

Seniors mag

à fond la vie !

Tourisme

Partir sur les traces de ses ancêtres :
guide pratique du tourisme généalogique

Logement

Garder la maison au frais cet été :
les solutions, de la plus simple
à la plus connectée



Invitée

Anne Roumanoff



CINÉMERIGNAC

DE LA COMÉDIE FRANÇAISE

UN FILM DE MARTIN D'ARONDEAU ET BERTRAND USGLAT

EN PRÉSENCE DE L'ÉQUIPE DU FILM

SAMEDI 13 JUIN À 18H45

infos et résas sur www.cinememignac.fr



CINÉMERIGNAC

CINÉ-GOÛTERS

Cet été on fabrique un film !

1 goûter - 1 film - 1 animation

TOUTES LES SEMAINES,
DU 9 JUILLET AU 27 AOÛT

saison
26/27

**le pin
galant**

**LA
CULTURE**

**VOUS
RÉVEILLE**

ALEX LUTZ - YOUSSEUPHA - JEAN-PAUL ROUVE

BENJAMIN MILLEPIED - ÉDOUARD BAER - BENJAMIN BIOLAY

FATOUMATA DIAWARA - DRAG RACE LIVE - LEÏLA KA - NICOLAS HUCHARD

PAUL DE SAINT SERNIN - MÉNOPAUSE - BERTRAND BELIN - PIERRE ARDITI - CLOVIS CORNILLAC

RENAN LUCE - BÉNABAR - DAVID CASTELLO-LOPES - FAUVE HAUTOT & ROMAIN GUILLERMIC - CIRQUE ALFONSE

La Billetterie du Pin Galant ouvrira cette saison,
les **16 et 17 juin pour les Mérignacais** et à partir du **18 juin pour tous** !

BILLETTERIE :

05 56 97 82 82 / lepingalant.com

Comment venir ? :

Tram **A** / Arrêt : Pin Galant



**Le Pin Galant, un équipement culturel
de la Ville de Mérignac**



SOMMAIRE

ÉDITO



Chères lectrices, chers lecteurs,

Prendre soin de soi, s'évader et accompagner ses proches en toute sérénité : c'est tout l'esprit de ce numéro d'été, conçu pour vous accompagner tout au long des mois de juin, juillet et août en Gironde.

La belle saison est le moment idéal pour conjuguer détente et curiosité. Cet été, nous vous invitons à faire le plein d'énergie positive, que ce soit à travers des conseils bien-être pour préparer votre corps au soleil, des astuces concrètes pour garder votre maison au frais, ou des solutions simples pour donner un coup de pouce à vos enfants.

La culture et l'évasion sont aussi au rendez-vous de cette édition estivale, avec de belles rencontres d'artistes, des idées de sorties locales en famille et des pistes originales pour voyager autrement. Chez Seniors Mag, nous croyons que chaque étape de la vie mérite attention et enthousiasme.

Bel été à toutes et à tous, et excellente lecture !

Christina Chabat

CULTURE

p4, p6, p8

JEUX

p10, p24

SANTÉ

p12, p18

FINANCE

p14

L'INVITÉ

p16

LOISIRS

p20

LOGEMENT

p22

TOURISME

p26, 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 Mérigoux
denis.merigouxrobert@gmail.com
Françoise Pera-Berthier
fperaerthier@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 - 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.



Le Haillan Chanté

Le 10 au 13 juin 2026

Le festival incontournable de la chanson francophone s'installe pour sa quinzième édition. Durant quatre jours, ce rendez-vous chaleureux et à taille humaine célèbre la diversité des textes et des mélodies. Au programme : des concerts en plein air, des têtes d'affiche renommées, des découvertes audacieuses et des apéro-concerts gratuits pour vibrer ensemble au début de l'été.

L'Entrepôt - Le Haillan

Tél : 05 56 28 71 06



Festival ODP Talence

Le 11 au 14 juin 2026

Le rendez-vous pop-rock incontournable des portes de Bordeaux revient pour sa onzième édition solidaire, organisée au profit des orphelins des sapeurs-pompiers. Pendant quatre jours, vibrez en plein air au rythme d'une programmation exceptionnelle réunissant Jean-Louis Aubert, Louane, Christophe Maé ou encore Skip The Use.

Parc Peixotto, Talence

Billetterie : festival-odp.com



Le Roi Soleil

Du 13 juin (15h00 - 20h30) au 14 juin (15h00)

Vingt ans après son triomphe initial, la mythique comédie musicale renaît dans une mise en scène totalement réinventée. Porté par une nouvelle troupe de chanteurs et de danseurs talentueux, ce spectacle historique grandiose ressuscite les fastes de la cour de Versailles.

Arkéa Arena, Floirac

Billetterie et réservations sur leroissoleil.fr



Jean dans la salle

Le 15 juin 2026 à 20h30

La figure politique à la verve légendaire monte sur scène pour son tout premier one-man-show. Seul en scène, l'ancien député aspois livre avec beaucoup d'humour, de tendresse et de sincérité les anecdotes marquantes de sa vie publique et intime.

Théâtre Femina - Bordeaux

Billetterie : theatrefemina.com



Kendji Girac

Le 27 juin 2026 à 20h00

Le choucou du public français célèbre ses dix ans de carrière lors d'un concert anniversaire exceptionnel dans l'agglomération bordelaise. Accompagné de ses musiciens, l'artiste aux millions d'albums vendus revisite ses plus grands succès et ses nouveaux titres.

Arkéa Arena, Floirac

Billetterie : arkearena.com



Festival Cognac Blues Passions

Du 1er au 4 juillet 2026

Le mythique festival charentais célèbre les musiques afro-américaines au cœur de l'été. Durant quatre jours, laissez-vous porter par les vibrations du blues, de la soul et du rock.

Jardin Public de Cognac et Île Madame à Jarnac

Billetterie : bluespassions.com

Le plaisir d'apprendre n'a pas d'âge !

**Plus de 100 activités socioculturelles
sur Bordeaux Métropole**

Plus de 50 conférences sur l'année

Des stages variés pendant les vacances scolaires

Activités physiques, économie, droit, politique, histoire, civilisations, religions, pratiques manuelles et artistiques, lettres, philosophie et sciences humaines, jeux, langues vivantes et anciennes, art, nouvelles technologies, santé, bien-être, prévention, sciences, environnement, patrimoine...

Découvrez le programme sur www.oareil.org

Nos dates à retenir

- **Portes ouvertes le jeudi 18 juin, de 9h à 17h
au 3 rue Lafayette à Bordeaux**
- **Inscriptions en ligne dès le lundi 22 juin, à 9 h**

Pour plus d'informations

☎ 05 56 79 22 78

✉ accueil.utl@oareil.fr





Les 24h du Swing

Du 3 au 5 juillet 2026

Le plus ancien festival de jazz transforme la bastide girondine en un immense club à ciel ouvert. Durant trois jours, cette trentième édition réunit des artistes internationaux et des talents émergents. Entre concerts payants sous le grand chapiteau et scènes gratuites, l'ambiance promet d'être festive, cuivrée et hautement swinguante.

Bastide de Monségur

Billetterie : les24hduswing.fr



Stephan Eicher

Le 29 juillet 2026 à 21h00

L'inclassable artiste suisse pose ses valises sur le bassin d'Arcachon pour une date estivale unique. Lors de cette soirée en plein air, il partage les morceaux de son nouvel album, Poussière d'or. Entre rock, pop et chanson française, attendez-vous à un voyage musical poétique, chaleureux et vibrant, porté par son charisme et ses musiciens complices.

Domaine des Lugées, Arès -

Billetterie et réservations : ville-ares.fr



Jazz in Sanguinet

Du 23 et 26 juillet 2026

Le festival landais souffle ses vingt-cinq bougies au bord du lac pour une édition anniversaire exceptionnelle. Durant quatre jours, ce rendez-vous incontournable mêle jazz traditionnel, swing, blues et musiques du monde.

Espace Gemme, Sanguinet

Réservations : jazz-in-sanguinet.com



Big Blue Festival

Du 24 au 26 juillet 2026

Le nouveau rendez-vous rock et groove s'installe sur les hauteurs de Bordeaux pour sa toute première édition. Ce festival familial et intergénérationnel propose trois jours de musique live, de partage et de convivialité. Vibrations rock, pop, blues et funk garanties avec des artistes de renom.

Esplanade de l'église, Bouliac

Billetterie : infoconcert.com



Festival du Périgord Noir

Du 2 au 16 août 2026

Le plus grand festival de musique classique de Dordogne revient illuminer l'été périgourdin pour sa quarante-quatrième édition. Au cœur du patrimoine d'exception de la région, abbayes et églises romanes résonnent au son de la musique baroque, de la musique de chambre et du jazz.

Divers sites du Périgord Noir (Saint-Amand-de-Coly, Montignac...)

Programmation sur festivalperigordnoir.fr



Fête du Couteau de Nontron

Le 1er et 2 août 2026, de 10h à 19h

La capitale de la coutellerie périgourdine s'anime pour la trentième édition de son rassemblement international emblématique. Durant deux jours, plus de cent couteliers d'art, forgerons et créateurs du monde entier partagent leur savoir-faire exceptionnel.

Centre-ville et Place de la Mairie, Nontron

Informations et tarifs sur feteducouteau.fr

#1

BIGBLUE

FESTIVAL



**24·25·26
JUILLET**

BOULIAC | BORDEAUX RIVE DROITE

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

BIGBLUE-FESTIVAL.FR @ f



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**



Lenny Kravitz

Le 11 août 2026 à 20h00

L'icône intemporelle du rock américain fait son grand retour dans la métropole bordelaise avec sa nouvelle tournée mondiale. Multi-instrumentiste de génie et bête de scène, l'artiste aux quatre Grammy Awards promet un show explosif et sexy.

Arkéa Arena, Floirac

Billetterie et réservations sur arkeaaarena.com



Festival Pagaille

Du 28 au 29 août 2026, 17h

Un vent de folie souffle sur l'un des plus grands espaces publics d'Europe pour la naissance de ce nouveau rendez-vous des musiques actuelles. Pour sa soirée d'ouverture, l'événement frappe un très grand coup en accueillant le groupe légendaire The Cure emmené par Robert Smith et d'autres.

Place des Quinconces, Bordeaux



Concert dans la ville : Bernstein Story

Le 11 septembre 2026, à 20h

Pour ouvrir sa saison 2026/2027, l'Opéra National de Bordeaux célèbre le génie de Leonard Bernstein. Mené par l'Orchestre National Bordeaux Aquitaine, ce voyage musical vibrera au rythme des mélodies légendaires de West Side Story ou d'On the Town.

Auditorium de Bordeaux

(Tarif 6 : de 10€ à 60€) et en accès libre sur écran géant en plein air. Informations et réservations sur opera-bordeaux.com



Les mères juives

Le 13 mai 2026

Le médecin et historien Bruno Halioua décrypte le modèle éducatif de la mère juive, par-delà les clichés humoristiques. À la croisée de la sociologie et de l'histoire, cet ouvrage tendre et lucide démontre comment un amour maternel intense, souvent jugé excessif, se transforme en moteur de transmission culturelle et de réussite universelle pour l'enfant.

En librairie -

Publié aux Éditions Fayard



La conquête de l'ordinaire

Le 27 mai 2026

Jérémy Sebbane signe un roman original raconté par un ours en peluche. Témoin de la vie de son propriétaire depuis trente ans, cet objet familier en retrace le passage à l'âge adulte. Un regard décalé et touchant sur la mémoire des émotions, les blessures et la quête d'identité.

En librairie -

Publié aux Éditions Fayard



La Meilleure façon de marcher

Le 16 avril 2026

Le journaliste Ben Montgomery retrace le destin hors du commun d'Emma Gatewood, première femme à avoir parcouru seule les 3 500 kilomètres du mythique sentier des Appalaches à l'âge de 67 ans. Échappant à un quotidien marqué par la pauvreté et les violences conjugales, cette mère de 11 enfants a conquis sa liberté en baskets de toile, un simple baluchon sur l'épaule.

En librairie -

Publié aux Éditions Paulsen



ZOO DE BORDEAUX
P E S S A C



DES EMOTIONS A VIVRE EN FAMILLE

ENTREZ DANS LEUR MONDE
& VIVEZ DES **EXPÉRIENCES**
AU PLUS PRÈS DES ANIMAUX



WWW.ZOO-BORDEAUX-PESSAC.COM

DE JOUR

WWW.ZOO-BORDEAUX-PESSAC.COM
WWW.NIGHT-EXPERIENCE.COM

OU DE NUIT



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

par Anaëlle Imbert - © Les Mots, la Muse

Pris en tenaille		Ayant droit		Somme qui est en reste	Jeu amoureux		Donner la cadence
Finir par accepter		On joue avec lui			Erbium		Un être conjugué
					Salut étranger		
					Maison de vacances		
Chrome							
		Ah les traîtres !					Jouet de plage
Attente de gibier						Une fraction de seconde	
Lâché avec dégoût						Instrument de musique	
		On l'a à l'œil !		Ses coups dans l'eau sont vains			
				Influença			
Arbuste à fleurs	Nulle part ailleurs				Un aller dans le futur		
	Surveillai de près						Elle ne pèse pas lourd
Petits de la couvée					Un drame au Japon !		Écluse
					Article de journaux		
Ils tournent bien		Elle est chaussée				Cette chose-là	

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

SOLUTIONS
parution mai

Parce qu'on aime	T	Assés lui, c'est l'ami à boire	A	Mallard réagissait	A	États à l'arrivée du nouveau roi	A	Poisardes
B	A	I	O	C'est une langue française	S	A	G	A
Long moment	J	Attribution d'une lettre	O	Le classe !	C	T	R	O
J	O	S	E	Reflet océanique	P	H	I	N
A nous	N	O	S	Reposé sans condition	M	A	I	S
Mais vous priez	E	T	C	Venu au monde	N	E	S	E
On est sans autre peine	F	R	A	De nous glorieux	N	E	S	E
Chambrade	F	R	A	Saint-Pierre des mers	N	E	S	E
Pousser pour être plus	T	A	L	Se capitale d'Israël	I	N	D	E
Capitaine d'escadre	T	A	L	C'est-à-dire	I	N	D	E
A moitié	P	E	K	C'est d'être	I	N	D	E
M	I	O	S	Le mot de passe	A	M	E	

1^{er} acteur associatif
national de
l'habitat privé

NOTRE MÉTIER ?

VOUS ACCOMPAGNER DANS LA
RÉNOVATION ÉNERGÉTIQUE
ET L'ADAPTATION
DE VOTRE LOGEMENT



➤ MAINTIEN À DOMICILE :

- *Besoin de transformer votre baignoire en douche ?*
- *De trouver une solution pour monter des escaliers, accéder à votre logement ?*
- *Des travaux pour vous aider dans votre quotidien ?*



Profitez des conseils de nos ergothérapeutes pour aménager votre logement selon vos besoins et vous aider à obtenir les aides de l'Etat.



➤ RÉNOVATION ÉNERGÉTIQUE :

- *Installation d'un système de chauffage plus performant ?*
- *Isolation des combles et/ou des murs et/ou des planchers ?*
- *Changement du système de ventilation ?*
- *Remplacement des menuiseries ?*



Une équipe dédiée de thermiciens.nes pour vous apporter des conseils techniques et réaliser un audit énergétique en vue de vous aider à obtenir des subventions.



Nous sommes agréés par l'État et nous pouvons vous accompagner.



Agrément officiel délivré par l'État
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Contactez nous

211 cours de la Somme,
33000 Bordeaux

☎ 05.56.33.88.94

@ info.gironde@solihha.fr

OFFREZ-VOUS UNE CURE THERMALE EN SOLO... avec tout le confort du Grand Hôtel !

Besoin d'un séjour qui allie soins, détente et organisation simplifiée ?

Au Grand Hôtel*** à Dax, nous avons pensé à tout pour que votre cure soit une véritable parenthèse de bien-être. Grâce à notre formule dédiée aux séjours en solo, vous profitez d'un accueil personnalisé, de soins accessibles directement depuis votre chambre et d'un accompagnement complet tout au long de votre cure.

Les bienfaits de votre cure thermale

Arthrose, mal de dos, rhumatismes, jambes lourdes, insuffisance veineuse, fibromyalgie...

Les Thermes Adour proposent des programmes de soins complets à base d'eau thermale, de péloïde (la boue thermale de Dax), de térébenthine et d'activités physiques, pour réduire durablement la douleur et améliorer votre qualité de vie.

Deux formats possibles :

1. Cure conventionnée 18 jours – prise en charge par l'Assurance Maladie (sur prescription).
2. Semaine thermale 5 jours – une version concentrée pour découvrir les bienfaits du thermalisme.

Les atouts du Grand Hôtel*** pour votre séjour

Séjourner au Grand Hôtel, c'est profiter d'un environnement confortable et pratique, situé à deux pas du centre historique de Dax :

Chambres et appartements climatisés, Accès direct peignoir aux thermes par ascenseur, Accueil 24h/24, Wi-Fi gratuit, Service pressing & salle de repassage, Service diététique,



Animations & excursions du lundi au vendredi, Animaux admis

Tout est pensé pour que vous n'ayez à vous soucier de rien.

Un séjour organisé pour plus de tranquillité

1. Transfert gare → hôtel inclus dans l'offre Solo
2. Accueil personnalisé + visite des thermes
3. Référent dédié au suivi de votre séjour
4. Hébergement en demi-pension ou pension complète
5. Présence d'une infirmière tout au long de la cure
6. Activités conviviales : jeux, sorties, soirées musicales, bowling, cinéma...
7. 3 activités collectives offertes au choix : qi gong, pilates douceur, gym santé, sophrologie, relaxation par la danse, ateliers santé (arthrose, sommeil, nutrition)

Astuce transport : TGV direct Paris → Dax en 3h20 · Chauffeur avec Yes Drive Me · Covoiturage pour réduire vos frais

Tarifs 2026

Cure conventionnée – 18 jours de soins : Rhumatologie et/ou phlébologie – prise en charge par l'Assurance Maladie = À partir de 627,94 €

Forfait hôtelier – 20 nuits : La 21e nuit offerte en demi-pension (chambre standard) = À partir de 76 €/nuit

Semaine thermale – 5 jours de soins Non prise en charge + 6 nuits = À partir de 747 €

Informations & réservations

05 58 90 53 00 (du lundi au vendredi, 8h30-18h)
Rue de la Source – 40100 Dax
www.thermes-dax.com



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 Carians. Société par Actions Simplifiée (SAS) au capital social de 109 230 €, inscrite au RCS de Paris sous le n° Siren 803 657 717. 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.



AIDER SES ENFANTS : les solutions simples pour donner un coup de pouce

par Karine Gouraud

Aider ses enfants ou petits-enfants est un geste naturel, surtout dans un contexte où les jeunes générations doivent composer avec des loyers élevés, des études coûteuses ou des débuts de carrière parfois fragiles. La bonne nouvelle, c'est que plusieurs dispositifs permettent d'apporter un soutien financier tout en restant dans un cadre légal et fiscal sécurisé. Voici les principales solutions, expliquées simplement.

La pension alimentaire : pour les besoins essentiels

Une pension alimentaire peut être versée à un enfant majeur qui n'est pas encore autonome : études, recherche d'emploi, difficultés financières, handicap... Elle doit répondre à un besoin réel, mais elle peut prendre des formes variées : versement d'argent, paiement d'un loyer, frais de santé, ou même hébergement gratuit.

Pour les revenus 2025 (déclaration 2026), les montants déductibles sont les suivants :

Enfant majeur vivant au domicile :

- Déduction forfaitaire de 4 075 €, sans justificatifs.
- Possibilité d'aller jusqu'à 6 855 € si vous prouvez des dépenses plus élevées.

Enfant majeur vivant hors du domicile :

- Déduction possible jusqu'à 6 855 €, sur justificatifs (loyer, nourriture, transport, études...).

L'enfant doit déclarer la pension reçue, mais son imposition reste souvent très faible, voire nulle.

Le don manuel en numéraire : simple, rapide et souvent exonéré

Le don manuel est le geste le plus courant : un virement, un chèque ou une remise d'espèces. Il permet d'aider ponctuellement pour un projet précis : achat d'un véhicule, caution de logement, frais d'études, arrivée d'un bébé...

Les avantages sont nombreux :

- Aucune formalité au moment du don.
- Déclaration en ligne dans les 30 jours.
- 100 000 € d'abattement par parent et par enfant, renouvelable tous les 15 ans.
- Et, en plus, un don familial de somme d'argent peut être exonéré jusqu'à 31 865 €, si vous avez moins de 80 ans et que l'enfant est majeur.

C'est la solution idéale pour un coup de pouce ponctuel et fiscalement optimisé.

La donation notariée : pour transmettre davantage et organiser l'avenir

Lorsque l'aide dépasse les montants exonérés ou porte sur un bien immobilier, la donation notariée s'impose. Elle sécurise la transmission et permet d'éviter les conflits futurs.

Elle peut être aménagée selon vos objectifs : réserve d'usufruit, donation-partage, clauses de protection du conjoint, égalisation entre enfants.

Cette solution qui doit être mise en œuvre par le biais d'un notaire est la plus adaptée pour anticiper sa succession tout en aidant aujourd'hui.

À retenir

• Pension alimentaire :

- Enfant au domicile : 4 075 € forfaitaires, jusqu'à 6 855 € avec justificatifs.
- Enfant hors domicile : 6 855 € maximum.
- Don manuel : jusqu'à 100 000 € exonérés + 31 865 € en don familial.

• Donation notariée : indispensable pour les montants importants ou les biens immobiliers.

- Chaque solution répond à un besoin différent : coup de pouce, soutien régulier, ou transmission patrimoniale.

**Avant, j'investissais pour moi.
Aujourd'hui, je donne pour les autres.**



Avant, Chantal cherchait surtout à réduire ses impôts en investissant dans des dispositifs de défiscalisation. « Je pensais patrimoine, placement, rentabilité », confie cette retraitée bordelaise de 71 ans. « Aujourd'hui, j'ai changé de regard. Je préfère réduire mon impôt en soutenant des projets qui ont du sens. »

Chaque année, elle fait désormais un don à l'Église catholique en Gironde. Parmi les

📞 **Pour en parler simplement et sans engagement** : Contactez Claude, Service legs de l'Association diocésaine de Bordeaux, 05 56 92 92 75 / legs@bordeaux.catholique.fr

projets qui l'ont touchée : le projet Saint-Victor, à Bordeaux.

Porté par le diocèse, ce projet vise à transformer l'église Saint-Victor en un véritable lieu d'accueil et de solidarité au cœur de la ville. Des associations pourront y accompagner des personnes fragiles : mères isolées, femmes de la rue, jeunes en décrochage ou personnes en situation de précarité. Le site accueillera également des espaces de rencontre, des logements et une crèche.

« Ce qui me plaît, c'est que mon argent sert concrètement à quelque chose d'utile », explique Chantal. « Je réduis toujours mon impôt, mais aujourd'hui je sais pourquoi je le fais. »

Grâce à la réduction fiscale liée aux dons, elle peut soutenir durablement des projets locaux tout en donnant davantage de sens à son patrimoine et à son engagement.



**Église catholique
en Gironde
DIOCÈSE DE BORDEAUX**

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**

* L'IMPÔT SUR LE REVENU. L'AVANCE IMMÉDIATE DU CRÉDIT D'IMPÔT EST SUBORDONNÉE À LA DÉCLARATION DE L'IMPÔT SUR LE REVENU. L'AVANCE IMMÉDIATE DU CRÉDIT D'IMPÔT EST SUBORDONNÉE À LA DÉCLARATION DE L'IMPÔT SUR LE REVENU. L'AVANCE IMMÉDIATE DU CRÉDIT D'IMPÔT EST SUBORDONNÉE À LA DÉCLARATION DE L'IMPÔT SUR LE REVENU.

À Bordeaux & ses alentours • shiva.fr

ANNE ROUMANOFF

“L'Expérience de la Vie”

Propos recueillis par Lisa Baumler

On vit dans un monde de plus en plus automatisé, entre les caisses de supermarché et les écrans. Qu'est-ce qui vous a donné envie de poser ce regard-là sur notre époque : c'est un besoin de nous retrouver pour en rire ensemble ?

C'est l'une des facettes, mais le spectacle est en fait très vaste ! Il explore vraiment tout ce qui fait battre le cœur de notre société actuelle. Au-delà des écrans, j'aborde les réseaux sociaux, le développement personnel, l'évolution du couple ou encore le « wokisme ». L'idée, c'est de proposer un moment de détente face à une époque qui peut être un peu anxiogène. Je cherche à transformer les sujets de tension, même l'actualité la plus sérieuse, en éclats de rire partagés.

Justement, vous observez avec précision ces changements, les nouvelles façons de s'aimer. Y a-t-il une transformation de notre époque qui vous effraie particulièrement, ou au contraire, une qui vous amuse plus que les autres ?

Vous savez, je pense que s'inquiéter ne sert pas à grand-chose. Les choses évoluent et il faut faire avec. Je ne suis pas du tout dans le « c'était mieux avant », c'est une vision que je n'aime pas trop. Chaque époque a ses pépites et ses défis. Pour moi, le secret, c'est vraiment de savoir s'adapter et d'embrasser le présent avec curiosité. C'est essentiel.

Dans ce spectacle “L'EXPÉRIENCE DE LA VIE” que vous jouerez d'ailleurs le 7 juin à Biarritz, vous posez la question de “Est-ce que c'être une femme d'expérience ou c'est être toujours en train d'expérimenter ?».



Votre message pour nos lectrices, c'est de dire qu'après 50 ans, on a justement la liberté pour enfin oser, se découvrir et tester de nouvelles choses ?

Absolument, même si cette liberté, on peut la saisir à tout âge ! Mais c'est vrai qu'avec le temps... Personnellement, je viens d'avoir 60 ans en septembre, et je sens qu'on ose plus. On décrypte mieux les gens et les situations.

On arrête de perdre son temps avec ce qui n'en vaut pas la peine et on s'autorise enfin à dire non, ou à « envoyer balader » ce qui nous pèse (rires). On devient plus vraie, plus authentique, car on se détache enfin du regard des autres.



Dans votre spectacle comme dans votre projet de film, vous mettez en avant ces femmes de 50 ans «étonnantes» qui ne sont plus les mêmes qu'avant. Pourquoi est-ce important pour vous de montrer leur nouvelle indépendance et ce moment où les enfants grandissent ?

Parce que c'est une réalité que je connais bien. Les femmes ont énormément évolué, mais le regard de la société reste parfois injuste. Un homme qui a un peu de ventre, c'est un « bon vivant » ; une femme, on dira qu'elle se laisse aller. Un homme séducteur est un Don Juan, une femme est tout de suite jugée plus durement. On ne valorise pas assez les femmes de 50 ans et plus.

C'est important pour vous d'avoir ce regard féministe sur vos œuvres ?

Ce n'est pas forcément calculé pour mes œuvres, mais oui, le fait d'être seule sur scène et de dire ce qu'on pense, c'est un métier de pouvoir. J'ai la chance d'avoir cet espace de liberté depuis des années où je peux partager mes remarques sur la société et faire rire les gens. C'est une grande chance, car la liberté, on ne l'a plus toujours autant à l'époque actuelle.

“Je cherche à transformer les sujets de tension, même l'actualité la plus sérieuse, en éclats de rire partagés.”

Entre votre bac à 17 ans et votre tournée mondiale aujourd'hui, vous ne semblez jamais vous arrêter. C'est quoi votre secret pour garder une telle énergie... vous avez fait appel à un «coach en vibrations» ?

(Rires) Pas du tout ! Je crois que mon énergie vient de mon tempérament anxieux ; la peur de l'avenir me pousse à avancer. C'est un vrai moteur. J'ai aussi cet héritage de mes grand-mères, des combattantes qui ont dû tout reconstruire. Et puis, être entourée de mes filles et de jeunes de 20 ou 30 ans m'aide énormément à rester connectée à l'époque.

C'est ça, mon vrai secret !

ANTI-ÂGE : LES ALIMENTS QUI PRÉPARENT VOTRE PEAU À L'ÉTÉ

par Lisa Baumler

Ce que vous mettez dans votre assiette compte autant que ce que vous appliquez sur votre visage. La preuve par cinq.

On ne le dit pas assez : le vieillissement cutané est influencé à près de 60 % par des facteurs environnementaux et nutritionnels, contre seulement 40 % par la génétique.

Ce chiffre, issu des dernières recherches en dermatologie, change tout. Il signifie que nous avons un vrai levier d'action et qu'il commence dans l'assiette. Alors qu'approche l'été, avec ses expositions solaires et ses journées au grand air, c'est le bon moment pour revoir ses habitudes alimentaires. Voici les aliments vraiment efficaces, validés par la science.

La tomate cuite : votre écran solaire intérieur

C'est l'aliment anti-âge estival par excellence, et pourtant il est souvent sous-estimé. La tomate doit sa couleur rouge au lycopène, un puissant antioxydant. Des chercheurs ont montré que des personnes consommant quotidiennement 55 g de purée de tomates bénéficiaient d'une protection 33 % plus élevée contre les coups de soleil que le groupe témoin.

Le lycopène est physiologiquement mieux assimilé par l'organisme après cuisson de la tomate et lorsqu'elle est associée à des lipides, consommez-la en gaspacho, en soupe ou en ratatouille avec un filet d'huile d'olive. Un duo méditerranéen redoutablement efficace.

Les poissons gras : le collagène par l'oméga-3

Sardines, maquereaux, saumon... Les poissons gras de saison sont vos alliés anti-rides de



l'été. Une alimentation riche en protéines et en vitamine C est indispensable à la synthèse naturelle de collagène par l'organisme. Les oméga-3 qu'ils contiennent limitent en parallèle l'inflammation chronique de bas grade, l'un des principaux mécanismes du vieillissement cutané identifiés par les dermatologues. Deux à trois portions par semaine suffisent.

Les fruits rouges : la bombe antioxydante

Fraises, myrtilles, framboises, juin marque leur grande saison. La vitamine C et la vitamine E, deux puissants antioxydants, travaillent ensemble pour limiter les dommages oxydatifs causés par les UV et aider à stimuler la réparation cutanée. Les fruits rouges en sont une source naturelle et savoureuse, à consommer au quotidien. Une poignée de myrtilles dans un yaourt le matin, et le compte est bon.

Le sucre : l'ennemi invisible

Bien choisir ses aliments, c'est aussi savoir ce qu'il faut éviter. Dans le derme, les cibles principales de la glycation sont le collagène et l'élastine. Lorsqu'elles sont glyquées, ces fibres forment des liaisons croisées anormales : elles deviennent rigides, cassantes, incapables de se régénérer normalement. Le résultat est visible : rides plus marquées, relâchement cutané et teint terne. Réduire les sucres rapides est donc l'un des gestes anti-âge les plus efficaces qui soit.

Et l'eau, toujours l'eau

Aucun aliment ne compense une déshydratation chronique. En été, les besoins augmentent. Une peau bien hydratée de l'intérieur reste plus souple, plus lumineuse, et résiste mieux au soleil. Objectif : 1,5 à 2 litres par jour, eau, tisanes ou soupes froides incluses.



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



- ✓ **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

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



ERA EST DE RETOUR : LE SOUFFLE ÉPIQUE QUI AVAIT CONQUIS LE MONDE RECOMMENCE

par Lisa Baumler

Vous vous souvenez d'Ameno ? Ce titre envoûtant qui semblait venu d'une autre époque, chanté dans une langue mystérieuse que personne ne comprenait vraiment mais que tout le monde fredonnait ? ERA est de retour, avec un huitième album attendu comme un événement.

Il y a des artistes dont on connaît la musique par cœur sans jamais avoir vu leur visage. ERA en est l'exemple parfait. Derrière ce nom, et derrière ce succès mondial, se cache un seul homme : Eric Levi, compositeur, producteur, guitariste et architecte discret de l'un des projets musicaux les plus singuliers de ces trente dernières années.

Un homme dans l'ombre, un succès en pleine lumière

Qui est Eric Levi ? Un jeune guitariste de rock français qui fit ses premières armes avec Jacques Higelin, avant de cofonder le groupe Shakin' Street, dans lequel jouaient déjà Louis Bertignac et Corine Marienneau, futurs piliers de Téléphone.

Le groupe participa au légendaire festival punk de Mont de Marsan en 1977, aux côtés de The Clash et The Police, avant de s'envoler pour San Francisco et d'enchaîner les tournées américaines avec AC/DC et Black Sabbath. Rien que ça.

De retour à Paris au début des années 90, Eric Levi compose la musique des Visiteurs, une nomination aux Césars, puis en 1997 écrit I Believe, interprété par Andrea Bocelli et Dee Dee Bridgewater devant 900 000 personnes lors de la venue du Pape Jean-Paul II à Paris.



Avant de dépenser toutes ses économies pour enregistrer le premier album d'ERA dans les studios mythiques d'Abbey Road. Un album refusé par toutes les maisons de disques. Sorti contre l'avis des labels, ignoré des radios et de la presse... et vendu à cinq millions d'exemplaires à travers l'Europe.

15 millions d'albums et une langue imaginaire

ERA, c'est une musique hors du temps, des voix puissantes portées par des mélodies épiques, chantées dans une langue inventée de toutes pièces, mêlant latin, sonorités médiévales et envolées lyriques. Un univers qui précéda et annonça l'engouement mondial pour les bandes originales du Seigneur des Anneaux ou de Game of Thrones, comme Eric Levi lui-même aime à le souligner.

Près de 15 millions d'albums vendus dans le monde, 2,3 milliards de streams en 2024 et la deuxième place des artistes français les plus exportés à l'international : ERA n'a pas pris une ride.

ERA VIII : le grand retour

Après trois tournées de Zénith en 2019, 2022 et 2025, et près de dix ans sans album studio, ERA sort le 29 mai 2026 son huitième opus, ERA VIII, chez Sony Music Entertainment. Un retour aux sources de l'univers qui a fait la légende du projet : la puissance évocatrice des voix, des mélodies tour à tour envoûtantes et cinématographiques, et cette quête d'émotions profondes qui est la signature d'Eric Levi depuis le premier jour.

Et pour les amateurs de concerts, une grande tournée est déjà annoncée pour 2028, The Ameno Tour, avec des dates dans toute la France, de Rouen à Bordeaux en passant par Paris à l'Accor Arena, ainsi qu'une date à Bruxelles. De quoi s'organiser dès maintenant.

ERA VIII - Sortie le 29 mai 2026 - Sony Music Entertainment

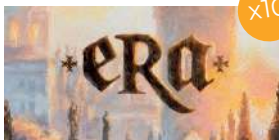
TENTEZ DE GAGNER VOS PLACES !

Quelle est la couleur fétiche qu'Anne Roumanoff porte toujours sur scène ?

Vous avez trouvé ? Complétez le formulaire avant le 25 juin sur www.seniors-mag.com.
Les gagnants seront contactés directement par mail.



BIG BLUE FESTIVAL
24,25,26 Juillet 2026
à Bouliac



ERA
CD Nouvel album
Théâtre Femina



STEPHANE EICHER
29 juillet 2026
Espace Brémontier à Arès

Seniors mag

ALTERNATIVE
GRAND OUEST



15 Juin 2026 - Théâtre Femina de Bordeaux



GARDER LA MAISON AU FRAIS CET ÉTÉ : les solutions, de la plus simple à la plus connectée

par Lisa Baumler

Avec des étés de plus en plus chauds, maintenir une température supportable chez soi est devenu une vraie priorité de confort et parfois de santé. Bonne nouvelle : les solutions existent, pour tous les budgets et tous les profils. Tour d'horizon, du geste simple au dispositif connecté.

Les volets, premiers remparts contre la chaleur

C'est l'astuce la plus ancienne et elle reste la plus efficace : fermer les volets avant que la chaleur ne s'installe. L'idéal est de le faire tôt le matin, avant que le soleil ne frappe les façades, et de rouvrir en soirée pour créer un courant d'air.

Pour ceux qui ont du mal à manœuvrer des volets lourds, ou qui oublient tout simplement, les volets motorisés connectés changent la donne.

En été, ils se ferment automatiquement lors des fortes chaleurs pour maintenir la fraîcheur intérieure, réduisant ainsi l'usage de la climatisation de 15 à 25 % selon l'ADEME. Ils peuvent être programmés en fonction de ses habitudes ou tout simplement avec le lever et le coucher du soleil. Somfy et Bubendorff sont les références du marché en France.

Le ventilateur : toujours d'actualité, mais plus intelligent

Le ventilateur a longtemps eu mauvaise presse : trop bruyant, trop encombrant. Les modèles d'aujourd'hui n'ont plus grand-chose à voir avec ceux d'autrefois. En brassant l'air, le ventilateur favorise l'évaporation de la transpiration, abaissant la température ressentie de plusieurs degrés et permet de régler le thermostat de la climatisation à une température plus

élevée, ce qui génère des économies d'énergie substantielles. Les ventilateurs de plafond connectés, pilotables depuis un smartphone ou à la voix, intègrent désormais un thermostat interne qui régule automatiquement leur vitesse selon la température de la pièce.

Et pour une astuce zéro budget : placez un bol d'eau glacée ou des bouteilles congelées devant le flux d'air pour créer un effet de rafraîchisseur d'air naturel, transformant votre ventilateur classique en mini climatiseur improvisé.

La climatisation connectée : le confort à distance

Pour ceux qui franchissent le cap de la climatisation, les modèles connectés offrent un vrai plus au quotidien. Les climatiseurs intelligents se connectent au réseau Wi-Fi domestique et permettent de piloter la température à distance depuis un smartphone, idéal pour rentrer dans une maison fraîche après une après-midi en extérieur. La commande vocale « Alexa, règle la clim à 23 degrés » est particulièrement appréciée par ceux qui ne souhaitent pas multiplier les manipulations.

Le thermostat connecté : le chef d'orchestre discret

Moins visible mais très efficace, le thermostat connecté gère la température de façon autonome. Contrairement à un thermostat classique, il anticipe : votre maison reste fraîche quand vous êtes présent, ajuste la température pendant votre sommeil ou en votre absence, sans intervention manuelle. Selon l'ADEME, l'utilisation d'un thermostat programmable peut permettre des économies d'énergie allant jusqu'à 15 % par an.

Le bon réflexe, avant tout

Aucune technologie ne remplace une bonne gestion des flux d'air : aérer tôt le matin et tard le soir, calfeutrer le jour et ne chauffer ou rafraîchir que les pièces occupées. Les équipements connectés sont là pour automatiser ces bons réflexes, pas pour les remplacer.



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. Copyrights - Andrae. Nos aimés / relayé(e) 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

FACILE

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

FACILE

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

MOYEN

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

MOYEN

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

DIFFICILE

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

DIFFICILE

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

FAIRE PLAISIR AUJOURD'HUI SANS RENONCER À DEMAIN



LE PRÊT SUR GAGE :
une solution publique,
rapide 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, Etablissement Public Administratif de crédit et d'aide sociale dont le siège est situé 29 rue du Mirail - CS91225 - 33074 BORDEAUX CEDEX. SIREN 265306367



ALARME - VIDÉO SURVEILLANCE - GARDIENNAGE
PARTICULIERS - PROFESSIONNELS



AVEC OU SANS ABONNEMENT !

site internet



contact@2malarmesudouest.fr

05 54 000 390



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

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

AU ZOO DE BORDEAUX PESSAC, LA NATURE S'ÉVEILLE

par Lisa Baumler

Bébés jaguars, pandas roux... le parc de Pessac vit une saison exceptionnelle. Une belle raison de (re)pousser ses portes.

Il y a des matins où le Zoo de Bordeaux Pessac ressemble à un conte. Celui où l'on croise, au détour d'un enclos, deux petites boules de fourrure tachetée qui font leurs premiers pas sous l'œil attentif de leur mère. Ce printemps, le parc a en effet accueilli une naissance rare : deux bébés jaguars, une femelle et un mâle, nés en avril dernier de Catalina et Mato, le couple de jaguars emblématique du parc.

Une naissance qui compte double

C'est la troisième portée du couple, mais la première à compter deux petits. Une première qui n'a rien d'anodin : le jaguar est une espèce menacée, et chaque naissance en captivité représente un événement précieux pour sa survie.

Les deux nouveau-nés grandissent vite, yeux ouverts, premières dents, premiers pas, et apparaissent déjà à certains moments de la journée dans leur espace extérieur, selon le bon vouloir de Catalina. Car ici, c'est la mère qui décide. Les équipes du zoo ont aménagé deux espaces adaptés, intérieur et extérieur, pour respecter son rythme et celui de ses petits.

Ces naissances s'inscrivent dans le cadre de l'EEP, le Programme Européen d'Élevage, auquel le Zoo de Bordeaux Pessac participe depuis 2017. Coordinné à l'échelle du continent, ce programme vise à assurer la survie des espèces les plus fragiles en organisant, entre parcs zoologiques européens, une gestion raisonnée des populations animales, accouplements, échanges, suivi génétique.



En venant observer ces animaux, les visiteurs soutiennent concrètement ces efforts de conservation.

Deux pandas roux font leur entrée

Autre nouveauté de la saison : l'arrivée de Laya et Junbao, un couple de jeunes pandas roux âgés de presque un an, nés en juin 2025 dans deux parcs différents. Avec leur pelage roux flamboyant et leur allure de peluche géante, ces animaux ont de quoi séduire tous les publics.

Pourtant, derrière leur apparence attendrissante se cache une réalité préoccupante : le panda roux est lui aussi une espèce menacée, fragilisée par la destruction progressive de son habitat naturel. Leur venue au zoo s'inscrit également dans le cadre de l'EEP, avec l'espoir, à terme, de favoriser leur reproduction.

Un parc vivant, des animations pour tous

Au-delà de ces actualités remarquables, le Zoo de Bordeaux Pessac propose chaque mois un programme riche d'animations pédagogiques et animalières, pensées pour tous les âges.

Une belle occasion de passer une journée au grand air, en famille ou entre amis, et de repartir avec des souvenirs plein les yeux, et peut-être quelques nouvelles connaissances sur la faune sauvage mondiale.

Zoo de Bordeaux Pessac
www.zoo-bordeaux-pessac.com

Salon THALASSO & CURE THERMALE

GIRONDE

13 ^{ème}
édition

11 & 12 février 2027

Palais des Congrès, Bordeaux

10H-18H



BY SUD OUEST EVENTS

Infos et pré-inscription sur : **seniors-mag.com**

PARTIR SUR LES TRACES DE SES ANCÊTRES : le guide pratique du tourisme généalogique

par Lisa Baumler

Ils sont de plus en plus nombreux à troquer le club de vacances contre un village de Corrèze ou une bourgade de Saône-et-Loire. Non par nostalgie, mais par curiosité : celle de mettre des lieux, des maisons, des ruelles sur des noms longtemps restés abstraits dans un arbre généalogique.

Le tourisme généalogique, ou tourisme des racines, est une tendance de fond, portée par les 50 ans et plus. Et bonne nouvelle : avec les bons réflexes, c'est accessible à tous.

Commencez à la maison, pas à la bibliothèque

Le meilleur point de départ, c'est ce qu'on a déjà : livrets de famille, photographies annotées et datées, actes de naissance conservés dans un tiroir. Ces documents donnent des noms, des dates, des lieux, les trois piliers de toute recherche généalogique. Une astuce souvent négligée : interrogez les membres âgés de votre famille avant de chercher en ligne. Un grand-oncle de 85 ans aura en mémoire des informations qu'aucune base de données ne contiendra jamais.

Le bon site selon ce que vous cherchez

Une fois les bases posées, les ressources en ligne sont nombreuses et souvent gratuites. Des outils comme Geneanet, Filae ou MyHeritage facilitent les recherches, mais attention aux erreurs possibles dues aux homonymes ou aux informations inexactes.

Pour les documents officiels, chaque département possède ses archives numérisées en ligne : état civil depuis 1792, registres paroissiaux, recensements. Le site archives-departementales.com centralise tous ces accès gratuitement.



Depuis mars 2026, la base SocFace sur FranceArchives recense près de 300 millions d'individus ayant vécu en France entre 1836 et 1936, noms, métiers, lieux de vie, consultable librement.

Astuce méconnue : écrire à la mairie avant de partir

Vous pouvez écrire directement aux mairies afin d'obtenir une copie de l'acte recherché. C'est gratuit et les agents d'état civil sont souvent touchés par ces démarches. Pensez-y avant de prendre la route : certaines petites communes n'ouvrent que quelques heures par semaine et certaines sont même fermées en août. Un simple coup de téléphone évite bien des déceptions.

Sur place : ce que l'on ne trouve pas sur Internet. Certaines recherches nécessitent de se déplacer pour consulter des archives spécifiques, souvent non numérisées. Les archives départementales sur place sont une mine d'or : registres notariaux, cadastres anciens, documents militaires.

Et au-delà des archives, la visite des cimetières, la photographie des vieilles bâtisses et la chasse aux bouquinistes locaux à la recherche d'un livre sur l'histoire du village font partie des plaisirs concrets du voyage généalogique et réservent souvent de belles surprises.

Se faire accompagner : une option qui change tout

Pour ceux qui souhaitent aller vite ou débrouiller une branche complexe, des généalogistes spécialisés dans le tourisme des racines proposent des accompagnements sur mesure. Des ateliers de généalogie permettent aux participants de planifier ces explorations avec une approche personnalisée, en amont comme sur place. L'agence Racines Voyages est l'une des références françaises dans ce domaine.



L'agence de voyage spécialisée
dans le séjour pour les curistes

Louez un hébergement unique pour votre cure avec Voyage d'O

0€ de frais de dossier ET garantie du meilleur prix



Louez un logement de particulier avec la sécurité d'un professionnel

Conseillers dédiés pour vous guider dans votre choix au 04 22 46 14 90

Spécialiste de l'hébergement "Comme à la maison"



VOYAGE D'O

L'expert de l'hébergement curiste

Contactez nous au 04 22 46 14 90

www.voyagedo.fr



MOUSSE RICOTTA, ABRICOTS & PISTACHES



Préparation
20 min



Cuisson
15 min



INGRÉDIENTS

600 g
d'abricots

2 c-a-s
de miel

500 g
de ricotta

4
blancs d'oeufs

2 c-a-s
de cassonade

100 g
de pistaches concassées
+ peu pour le dressage

Étape 1 :

Lavez les abricots et coupez-les en cubes. Faites-les compoter à feu doux avec 1 c. à soupe de miel pendant 15 min, en mélangeant régulièrement. Réservez.

Étape 2 :

Fouettez la ricotta avec le miel restant.

Étape 3 :

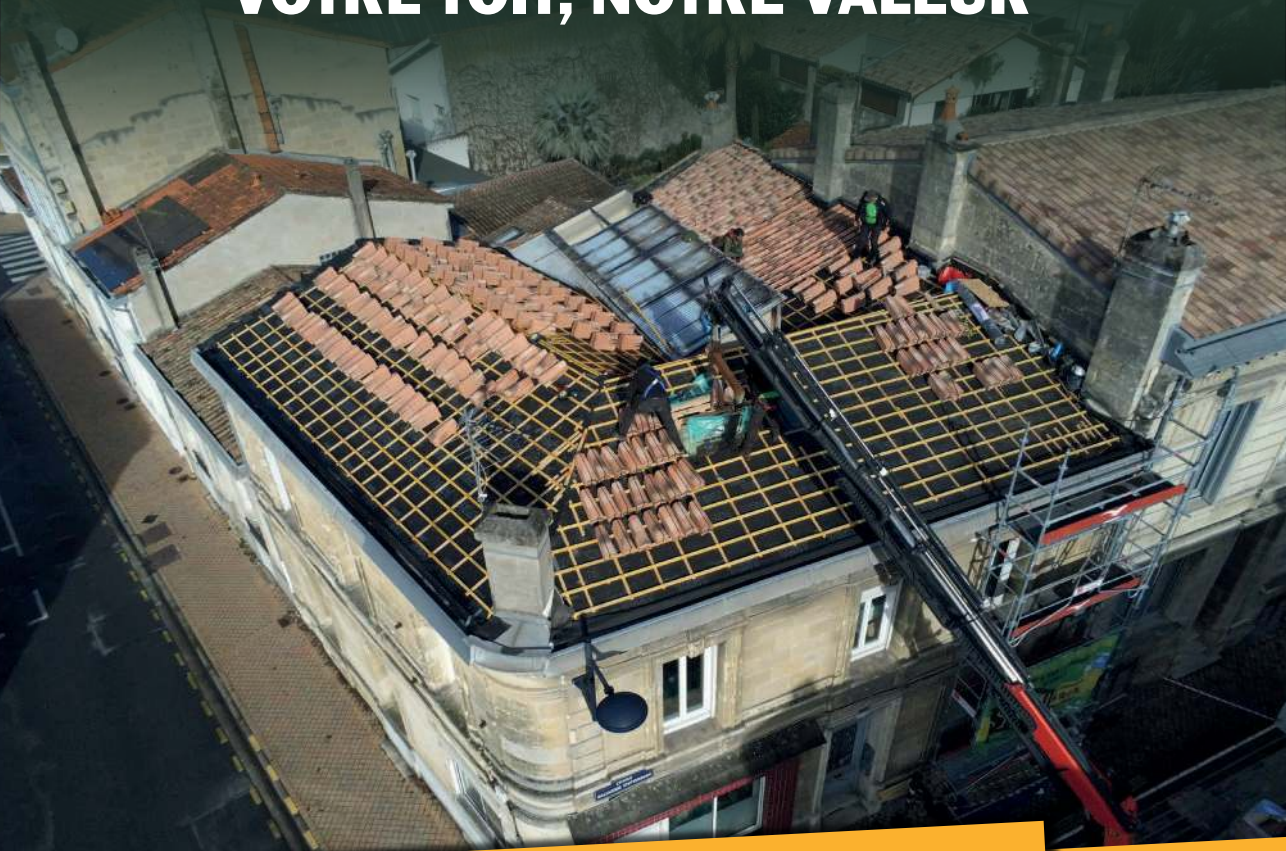
Montez les blancs en neige avec la cassonade, puis incorporez-les délicatement à la ricotta. Ajoutez les pistaches concassées.

Étape 4 :

Répartissez la mousse dans 4 pots à couvercle ou verrines de présentation. Recouvrez de compotée d'abricots refroidis, parsemez de quelques pistaches. Réservez au frais pendant 2 heures.



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



DIAGNOSTIC GRATUIT !

09 86 65 92 13

Garantie décennale

Salon DES SENIORS

GIRONDE

13^{ème}
édition

**PÔLE
HABITAT**

11 & 12 février 2027

Palais des Congrès, Bordeaux

10H-18H

ENTRÉE GRATUITE

