilité osseuse débutante ou un début de baisse d'audition qui pourrait, à terme, favoriser l'isolement social.

C'est aussi l'occasion de vérifier que vos vaccins sont à jour (notamment le rappel dTP de 65 ans, contre diphtérie, tétanos et poliomyélite) et de programmer vos dépistages organisés contre les cancers.

Comment franchir le pas ce mois-ci ?

Le dispositif est accessible toute l'année dans toute la France, et les professionnels de santé de Gironde comme d'ailleurs sont prêts à vous recevoir. Pour prendre rendez-vous, rien de plus simple : contactez votre médecin, pharmacien, infirmier ou sage-femme habituel en précisant l'intitulé de la prestation, ou consultez l'annuaire des praticiens participants sur sante.fr. Dans un monde où l'on court après le temps, s'offrir ces 30 à 45 minutes de pause pour soi est un luxe indispensable.

« Mon Bilan Prévention » n'est pas une contrainte médicale, c'est le passeport pour une retraite active, sereine et, surtout, en pleine possession de vos moyens. Ne laissez pas passer votre tour !



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 OCIAINE 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.

JEAN LASSALLE

Retrouvez à Bordeaux pour son spectacle «Jean dans la salle :
Mes anecdotes d'une vie», le lundi 15 juin 2026 à 20h30 au
Théâtre Fémina.

Propos recueillis par Arnaud Onnainty

**Jean Lassalle, bonjour. Comment allez-vous ?
Pas trop fatigué par ce marathon médiatique ?**

Bonjour Arnaud. Je vais bien, même très bien ! Je m'y étais préparé moralement, alors je tiens le coup. Et vous ?

Très bien, merci. Nous avons d'ailleurs des racines communes : mon père est originaire du Béarn, ce qui me rend heureux de vous recevoir. Votre actualité, c'est cette tournée, ce «seul-en-scène». Comment est née cette idée ?

À vrai dire, elle ne vient pas de moi. Ce sont des producteurs qui sont venus me voir il y a quatre ans, quand j'ai quitté l'Assemblée. Au début, ce n'était pas ma tasse de thé ; je n'y avais jamais songé, ma vie c'était la politique.

Puis le temps a passé, nous en avons discuté, et j'ai fini par dire oui au dernier moment. Le succès a été au rendez-vous, et l'aventure s'est prolongée.

Est-ce l'exemple d'Éric Dupond-Moretti qui vous a motivé, ou une envie de «retraité» de s'offrir une tournée ?

D'abord, je ne suis pas certain d'être à la retraite ! Ma vie m'a tellement surpris que je ne jure de rien. Ensuite, le projet était lancé bien avant que Monsieur Dupond-Moretti ne monte sur les planches.

Ce n'est pas lui qui a influencé mon choix, mais mes producteurs qui me répétaient : « Tu verras, ça va bien se passer ». J'aurais aimé voir son spectacle, mais je n'ai jamais réussi à y aller.

Vous parliez de trac au départ. Est-ce toujours le cas après vos premières représentations ?

Ce n'était pas tant le trac que le questionnement moral. J'ai toujours conçu la politique comme un engagement sacré ; je me demandais si j'avais le droit, intérieurement, de faire cela.

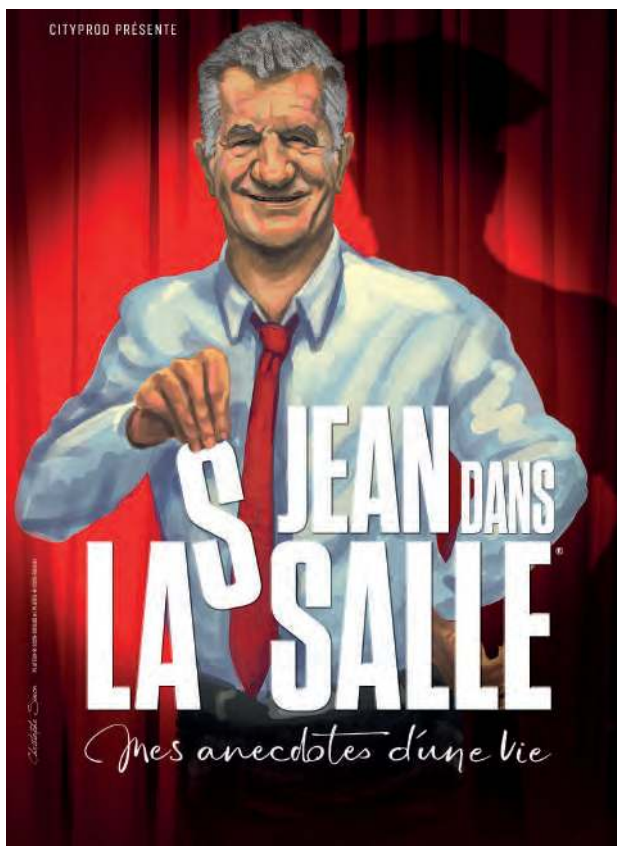
Puis, cette crainte s'est estompée. J'ai réalisé que ce spectacle ressemble à ce que j'ai toujours fait : aller à la rencontre de l'autre. Qu'il s'agisse d'une assemblée ou d'un théâtre, l'enjeu reste d'entrer en relation profonde avec les gens.

On sent une vraie complicité avec votre public. Dans ce spectacle, vous vous livrez beaucoup. Est-il vrai, par exemple, que votre naissance fut une véritable épopée ?

Je n'en ai pas de souvenir précis, car je n'étais pas encore «là» ! Mais mes parents l'ont vécu ainsi : ma naissance s'est annoncée en haute montagne, à 2220 mètres d'altitude.

Maman a mis neuf jours à m'aider à venir au monde. Elle n'avait que 27 ans et je pesais près de cinq kilos. Ce fut une arrivée musclée dans le printemps béarnais, à Bourdieu-Sichère.

**“J’ai réalisé que
ce spectacle
ressemble à ce
que j’ai toujours
fait : aller à la
rencontre de
l’autre.”**



Vous affirmez aussi que le français est votre troisième langue. Pourquoi ?

Parce que j’ai d’abord parlé le béarnais en famille. Ensuite, avec les petits bergers que je côtoyais l’été en territoire espagnol, nous parlions espagnol tout naturellement. À l’époque, j’ignorais presque que le français existait !

L’entrée à l’école primaire a donc été un choc. À six ans, je perdais ma liberté totale pour me retrouver assis des journées entières. Je n’avais pas les codes, je ne savais pas jouer au ballon avec les autres... J’étais un «lévrier» sorti de nulle part, parachuté dans un monde formaté.

Le titre de votre spectacle, «Jean dans la Salle», sonne comme une évidence. Comment l’avez-vous choisi ?

Là encore, ce sont les producteurs. Quand ils m’ont montré l’affiche avec ce jeu de mots, j’ai trouvé l’idée excellente. Cela ne me réduisait pas, ce n’était pas ridicule.

J’ai dit oui tout de suite. Le plus dur a été de fixer la date de la première, car je ne me sentais pas encore légitime.

On vous sent toujours combatif. Quel message aimeriez-vous laisser aux jeunes générations ?

J’aimerais leur dire de croire en leurs rêves et de reprendre leur destin en main. Ce pays n’est pas fait pour la médiocrité ; il a besoin de grandeur et d’enthousiasme. Ma génération a raté des virages, nous nous sommes laissés engloutir par une bureaucratie féroce.

J’ai connu un sentiment d’inutilité profonde après mes problèmes de santé et la perte de mes mandats, mais je reste convaincu qu’il faut vivre «en grand».

Merci beaucoup, Jean Lassalle. Nous viendrons vous voir avec plaisir le 15 juin prochain.

CUMUL EMPLOI-RETRAITE, POURQUOI SAUTER LE PAS AVANT 2027 ?

par Lisa Baumler

Longtemps perçu comme une solution de secours pour arrondir les fins de mois difficiles, le cumul emploi-retraite a radicalement changé de visage ces dernières années. Pour les seniors actifs, il ne s'agit plus seulement de «compléter», mais de piloter une véritable stratégie de fin de carrière.

En ce mois de mai, alors que les entreprises cherchent à renforcer leurs équipes avant l'été, la question se pose : est-ce le bon moment pour reprendre du service ? La réponse est oui, et il y a urgence, car les règles vont se durcir dès janvier 2027.

Une avancée réelle : cotiser pour gagner plus

La grande évolution date de la réforme des retraites de 2023. Jusqu'alors, un retraité qui reprenait une activité cotisait «à fonds perdu» : ses prélèvements sociaux ne modifiaient en rien le montant de sa pension. Désormais, si vous avez liquidé votre retraite à taux plein et que vous relevez du cumul intégral, vos nouvelles cotisations vous permettent d'acquérir des droits supplémentaires et de demander une seconde liquidation de votre pension.

Concrètement, un consultant ou un artisan qui reprend une activité à temps partiel ce printemps peut voir sa pension augmenter de plusieurs dizaines d'euros par mois d'ici un an.

Le « Cumul Intégral » : la liberté sans plafond

Pour beaucoup, la crainte principale reste le dépassement de revenus. Or, si vous avez atteint l'âge légal et que vous bénéficiez du taux plein, vous entrez dans le régime du cumul intégral.



Cela signifie que vous pouvez percevoir l'intégralité de vos pensions, base et complémentaire Agirc-Arrco, tout en touchant un salaire, quel qu'en soit le montant. Il n'y a plus aucune limite, plus aucun écrêtement.

En mai, les contrats de «transmission de savoir» sont particulièrement prisés : les entreprises girondines, notamment dans le secteur du vin ou de l'industrie, recherchent des profils experts pour accompagner les jeunes recrues.

Pourquoi agir avant 2027 ?

Si l'année 2026 est cruciale, c'est parce que les règles actuelles sont les plus souples que vous connaîtrez. La loi de financement de la Sécurité sociale pour 2026, déjà promulguée, durcit les conditions de cumul pour tous ceux qui n'ont pas encore liquidé leur retraite : à partir du 1er janvier 2027, les droits dépendront de votre âge et non plus de votre taux plein, avec un plafonnement des revenus entre l'âge légal et 67 ans.

En sautant le pas en ce mois de mai, vous verrouillez votre situation sous le régime actuel. Les démarches s'effectuent sur votre espace personnel sur lassuranceretraite.fr, où vous pouvez simuler vos droits avant de vous lancer.

Un bénéfice qui dépasse le porte-monnaie

Au-delà de l'aspect financier, le cumul emploi-retraite est devenu un vecteur de lien social. Travailler à son rythme, choisir ses missions et transmettre son expertise permet de rester connecté à la dynamique de la société tout en gardant sa liberté. Que ce soit pour quelques jours par mois ou un mi-temps structuré, la reprise d'activité en mai 2026 est le meilleur moyen de rester acteur de sa vie, tout en boostant durablement son pouvoir d'achat.

HÉRITAGE PESANT, ACTE GÉNÉREUX : LE BON PLAN QUE PERSONNE NE CONNAÎT

Recevoir un héritage, sur le papier, c'est une bonne nouvelle. Dans l'imaginaire collectif : une belle maison, quelques souvenirs émouvants, un notaire solennel... Dans la vraie vie, c'est parfois un peu moins cinématographique.

Car une succession ne se commande pas à la carte. On ne peut pas dire : « Je prends le livret A et la pendule Empire, mais la maison humide, les volets de guingois et le hangar bourré de chaises dépareillées — non merci. » Quand on accepte une succession, on l'accepte en bloc.

Et c'est là que les ennuis commencent.

Il y a la maison que personne n'habite plus — à entretenir, assurer, diagnostiquer, vider... et vendre, éventuellement. Car encore faut-il trouver un acheteur, ce qui peut prendre le temps qu'il faut, pendant lequel les droits de succession, eux, n'attendent pas.

Et puis il y a la cave. Ce territoire mystérieux où sommeillent des bocaux de 1987, un vélo d'appartement qui n'a jamais connu le sport et une boîte entière de clés qui n'ouvrent plus rien — ni ici ni ailleurs.

Bref : certains héritages demandent plus d'huile de coude que de champagne.

Heureusement, il existe une solution trop peu connue : le don sur succession.

Un héritier peut prélever sur ce qu'il reçoit pour le transmettre à un organisme habilité. Avantage concret : cela peut réduire les droits de succession à payer — et éviter à une famille de rester coincée avec un bien coûteux à conserver et épuisant à gérer.



C'est là qu'intervient l'Association diocésaine de Bordeaux — l'Église catholique en Gironde. Là où les héritiers ne voient plus qu'un problème, elle peut offrir une issue concrète et porteuse de sens.

Il ne s'agit pas seulement de régler un problème patrimonial. Il s'agit de transformer une situation pesante en acte généreux — au service d'une mission qui, elle, sait très bien quoi faire d'une grande bâtisse.

Entre subir un héritage compliqué et y renoncer totalement, il existe un troisième chemin. Plus intelligent. Moins encombrant.

Pour en parler simplement
et sans engagement :

Contactez Claude, Service legs
de l'Association diocésaine de
Bordeaux, 05 56 92 92 75

LA LOI JEANBRUN : LE NOUVEAU VISAGE DE L'INVESTISSEMENT LOCATIF

par Karine Gouraud

Depuis le 1er janvier 2026, la loi Jeanbrun a remplacé le dispositif Pinel, qui avait structuré la défiscalisation immobilière pendant près d'une décennie. Ce nouveau cadre fiscal marque un virage important pour les investisseurs, avec une philosophie tournée vers la gestion patrimoniale de long terme plutôt que la simple réduction d'impôt.

Un fonctionnement basé sur l'amortissement

Là où la loi Pinel proposait une réduction d'impôt directe (jusqu'à 21 % du prix du bien selon la durée de location), la loi Jeanbrun repose sur un mécanisme d'amortissement. Concrètement, l'investisseur peut déduire chaque année de ses revenus fonciers une partie de la valeur de son bien, entre 3,5 % et 5,5 % selon le niveau de loyer pratiqué (intermédiaire, social ou très social).

Cette déduction permet de neutraliser la fiscalité sur les loyers et, dans de nombreux cas, de créer un déficit foncier imputable sur le revenu global — dans la limite 10 700 €. Autrement dit, l'économie d'impôt devient progressive et durable, liée à la détention réelle du bien.

Un dispositif plus souple et plus large

La loi Jeanbrun introduit une grande nouveauté : la fin du zonage géographique. Contrairement au Pinel, limité aux zones tendues (A, A bis, B1), ce dispositif s'applique sur l'ensemble du territoire français, sous réserve du respect de plafonds de loyers et de ressources des locataires.



Cette ouverture permet d'investir également dans des villes moyennes ou rurales, souvent plus accessibles et en demande de logements.

Autre avancée majeure : l'ancien avec travaux devient éligible, à condition que les rénovations représentent au moins 30 % du prix d'achat et permettent d'atteindre une performance énergétique A ou B sur le DPE.

Cette orientation favorise la rénovation du parc existant et la lutte contre les passoires thermiques, une priorité nationale.

Une approche patrimoniale assumée

Avec une durée d'engagement de location de 9 ans minimum, la loi Jeanbrun s'adresse avant tout aux investisseurs recherchant la stabilité et la rentabilité sur la durée.

Elle s'adapte particulièrement aux foyers déjà imposés dans les tranches moyennes ou hautes, souhaitant préparer leur retraite, diversifier leur patrimoine ou transmettre un bien optimisé fiscalement.

Au fond, la loi Jeanbrun ne promet plus un « cadeau fiscal » immédiat, mais une maîtrise intelligente de la fiscalité dans le temps.

Elle transforme l'investissement locatif en outil de construction patrimoniale pérenne, conciliant revenus réguliers, transmission et contribution à l'effort de logement.



- ✓ **Viager ou Nue-propriété :**
Étude offerte et personnalisée.
- ✓ **Un réseau national :**
Des acquéreurs dans toute la France !

Vos avantages :

- ✓ **Restez chez vous** le plus longtemps possible
- ✓ **Bénéficiez de revenus complémentaires** à vie
- ✓ **Profitez pleinement** de votre retraite



05 56 21 91 44

info@univers-viager.fr

58 Rue Fondaudège, 33000 Bordeaux

www.univers-viager.fr

OBTENEZ DES LIQUIDITÉS, SANS RIEN ABANDONNER.



Vous avez besoin d'argent ?
Ne vendez pas, pensez au **prêt sur gage**, une solution publique et encadrée.

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.
Conditions et tarifs disponibles sur le site internet de l'établissement - creditmunicipal-bordeaux.fr
Caisse de Crédit Municipal de Bordeaux, Établissement Public Administratif de crédit et d'aide sociale dont le siège est situé 29 rue du Mirail - CS91225 - 33074 BORDEAUX CEDEX. SIREN 263306367



Aide aux démarches administratives



Maintien à domicile



Coordination de soins



Soutien aux aidants



Recherche d'établissement

1 seule interlocutrice : Camille BLONSARD

06 08 11 65 90
contact@ac-autonomie.fr
www.ac-autonomie.fr

Seniors
A VOTRE SERVICE

N°1 de l'Emploi
Seniors & Retraités

- ✓ **+ DE 45 ANS ? VOUS CHERCHEZ UN EMPLOI ?**
- ✓ **RETRAITÉS ? BESOIN DE COMPLÉTER VOS REVENUS ?**

TROUVEZ UN EMPLOI SUR
www.seniorsavotreservice.com



CRÉATION EN 2008 - 40 000 ANNONCES - 420 000 MEMBRES

- ✓ **PUBLIEZ VOTRE PROFIL**
- ✓ **CONSULTEZ LES OFFRES D'EMPLOI**

www.seniorsavotreservice.com

ET SI VOUS FAISIEZ APPEL À D'AUTRES SENIORS POUR VOUS SIMPLIFIER LA VIE ?

par Arnaud Onnainty

Vieillir chez soi reste, pour une large majorité de Français, un objectif essentiel. Mais avec le temps, certaines tâches du quotidien deviennent plus contraignantes : entretenir un jardin, réaliser de petits travaux, faire des courses ou s'occuper d'un animal en cas d'absence.

Face à cette réalité, une tendance discrète mais en progression se dessine : le recours à d'autres seniors pour se faire aider à domicile.

Une entraide fondée sur l'expérience

Contrairement aux idées reçues, de nombreux retraités souhaitent rester actifs. Certains recherchent des compléments de revenus, d'autres simplement une activité régulière, du lien social ou un sentiment d'utilité.

Dans ce contexte, une forme d'entraide entre seniors se développe. Elle repose sur des propositions de services simples : bricolage, jardinage, accompagnement du quotidien, gardiennage de maisons ou d'animaux, par exemple.

Ce modèle met en relation des personnes qui partagent souvent des références communes, une expérience de vie comparable et des attentes similaires.

La question centrale de la confiance

Faire appel à quelqu'un pour intervenir chez soi n'est jamais anodin. La confiance reste un critère déterminant.

C'est précisément sur ce point que les profils seniors peuvent rassurer. Leur parcours, leur stabilité et leur sens des responsabilités constituent des repères importants.



Préserver son autonomie autrement

En déléguant certaines tâches physiques ou techniques, il devient plus facile d'éviter la fatigue inutile, limiter les risques domestiques, continuer à vivre chez soi dans de bonnes conditions.

Des outils pour faciliter la mise en relation

Des plateformes comme Seniors à votre Service permettent aujourd'hui de publier des annonces et d'entrer directement en contact avec des seniors disponibles.

Créée en 2008, cette plateforme compte plusieurs centaines de milliers d'utilisateurs en France. Elle illustre une évolution plus large : la mise en relation directe entre particuliers souvent seniors, à proximité, pour répondre à des besoins du quotidien.

Une réponse à des enjeux de société

Au-delà des situations individuelles, cette dynamique répond à plusieurs enjeux :

- le vieillissement de la population
- le maintien à domicile
- la lutte contre l'isolement
- la valorisation des compétences des seniors

Elle montre aussi que les solutions ne passent pas uniquement par des dispositifs institutionnels, mais peuvent émerger d'autres formes d'entraide entre seniors eux-mêmes.

Une pratique appelée à se développer

Sans remplacer les services professionnels, il constitue une alternative complémentaire, souvent plus souple et plus personnalisée.

Et, dans bien des cas, il repose sur une idée simple : entre seniors, certains équilibres se trouvent plus naturellement.

Pour plus d'infos :

www.seniorsavotreservice.com



OREKA

CONSEIL



VOS OBJECTIFS :

- Placer votre argent
- Préparer votre retraite
- Réduire votre fiscalité
- Transmettre votre patrimoine
- Accompagnement du chef d'entreprise
- Protéger vos proches

NOS SOLUTIONS :

- Investissement immobilier
- Investissements financiers
- Solutions fiscales
- Solutions pour votre entreprise
- Solutions pour votre retraite
- Solutions de prévoyance

OREKACONSEIL.FR

N° 1 DU PORTAGE DE REPAS À DOMICILE



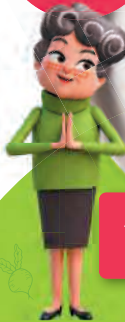
Des repas à la carte personnalisés

livrés à votre domicile

Offre spéciale
-25%
pendant 2 mois
sur vos repas*

Menus
traditionnels
et Gourmet
au choix

Menus
sans sel,
diabétiques,
mixés



Agence Bordeaux-Est/
Cubzaguais/Libourne

05 35 54 04 79

Beneficiaire du
Crédit d'impôt
MÉNÉGER

(*) Remise de 25 % pendant 2 mois sur la Gamme Plaisir.
Non cumulable, réservée à tout nouveau client jusqu'au
31/12/2026 (date limite pour la première commande).

Entreprise familiale depuis 2003

www.les-menus-services.com

Scannez-moi



Illustration: La Pomme d'Or

CURES CONVENTIONNÉES & HÉBERGEMENTS À DAX

Votre santé, notre excellence.

 **RH** Rhumatologie

 **RH+** Fibromyalgie

 **PHL** Phlébologie

 **Post-cancer du sein**

Profitez aussi de nos **séjours courts** pour votre **bien-être** et votre **vitalité**.

Mini-cures flexibles et sans prescription, idéales pour une remise en forme ou une pause détente.









THERMES SARRAILH
Les Bains de la Fontaine Chaude

11 place de la Fontaine Chaude 40100 DAX

05 58 74 10 35

contact@thermes-sarrailh.fr

thermes-sarrailh.fr



COMPRENDRE L'ENTRETIEN ET LE TRAITEMENT DE LA TOITURE

La toiture constitue l'un des éléments essentiels d'un bâtiment. Elle assure la protection contre les intempéries, participe à l'isolation et contribue à la durabilité de l'ensemble de la structure. Exposée en permanence au vent, à la pluie, aux variations de température, à la pollution et à l'humidité, elle subit naturellement une usure progressive.

Au fil des années, les matériaux de couverture, notamment les tuiles, deviennent plus poreux. Cette évolution favorise l'apparition de mousses, de lichens et de micro-organismes. Au-delà de leur aspect visuel, ces éléments retiennent l'humidité, ce qui accélère la dégradation des matériaux, fragilise leur résistance et peut, à terme, compromettre l'étanchéité de la toiture.

Sans entretien adapté, ces phénomènes peuvent entraîner des infiltrations, une dégradation de l'isolation et des interventions plus lourdes. Le traitement de toiture s'inscrit donc dans une démarche préventive visant à préserver les matériaux, à maintenir leurs propriétés et à éviter des réparations coûteuses.

Une intervention structurée

Le traitement de toiture repose sur une succession d'étapes complémentaires, permettant d'intervenir de manière progressive et adaptée à l'état de la couverture.

Diagnostic préalable

Une première évaluation permet d'identifier l'état général de la toiture : niveau d'encrassement, présence de végétation, porosité des matériaux et éventuelles fragilités. Cette analyse conditionne le choix des techniques et des produits utilisés.

Nettoyage de la surface

Un nettoyage est ensuite réalisé afin d'éliminer les dépôts visibles tels que mousses, salissures et résidus accumulés. Cette étape est essentielle pour préparer le support et garantir l'efficacité des traitements appliqués par la suite.

Traitement en profondeur

Un traitement spécifique est appliqué pour éliminer les micro-organismes présents en profondeur. Il permet d'assainir durablement la toiture et de limiter la réapparition rapide des végétations indésirables.

Protection des matériaux

Un traitement hydrofuge complète l'intervention. En pénétrant dans les matériaux, il réduit leur porosité et limite l'absorption d'eau. Cette protection contribue à maintenir les propriétés d'origine des tuiles et à renforcer leur résistance face aux agressions extérieures.

Enjeux et intérêt du traitement

Le traitement de toiture ne se limite pas à un simple nettoyage ponctuel. Il s'inscrit dans une logique d'entretien durable et présente plusieurs intérêts :

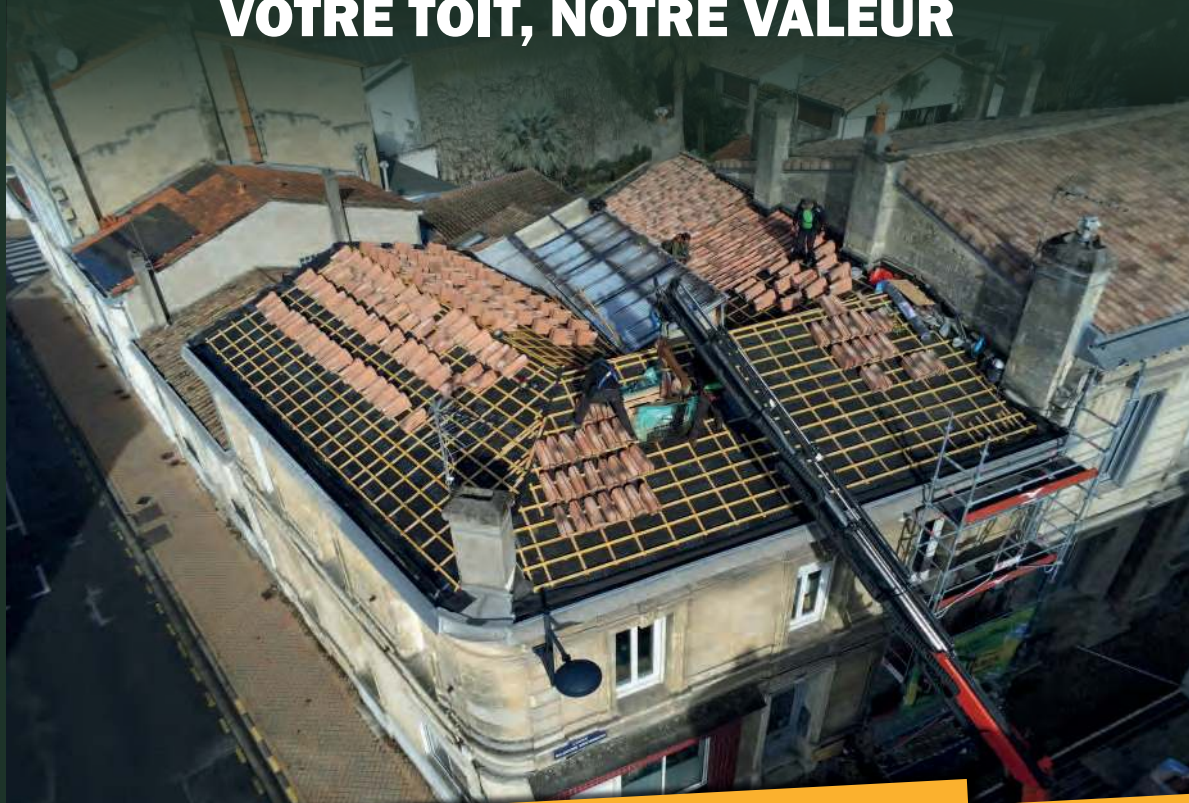
- préserver l'étanchéité de la couverture
- ralentir le vieillissement naturel des matériaux
- limiter les risques d'infiltration d'eau
- maintenir les performances thermiques du bâtiment
- améliorer l'aspect général de la toiture
- éviter des travaux de rénovation plus importants à long terme

Un entretien régulier permet ainsi de prolonger la durée de vie de la toiture tout en assurant la sécurité et le confort du bâtiment.

smh toiture.fr | 09 86 65 92 13 |
35 Avenue de Magellan 33600 Pessac



**VOTRE CONFIANCE, NOTRE MOTEUR
VOTRE TOIT, NOTRE VALEUR**



DIAGNOSTIC GRATUIT !

09 86 65 92 13

Garantie décennale

FACILE

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

FACILE

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

MOYEN

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

MOYEN

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

DIFFICILE

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

DIFFICILE

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



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

nos aimés
MAINTIEN À DOMICILE

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

MEDICIS SAS - RCS BORDEAUX 908 394 844. Certificat d'agrément - Nos aimés intervient selon le mode mandataire.

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

VOYAGER AUTREMENT À LA RETRAITE : SUR LES ROUTES DU SENS

par Françoise Pera-Berthier

Pendant des années, voyager a souvent été au cœur de votre agenda, un réflexe quasi naturel et spontané. Les vacances étaient tant attendues, avec à la clé, de l'évasion, de beaux paysages, des stimulations sensorielles, de l'exotisme... Mais si, aujourd'hui, la retraite était l'occasion de voyager autrement ? Non pas pour seulement découvrir le monde, mais pour aller à votre propre rencontre ? Avec le temps, la question du sens s'invite, de façon discrète, mais fondamentale : pourquoi partir ? Et si la retraite était l'opportunité de vivre une odyssée, la vôtre, celle qui vous transforme, et vous relie à vous-même ?

Au fil des ans, de nouveaux besoins apparaissent. L'incitation à aller vite, à voir le maximum, n'occupe plus la première place. Voyager autrement, c'est prendre le temps, habiter les lieux, rencontrer plutôt que croiser. C'est être plus présent, regarder, écouter, accepter de ne pas tout voir, choisir. C'est peut-être aussi renoncer à parcourir des distances pour entrer dans une expérience plus simple, plus humaine. Le voyage devient moins spectaculaire, plus apaisé.

Dans cette nouvelle philosophie du voyage, un besoin revient souvent : celui de se sentir utile. S'engager dans une association locale, dans des éco-lieux, dans une structure de wwoofing adaptée, se lancer dans l'initiation à une langue ou un savoir-faire... Ces initiatives changent profondément la manière de voyager. L'échange est au cœur de la démarche et, bien souvent, ce que l'on reçoit dépasse largement ce que l'on offre. Des instants de confiance partagée peuvent procurer une densité inattendue.

Il existe des formes de voyage plus intérieures. Certains choisissent de faire une halte dans un



monastère ou un lieu chargé de spiritualité. Là, le rythme ralentit naturellement. On peut participer à des tâches simples, partager des moments de silence, ou simplement se retirer du tumulte.

Sans nécessairement s'inscrire dans une démarche religieuse, ces parenthèses offrent un espace privilégié : celui de faire le point, de revisiter son parcours, de laisser émerger ce qui compte vraiment. Entouré de sérénité, il devient plus facile de se projeter autrement, avec plus de clarté et de justesse.

Au-delà de l'utilité, c'est donc souvent quelque chose de plus intime qui se joue. Le voyage, lorsqu'il est vécu pleinement, agit comme un miroir. Loin de ses repères habituels, chacun se retrouve face à lui-même, face à son essentiel. Les priorités se réorganisent, les préoccupations s'allègent, le regard change. Ce cheminement n'est pas forcément synonyme de révélation spectaculaire, mais plutôt d'ajustements sensibles et durables. Une manière différente d'habiter le temps, d'entrer en relation, de se sentir à sa juste place. Ce n'est pas le voyage en lui-même qui transforme, mais la façon dont on s'y engage.

Cette approche n'est pas réservée aux grands aventuriers, ni aux destinations lointaines. Elle peut commencer tout près de chez vous. Dans un village voisin, lors d'un engagement ponctuel, d'une rencontre imprévue. Il n'est pas non plus nécessaire de chercher à performer. Il suffit parfois juste de ralentir, d'oser une autre posture, plus ouverte, plus attentive. Le sens ne se trouve pas dans les kilomètres parcourus, mais dans la qualité de la présence.

Voyager autrement, à la retraite, n'est peut-être rien d'autre que cela : un chemin vers plus de simplicité, de justesse et de lien. Une manière de continuer à découvrir le monde, tout en se rapprochant, doucement, de l'essentiel.

LE « SLOW SPORT », LA NOUVELLE FOULÉE DES SENIORS

par Lisa Baumler

C'est le mouvement qui bouscule nos habitudes sportives en ce mois de mai 2026. Loin de la dictature de la performance, du chronomètre et de la sueur à tout prix, une nouvelle philosophie s'installe durablement dans nos parcs et nos gymnases : le « Slow Sport ».

Pour nous, qui avons passé 50 ou 60 ans, cette approche est une véritable libération. Elle ne nous demande pas de faire « moins », mais de faire « mieux », en écoutant chaque muscle et chaque articulation. Alors que la nature s'éveille en Gironde, c'est le moment idéal pour ralentir la cadence afin de durer plus longtemps.

Qu'est-ce que le Slow Sport en 2026 ?

Le concept est simple : il s'agit de privilégier l'intensité de la sensation plutôt que l'intensité de l'effort. Les clubs de sport bordelais et les associations de quartier proposent de plus en plus de disciplines comme la marche afghane, le Qi Gong en plein air ou le yoga-balade. Ici, on ne cherche pas à brûler des calories à outrance, mais à synchroniser sa respiration avec ses pas.

L'objectif est de préserver son capital santé sans générer de micro-traumatismes. Le Slow Sport utilise des mouvements fluides qui renforcent les muscles profonds, colonne, bassin, ceinture abdominale, ceux-là mêmes qui assurent notre équilibre et nous protègent au quotidien.

Les bénéfices prouvés par la science

Pourquoi cette tendance séduit-elle autant ? Les études sont éloquentes : pratiquer une activité physique régulière à intensité modérée réduit significativement les symptômes dépressifs et améliore la satisfaction de vie chez les seniors. Contrairement au jogging classique, qui peut être traumatisant pour les genoux et les hanches, la marche consciente et rythmée, comme la marche afghane, agit



sur le système nerveux parasymphatique. Elle abaisse le taux de cortisol, l'hormone du stress, stimule la production d'endorphines et améliore durablement la qualité du sommeil, souvent perturbée avec l'âge. Des bénéfices concrets, accessibles dès les premières sorties.

Un lien social retrouvé au grand air

Le mois de mai est la période bénie pour cette pratique. Les sorties de marche nordique ou de Bungy Pump, cette marche avec des bâtons munis de pompes de résistance, se multiplient sur les quais de Bordeaux ou le long des plages du Bassin. Le Slow Sport est intrinsèquement solidaire. Comme on n'est pas essoufflé, on discute, on échange, on partage. C'est la fin du sport «sacrifice» et le début du sport «plaisir».

Les collectivités l'ont bien compris : ces dernières années, de nombreux parcours de santé ont été réaménagés pour favoriser la souplesse et l'équilibre plutôt que la seule performance cardiovasculaire.

Comment s'y mettre dès demain ?

Nul besoin d'un équipement coûteux. Une bonne paire de chaussures de marche, des vêtements souples et, surtout, un changement d'état d'esprit suffisent. La règle d'or du Slow Sport est la suivante : si vous ne pouvez pas parler tout en pratiquant, c'est que vous allez trop vite.

En ce mois de mai, laissez les records aux plus jeunes et offrez-vous le luxe de la lenteur. En prenant le temps de respirer, vous ne faites pas que du sport, vous entretenez votre joie de vivre. C'est là toute la promesse de cette nouvelle foulée : rester en mouvement, longtemps, et avec le sourire.



BLINIS DE COURGETTES



Préparation
15 min



Repos
10 min



INGRÉDIENTS

500 g
de courgette

2
gousses d'ail

150 g
de farine

3
œufs

20 cl
de lait

2 c-a-s
d'herbes hachées

sel & poivre

Étape 1 :

Râper les courgettes avec leur peau. Les presser pour en extraire l'eau.

Étape 2 : Préparer l'appareil

Mélanger la farine, les œufs et le lait. Ajouter les courgettes râpées, l'ail et les herbes ciselées. Saler et poivrer.

Étape 3 : Préparer la quiche

Dans une poêle huilée, faire de petits tas espacés. Laisser dorer au moins 3 minutes de chaque côté.

LA COMÉDIE FRANÇAISE S'INVITE AU CINÉMA !

Découvrez les plus **grands classiques** du théâtre, revisités par la troupe de la **Comédie Française**.



LES FEMMES SAVANTES

le Dimanche 24 Mai à 14h00

filmé au Théâtre du Rond-Point



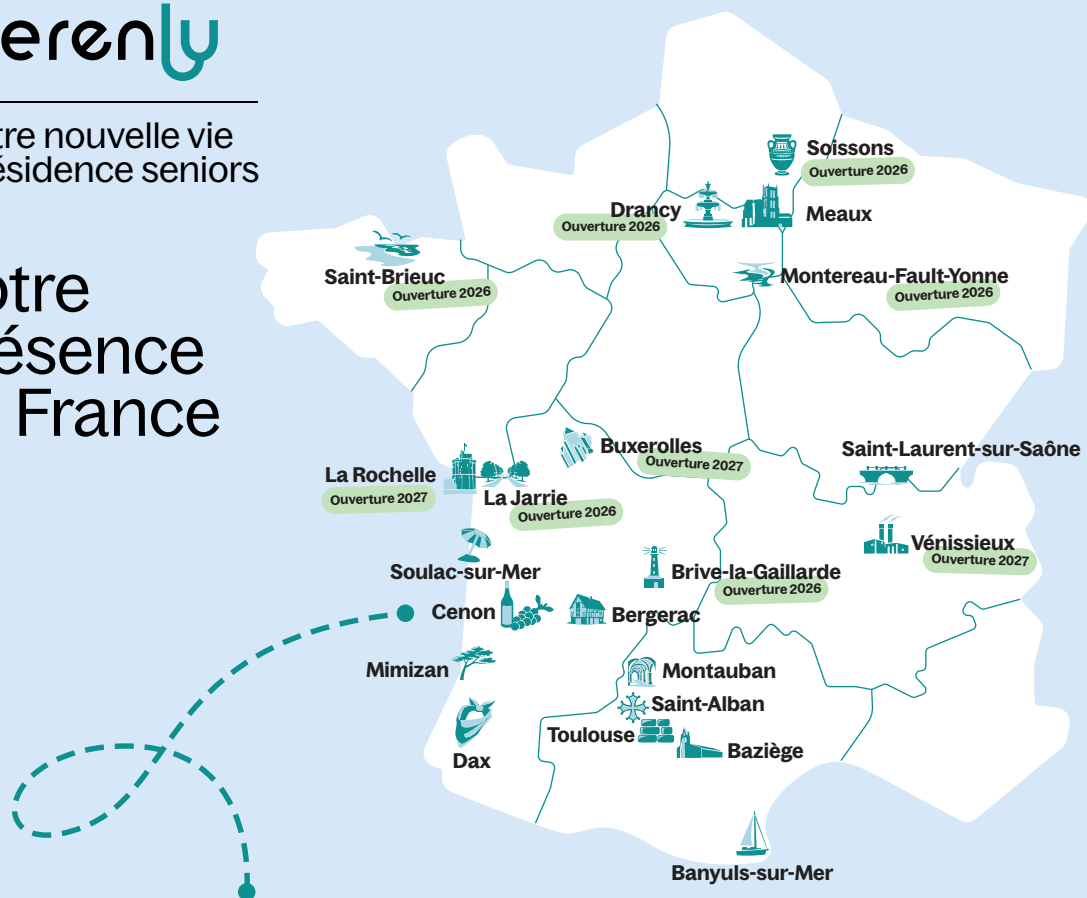
HAMLET

le Dimanche 7 Juin à 14h00

filmé au Théâtre de l'Odéon

TARIF PLEIN : 20€
TARIF RÉDUIT : 15€
TARIF -26 ANS : 10€

Notre présence en France



Forum salon des seniors dans la résidence Serenly Cenon

Vendredi 12 et Samedi 13 Juin
de 10h00 à 17h00



Espace commun



Espace extérieur



Appartement meublé et équipé