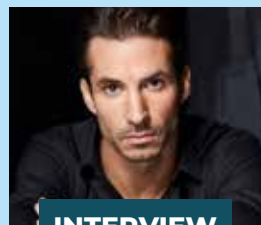


Seniors mag

à fond la vie !



INTERVIEW

Jérémy Ferrari

Santé

Nouvelle année, nouvelle vitalité : prenez soin de vous !

Loisirs

Devenir bénévole d'une association : un engagement enrichissant

L'aide à domicile
sur mesure

03 67 47 27 40

12 agences dans la région Nord

Petits-fils
SERVICES AUX GRANDS-PARENTS



petits-fils.com



En bonne forme,
comme toujours

Et vous ? Préservez votre capital santé



Étape 1
Une auto-évaluation en ligne

Gratuit



Étape 2
Un bilan de santé complet
avec une équipe d'experts

tempoforme

Mon déclic vitalité

tempoforme.fr

Doctolib : espace tempoforme

N° Vert 0 800 72 88 44

APPEL GRATUIT

SOMMAIRE

ÉDITO



Chers lecteurs,

Bonne année à toutes et à tous ! Janvier est le moment parfait pour prendre un nouveau départ et retrouver énergie et vitalité.

Merci d'avoir passé une année à nos côtés !

Nous sommes heureux de commencer 2026 ensemble. Nous espérons que vous aurez autant de plaisir à lire cette édition que nous en avons eu à la préparer pour vous.

Que cette nouvelle année soit pleine de vitalité, de découvertes et de joie !

Bonne lecture,

Christina Chabat

CULTURE

p4 & p6

SANTÉ

p8 & p10

JEUX

p5, p7 & P14

LOISIRS

p12

INTERVIEW

p13

RECETTE

p15

Seniors mag

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

DIM COMMUNICATION
11 rue de la 1^{re} armée - 33600 Pessac
redaction@seniors-mag.com
www.seniors-mag.com
N°177 (Janvier 2026)
Dépôt légal à parution ISSN :
2272-1983
Directeur de la publication :

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

PORTES OUVERTES / RÉSIDENCE SENIORS

À NE PAS MANQUER !



Journée Portes Ouvertes à API Résidence

**Samedi 31 janvier 2025 de
10h à 18h**

Découvrez la vie à API Résidence Services Séniors lors de notre journée portes ouvertes ! Parcourez nos appartements et espaces communs pour vous imprégner de l'ambiance chaleureuse et conviviale de la résidence. Dans l'après-midi, un petit encas sucré sera proposé pour profiter d'un moment gourmand et léger pendant la visite. Les visiteurs présentant le Senior Mag repartiront avec un totebag rempli de petites attentions et surprises, pour prolonger la découverte à la maison. Profitez de cette occasion pour poser vos questions, rencontrer quelques résidents et découvrir nos activités variées, nos espaces de détente et nos services pensés pour un quotidien confortable et agréable. Une journée idéale pour se projeter dans un cadre de vie sécurisé, chaleureux et accueillant.

■ API Résidence Services
Séniors
32 rue Gisèle Halimi
59350 Saint-André-lez-Lille
Tél : 03 74 09 92 99

CONCERT SYMPHONIQUE



Jeux d'amis

**Jeudi 15 et Vendredi 16 janvier
à 20h**

Quand deux violonistes américains se rencontrent cela peut créer des étincelles ! Pour ce programme, Joshua Weilerstein, invite son compatriote Noah Bendix-Balgley - violon solo de l'Orchestre philharmonique de Berlin - à interpréter un concerto pour violon de son cru. Une Fidl-Fantayze, une fantaisie pour violon fiddle qui multiplie les modes de jeux et les hommages à la musique irlandaise.

■ 15/01 : Théâtre du Casino Barrière - Lille
16/01 : Le Phénix - Valenciennes
Tél : 03 20 12 82 40

CONCERT



Lynda Lemay

**Mercredi 28 et jeudi 29 janvier
à 20h**

Le conte de fous de Lynda Lemay fait peau neuve, change. Dans LA ONZIÈME FOLIE, on retrouve toujours la même Lynda, la même liberté, les mêmes musiciens sur scène. Et pourtant, le voyage au cœur de la vie se fait par d'autres chemins. C'est la même intensité dans de nouveaux sentiments, dans des émotions qui trouvent le moyen d'être plus fortes que jamais.

■ Théâtre Sébastopol - Lille
Tél : 03 20 33 20 17

CONCERT



Michel Jonasz

Dimanche 25 janvier à 18h

Après l'immense succès des spectacles « Réunis vers l'Uni », « Groove », et des salles à guichets fermés de la tournée hommage au Blues où Michel Jonasz retrouvait ses complices Manu Katché à la batterie et Jean-Yves d'Angelo aux claviers, le trio magique revient sur scène avec un nouveau projet pour quelques concerts qui s'annoncent mémorables.

■ Zénith de Lille
Tél : 03 20 33 20 17

SPECTACLE



Broadway Rhapsody

Dimanche 8 février à 15h30

Traversons l'âge d'or du Broadway des années 30 à 50 avec Cyrille Dubois et l'Ensemble ArteCombo. Un feu d'artifice musical virtuose, où alternent swing et grand lyrisme, parodies burlesques et grands succès internationaux. Broadway Rhapsody mêle histoire fictive et nombreux clins d'oeil à l'histoire du cinéma. (Crédits photos: ©Olivier Lalane - Le Philtre site)

■ Théâtre municipal Raymond
Devos - Tourcoing
Tél : 03 20 26 66 03
www.atelierlyrique-detourcoing.fr



Dès **830€/mois**

Du studio au T3
TOUT INCLUS

Idéalement située en bord de Deûle, à proximité du centre-ville, API Résidence offre un cadre de vie paisible et verdoyant. Pensée pour le confort, la sécurité et le bien-être des seniors, elle allie sérénité résidentielle et qualité de vie au quotidien.

CHARGES INCLUSES

Loyer de l'appartement - Electricité
Eau - Chauffage - Taxe d'ordures
ménagères - Assurance Responsabilité
civile - Animations - Navette et + encore...

l'essentiel à retenir



une équipe
disponible



du studio
au T3



téléassistance
7j/7 - 24h/24



meublé et
équipé



animations
toute l'année



navette
gratuite

SUIVEZ-NOUS SUR NOS
RÉSEAUX SOCIAUX



**32 rue Gisèle Halimi (59350)
SAINT-ANDRÉ-LEZ-LILLE**

SUDOKUS

FACILE

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

MEDIUM

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

DIFFICILE

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

SORTIE SALON GASTRONOMIQUE

À NE PAS MANQUER !



Salon Gastronomique Mer & Vigne

Du 30 janvier au 1^{er} février

Vendredi 30 jan. de 11h à 22h*

Samedi 31 jan. de 10h à 21h*

Dimanche 1 fév. de 10h à 19h

* +1 heure pour la restauration

Rencontrez Plus de 70 Exposants Passionnés

Plongez dans un monde de saveurs où plus de 70 exposants, producteurs locaux et internationaux, attendent avec impatience de partager avec vous leur passion pour la gastronomie. C'est l'occasion parfaite pour explorer, déguster et savourer les produits authentiques de notre terroir et d'ailleurs.

Une Célébration de la Production Locale et de la Qualité

Avec plus de 80% de nos exposants étant producteurs et fabricants, nous sommes fiers de promouvoir le circuit-court et l'excellence à la française. Nos exposants, distingués par des macarons spéciaux dans le programme distribué à l'entrée, incarnent notre engagement envers la qualité et la fraîcheur.

Diversité et Richesse des Saveurs

En plus des spécialités locales, nous sommes honorés d'accueillir des exposants venant de Madagascar et du Portugal, enrichissant ainsi notre salon d'une diversité culinaire exceptionnelle.

Facilités pour les Visiteurs :

Grand parking gratuit

■ Hippodrome de Marcq-en-Baroeul
Tél : 04 72 43 06 17

PORTES OUVERTES



Les Bénédictines, la nouvelle Résidence Séniors à Tourcoing

La Résidence Services Séniors Les Bénédictines propose des appartements modernes, un cadre de vie et des services à la carte.

Nos équipes vous accueillent pour vous faire découvrir un art de vivre alliant confort, liberté et sérénité au cœur de Tourcoing.

Retrouvez-nous lors de nos Journées Portes Ouvertes les 16 et 17 janvier, 6 et 7 février et les 20 et 21 mars 2026 de 10H à 16H.

■ Résidence Services Séniors Les Bénédictines - 18 rue Faidherbe
59200 TOURCOING

Tél : 03 76 39 90 75

lesbenedictines@maisonsdefamille.com

CONCERT



The Australian Pink Floyd Show

Mardi 17 mars à 20h

Souvent décrit comme bien plus qu'un simple groupe hommage, The Australian Pink Floyd Show est le premier spectacle hommage à Pink Floyd à avoir transposé le concept dans des salles du monde entier et à guichets fermés en Europe.

■ Zénith de Lille

Tél : 03 20 33 20 17

CINÉ-CONCERT



The Kid

**Samedi 21 février à 18h
et Lundi 23 février à 20h**

The Kid (1921), premier long métrage de Charlie Chaplin, nous invite à faire la rencontre d'un vagabond, Charlot, et d'un petit garçon orphelin qu'il a recueilli par hasard au cours d'un vol de voiture. Ensemble, Charlot et le petit garçon qu'il prénomme « John » multiplient les délits pour survivre et les astuces pour échapper aux services sociaux qui menacent de récupérer l'enfant.

■ Opéra de Lille

Tél : 03 20 12 82 40

CONCERT



Hugues Aufray

Lundi 4 mai à 20h

Avec sa nouvelle tournée, Hugues Aufray reprend la route, emportant dans ses bagages une collection de classiques indémodables : « Santiano », « Céline », « Adieu monsieur le professeur », « Le petit âne gris », « L'épervier » ou encore « Stewball »... Des chansons qui continuent d'éclairer les chorales scolaires et d'accompagner les veillées au coin du feu.

■ Le Colisée de Roubaix

Tél : 03 20 33 20 17

LA RÉSIDENCE SERVICES SENIORS *Les Bénédictines*



LES BÉNÉDICTINES
RÉSIDENCE SERVICES SENIORS

Une résidence chaleureuse et conviviale
en cœur de ville à Tourcoing, dans le cadre
historique d'un ancien couvent, allié à la modernité.

- Des appartements du studio au 3 pièces pour un séjour de courte durée ou une installation durable.
- Des espaces de détente et de convivialité
- Un programme d'activités créatives, sportives et variées
- Une restauration de qualité au restaurant *Les 2 Trèfles*, pour une parenthèse gourmande - ouvert aussi à la clientèle extérieure sur réservation



18 RUE FAIDHERBE - 59200 TOURCOING
03.76.39.90.75 lesbenedictines@maisonsdefamille.com

SUDOKU DIABOLIQUE

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



mer & vigne

GASTRONOMIE • VINS • ÉPICERIE FINE

19^e ÉDITION

SALON HIPPODROME MARCQ-EN-BAROEUL

137 boulevard Clémenceau - 59700 Marcq-en-Baroeul

DU VENDREDI 30 JANVIER
AU DIMANCHE 1^{er} FÉVRIER 2026

 Grand parking gratuit



vendredi 30 janv. 2026 - 11:00 à 22:00*
samedi 31 janv. 2026 - 10:00 à 21:00*
dimanche 1^{er} févr. 2026 - 10:00 à 19:00
* + 1 heure pour la restauration



70 exposants présents
Producteurs / Viticulteurs / Éleveurs / Artisans Venant de toute la France

Invitation gratuite sur présentation de ce coupon 

NOUVELLE ANNÉE, NOUVELLE VITALITÉ : *prenez soin de vous !*

par Lauréna Briand

La nouvelle année est toujours un moment idéal pour se recentrer sur soi, réfléchir à ses envies et prendre de nouvelles résolutions. Pour les seniors, c'est l'occasion parfaite de redécouvrir sa vitalité, d'adopter des habitudes saines et de cultiver son bien-être.

Bouger pour rester en forme

L'activité physique régulière est essentielle pour maintenir la santé, renforcer les muscles et les articulations, et préserver la mobilité. Marcher, pratiquer le yoga, la gymnastique douce ou la danse sont des activités accessibles à tous et permettent de rester actif et plein d'énergie. Même quelques minutes par jour stimulent le corps et l'esprit, et apportent un sentiment immédiat de bien-être.

Saviez-vous ?

Marcher 30 minutes par jour réduit de 40 % le risque de maladies cardiovasculaires (PubMed, 2023).

Manger équilibré et savourer la vie

Prendre soin de soi, c'est aussi choisir une alimentation saine et variée. Fruits, légumes, protéines et céréales complètes renforcent l'énergie et soutiennent le système immunitaire. Il est tout aussi important de se faire plaisir et savourer chaque repas, de cultiver le goût et les moments de partage autour de la table.

Stimuler l'esprit et nourrir ses passions

Le bien-être passe également par la stimulation intellectuelle et la curiosité. Lire, écrire, découvrir de nouvelles activités ou apprendre quelque chose de nouveau permet de maintenir la mémoire et l'esprit vif. Les ateliers culturels, les sorties, les rencontres ou le bénévolat sont autant de moyens de rester connecté au monde, de créer du lien et de s'épanouir pleinement.



Saviez-vous ?

Les activités créatives, comme la peinture ou le tricot, améliorent la mémoire et diminuent le stress (ScienceDirect, 2023).

Prendre soin de soi au quotidien

S'accorder des moments de détente, méditer, profiter de la nature ou se reposer quand le corps en a besoin, sont des gestes essentiels pour préserver son équilibre et sa vitalité.

Conseils d'experts

Dr Sophie Martin, gériatre : « Commencez par des objectifs simples et réalisables. Par exemple, marcher 10 minutes après le petit-déjeuner puis augmenter progressivement. L'important est de rester régulier et d'écouter son corps. »

Claire Dupont, diététicienne : « Pour garder de l'énergie toute la journée, combinez protéines et fibres à chaque repas. Par exemple, un yaourt nature avec des fruits et une poignée de noix pour le goûter est à la fois sain et savoureux. »

Trois livres à lire pour prendre soin de soi

Outlive: The Science and Art of Longevity — Peter Attia. Conseils pratiques pour vivre plus longtemps et en meilleure santé.

The Art of Happiness — Dalai Lama & Howard Cutler. Une approche sur le bonheur et la sérénité intérieure au quotidien.

Blue Mind — Wallace J. Nichols. Explique comment l'eau et les environnements aquatiques favorisent le bien-être psychique, la détente et la sérénité.



Villa
Nouvelle

— CROIX —



« C'est pas ma maison
c'est sûr... C'est mieux ! »

« Nous l'avons très vite vu
repandre des forces et
retrouver goût à la vie. »

Maison familiale pour personnes âgées

Une maison partagée pour 8 personnes
âgées en cœur de ville à Croix

Une équipe dévouée, pour gérer
le quotidien et créer du lien



Repas



Entretien



Téléassistance

Un réseau de soignants
à proximité

SÉRÉNITÉ ENTRAIDE AUTHENTICITÉ



@ contact@villa-nouvelle.fr

06 33 52 24 92

www.villa-nouvelle.fr

Avec le soutien financier de :



Nord

Recevez **Seniors mag**

à fond la vie !

directement chez vous !

Envoyez le bulletin accompagné d'un chèque de 35€
pour les frais d'envoi et traitement à

Séniors Mag - SMA

1430 rue d'Armentières - 59193 Erquinghem Lys

NOM

PRENOM

ADRESSE

CP

VILLE

DATE NAISSANCE

__ / __ / ____

EMAIL



BIEN DORMIR APRÈS 60 ANS : conseils pour un sommeil réparateur

par Lauréna Briand

Le sommeil est un besoin physiologique essentiel. Pourtant, on s'inquiète souvent plus de celui des enfants que de celui des seniors. Bien dormir après 60 ans est pourtant crucial : muscles détendus, cerveau qui consolide la mémoire, production d'hormones comme la mélatonine... tout est vital pour la santé physique et mentale.

Saviez-vous ? Avec l'âge, le sommeil évolue : l'endormissement peut être plus lent, le sommeil profond diminue et les réveils nocturnes se multiplient. Les siestes deviennent plus fréquentes, mais elles ne compensent pas toujours les nuits moins réparatrices.

Certaines personnes rencontrent en plus des troubles respiratoires nocturnes, comme l'apnée du sommeil. Ce trouble survient lorsque les muscles du pharynx se relâchent et bloquent temporairement les voies respiratoires, entraînant des arrêts de respiration pendant la nuit.

Signes à surveiller : ronflements forts, sensation d'étouffement, maux de tête au réveil, somnolence diurne

L'apnée du sommeil : un trouble à ne pas négliger

L'apnée du sommeil est provoquée par le relâchement des muscles du pharynx. Les conduits respiratoires se bloquent alors, empêchant l'air de circuler correctement. Ce dysfonctionnement entraîne des arrêts répétitifs de la respiration pendant le sommeil, pouvant durer jusqu'à 30 secondes.

Saviez-vous ? 30 à 50 % des personnes âgées présentent un risque plus élevé d'apnée du sommeil, souvent méconnu et sous-diagnostiqué.



Lutter naturellement contre l'apnée du sommeil

Certaines habitudes simples peuvent améliorer la respiration nocturne :

- **Bouger régulièrement** : la marche, la natation ou le yoga aident à réduire le surpoids et à renforcer les muscles respiratoires.
- **Alimentation équilibrée** : limiter les aliments riches en sucre et en graisses saturées.
- **Limitier l'alcool le soir** : l'alcool relâche les muscles du pharynx et favorise les apnées.
- **Changer de position de sommeil** : dormir sur le côté plutôt que sur le dos réduit les risques d'obstruction des voies aériennes.

Plantes et remèdes naturels :

- Camomille : relaxe muscles et nerfs pour une respiration plus fluide.
- Gingembre et cannelle : en décoction, elles favorisent la somnolence et un endormissement plus rapide.

Derniers conseils pratiques pour mieux dormir :

1. Établir une routine de sommeil : se coucher et se lever à heures régulières.
2. Limiter les écrans avant le coucher : la lumière bleue perturbe la production de mélatonine.
3. Aérer la chambre : un air frais favorise un sommeil plus profond.
4. Adapter l'éclairage : lumière douce le soir et obscurité totale la nuit.
5. Hydratation modérée : boire suffisamment mais éviter les excès avant le coucher pour ne pas se lever la nuit.

Un sommeil de qualité après 60 ans renforce la mémoire, l'énergie et l'humeur. Avec de bonnes habitudes, une hygiène de vie adaptée et une literie performante, il est possible de continuer à bien dormir et profiter pleinement de chaque journée.

ACCEPTER OU REFUSER UNE SUCCESSION SÉRÈNEMENT

par Lauréna Briand

Recevoir une succession peut être à la fois une source de joie et d'inquiétude. Hériter d'un proche permet de bénéficier d'un patrimoine transmis, mais peut également entraîner des responsabilités financières inattendues. Comprendre comment accepter ou refuser une succession est essentiel pour agir en toute sérénité et éviter des complications ultérieures.

Les différentes options : accepter ou refuser

En France, lorsqu'une personne décède, ses héritiers ont trois possibilités : accepter la succession purement et simplement, accepter à concurrence de l'actif net, ou refuser la succession.

Accepter la succession purement et simplement signifie que l'héritier reçoit tous les biens du défunt, mais devient également responsable de ses dettes. Cette option est souvent choisie lorsque le patrimoine est supérieur aux dettes.

Accepter à concurrence de l'actif net permet de limiter sa responsabilité : l'héritier ne rembourse les dettes du défunt qu'à hauteur des biens hérités. C'est une solution prudente si l'on soupçonne que le passif pourrait dépasser l'actif.

Refuser la succession entraîne la perte de tous les droits sur les biens, mais libère l'héritier de toute responsabilité financière. Cela peut être pertinent si le patrimoine est lourdement endetté ou comporte des obligations complexes.

Bien préparer sa décision

Pour prendre une décision éclairée, il est crucial de procéder méthodiquement :



1. Inventorier les biens et les dettes : comptes bancaires, biens immobiliers, assurances-vie, prêts en cours, dettes fiscales, etc.
2. Évaluer les implications fiscales : droits de succession, plus-values potentielles, impôts locaux ou impayés.
3. Analyser les conséquences sur sa situation personnelle : liquidités disponibles, charge mentale et financière, projets familiaux ou professionnels.
4. Consulter un professionnel : un notaire ou un avocat spécialisé peut aider à comprendre toutes les subtilités, notamment en cas de succession complexe ou internationale.

Prendre une décision sereine

La sérénité vient de la connaissance et de la préparation. Il est important de ne pas se précipiter. Les délais légaux pour accepter ou refuser une succession existent précisément pour permettre une réflexion réfléchie et une consultation avec des experts si nécessaire.

Un rendez-vous à ne pas manquer

Pour ceux qui souhaitent des conseils personnalisés, le Salon des Seniors de Gironde se tiendra les 27 et 28 février au Palais des Congrès à Bordeaux. Les avocats du barreau de Bordeaux y seront présents pour répondre à toutes vos questions sur les successions.

Cet événement est une excellente opportunité pour rencontrer des professionnels, clarifier vos doutes et prendre vos décisions en toute confiance.

DEVENIR BÉNÉVOLE D'UNE ASSOCIATION : *un engagement enrichissant*

par Lauréna Briand

S'engager dans une association, ce n'est pas seulement offrir quelques heures de son temps. C'est ouvrir une porte vers de nouvelles rencontres enrichissantes, de belles expériences humaines et un vrai sentiment d'utilité et de fierté. Pour les seniors, le bénévolat est une formidable manière de rester actif, de partager son savoir et son expérience, tout en apportant de la joie autour de soi.

L'engagement bénévole n'a pas d'âge : il permet de continuer à apprendre, à évoluer et à transmettre ses compétences aux autres, tout en renforçant sa confiance en soi et son estime personnelle. Que ce soit dans le domaine social, culturel, sportif ou environnemental, chaque mission est une opportunité de faire la différence et d'apporter une contribution précieuse.

Pourquoi franchir le pas ?

S'investir dans une association enrichit autant celui qui donne que ceux qui reçoivent. Accompagner, soutenir, conseiller ou créer, chaque action a un impact concret et positif. C'est aussi une manière de tisser des liens sincères, de découvrir de nouvelles passions, et de rester pleinement acteur de sa vie sociale et culturelle. Même quelques heures par semaine peuvent transformer votre quotidien et celui des autres, en apportant sourires, chaleur et bienveillance.

Comment commencer ?

Il existe une multitude de façons de s'impliquer : associations locales, maisons de quartier, initiatives culturelles, solidaires ou environnementales... L'essentiel est de choisir une cause qui vous touche, qui vous passionne



et qui fait vibrer votre cœur. Il n'y a pas de petit geste : chaque contribution compte et chaque rencontre est une source de bonheur et d'inspiration.

Un rendez-vous à ne pas manquer : le Salon des Séniors à Bordeaux

Pour celles et ceux qui souhaitent découvrir le bénévolat ou explorer de nouvelles activités enrichissantes, rendez-vous au Salon des Séniors – 12^e édition, les 27 et 28 février au Palais des Congrès de Bordeaux. Pendant ces deux journées, vous pourrez rencontrer des associations locales et nationales, échanger avec des bénévoles passionnés, et explorer toutes les façons de rester actif, utile et épanoui.

C'est une véritable vitrine d'opportunités pour donner du sens à votre temps libre, vivre de nouvelles aventures humaines, et s'ouvrir à la richesse des échanges intergénérationnels.

Le bénévolat, c'est la joie de donner... et le plaisir de recevoir !

S'engager, c'est choisir de continuer à vivre pleinement, de partager vos talents, d'apporter chaleur et solidarité autour de soi, et d'écrire de belles histoires. Alors, faites le premier pas et découvrez la richesse du bénévolat lors du Salon des Séniors : une expérience positive, humaine et profondément enrichissante vous y attend !

JÉRÉMY FERRARI

propos recueillis par Arnaud Onnainty



« L'humain et l'amour
artistique peuvent gagner. »

Qu'est-ce qui vous a donné envie de reprendre le Femina ?

En fait, ça a été une opportunité. Avec notre société, on fait beaucoup d'activités différentes : billetterie, production de spectacles, production télé... On a repris un lieu à Aubervilliers, fermé depuis longtemps. La mairie a fait un appel d'offres. On a senti que ça serait chouette. Il y avait un côté un peu social, d'essayer d'aider cette ville qui n'a pas beaucoup d'argent pour la culture. On s'est dit qu'on pouvait apporter notre savoir-faire et notre carnet d'adresse. Donc, on a commencé à gérer ce lieu. Ça s'est très bien passé, la mairie était contente.

Un peu avant le Covid, je disais à mon associé que j'aimerais avoir un lieu à nous, un théâtre. On discutait pour racheter le Palais des Glaces. Jean-Pierre Bigard, l'ancien directeur, était devenu un ami. Puis le Covid est arrivé : racheter un théâtre n'était plus possible. Il fallait sauver nos boîtes et nos employés. Ça m'avait fait mal au cœur.

Je venais depuis des années au Femina, un des trois théâtres que les artistes adorent en France avec le Sébastopol à Lille et la Bourse du Travail à Lyon. Je connaissais Malika depuis 15 ans et je croisais souvent Jean-Pierre, très solaire. Un jour, je lui raconte mon histoire. Il me dit : « Pourquoi tu n'essayerais pas d'avoir ce théâtre-là ? » On a constitué un dossier avec cœur, promettant des travaux, plus de programmations, plus de captations et événementialiser le lieu, sans se mettre en concurrence avec ceux déjà installés. Après presque deux ans, on choisit notre dossier et on se retrouve à la tête du Femina.

C'est une belle histoire, effectivement, pour arriver jusqu'au Femina.

Oui, ça montre qu'on ne s'incline pas toujours face à un grand groupe. L'humain et l'amour artistique peuvent gagner. On a une structure solide, des équipes, une billetterie, on gère déjà un lieu donc c'est aussi rassurant pour eux.

Sur la ligne artistique, l'idée, c'est aujourd'hui de poursuivre ce qu'a préparé Malika ?

Vous avez des envies supplémentaires ?

Le but c'est de protéger cette belle liberté d'expression. Je ne sais pas ce que je vais pouvoir faire ou pas. Là, j'ai plein d'idées : « On pourra faire ça, on pourra faire ça, on pourra faire ça. » J'ai eu des idées où Malika m'a fait « heu non » (rires). Si moi je m'écoute, tu réalises toutes mes idées. Je vais être un peu malin sur la manière dont on va faire les choses.

Vous gérez tout, vous avez plusieurs casquettes. Est-ce que vous dormez ?

Je dors 7-8 heures grâce à une équipe solide de passionnés : mon associé, ma directrice de production et ma directrice de tournée. Pendant le tournage de mon film avec Eric Judor et Laura Felpin, j'ai pu compter sur eux. L'artistique passe avant tout, mais avec les bonnes personnes, tout fonctionne.

Est-ce que vous avez une tournée en préparation ?

Là, j'ai mon film qui sort au printemps, qui est ma grosse actu du moment. Ensuite, j'attaque l'écriture de mon nouveau spectacle à partir de janvier. Il sera sur scène d'ici deux ans. Et je vais apparaître dans d'autres fictions et films. J'ai pas mal de tournages qui arrivent au cinéma, surtout des comédies, mais il y a d'autres choses aussi.

Avec la reprise du Féminin, est-ce que vous vous sentez un peu plus un gars du Sud-Ouest ou bordelais ? Est-ce que vous êtes Team Chocolatine ?

Attention, j'ai tout traité dans ma vie. J'ai traité tous les sujets les plus touchy. Vous ne me mettez pas dans ce débat. Et non, je ne me sens pas bordelais. Je ne peux pas. Si après avoir un théâtre à Bordeaux, pendant trois mois, je dis que je me sens bordelais, je serais fin prêt pour me présenter en politique (rires)

par Anaëlle Imbert - © Les Mots, la Muse

Celles de notre écrivain sont réputées		Sûrement		Quitté pour l'automne		Une sacrée femme	Fais disparaître les irrégularités du parquet
		Ce n'est pas une bonne nouvelle		Se détache bien			Arrivés en vie
Bien chaussée				Circule en vaisseaux			
				Exclamation			
Titane			Matière mise au panier				
			Rabats				
Réunion d'élus en haut lieu							
				Deux ôtées de trente			Coupera avec les dents
Bel et bien supposée		Venu au monde		Biens à toi			
				Agrandit l'ouverture			
					Pour cela		
					Homme de la première dame		
Désigne un maître			Noble ou rapace		Répulsif à vampires		
Celui-là							
		LES MOTS, LA MUSE					
Juste avant vous					Grande surface		
Mineur ou majeur							
		Il a l'encre mais pas la plume					

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

SOLUTION GRILLE parution novembre

Elle n'est pas seule à fonder	C	Grand d'école nation	Partie du minier	A deux ans Opérations en plus	P	Croquet pour le dimanche	V	C'est lui
M	O	U	T	A	R	D	E	
Elle peut vous compter les talons	F	R	E	D	E	R	I	C
N	O	E	U	D	S	L	A	
Station de métro	N	T	I	P	L	I		
A	D	R	E	T	E	E	S	
C'est le ciel qui l'homme	A	E	R	I	E	N	S	
S	T	G	O	U	S	S	E	
Équipement dentaire	R	E	N	I	U	T		
P	I	C	S	P	O	R	T	
Qui sont bien dans l'entretien	C	H	O	P	I	N	E	
R	E	U	N	I	S	A	S	

SOLUTION D SUDOKUS parution novembre

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

FACILE

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

MEDIUM

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

DIFFICILE

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

DIABOLIQUE



LES CRÊPES DE LA CHANDELEUR



Préparation
10 min



Repos
45 min



INGRÉDIENTS

Étape 1 : Mélanger les ingrédients secs

Dans un grand saladier, mélanger farine, sucre et sel.

Étape 2 : Ajouter les œufs

Creuser un puits et incorporer les œufs un à un en mélangeant doucement.

Étape 3 : Délayer progressivement

Verser le lait petit à petit en fouettant pour obtenir une pâte lisse et fluide.

Étape 4 : Parfumer et rendre la pâte onctueuse

Ajouter le beurre fondu, la vanille et éventuellement le rhum.

Étape 5 : Laisser reposer 30 minutes

Cela rend les crêpes plus souples et plus gourmandes.

Étape 6 : Cuisson

Faire chauffer une poêle légèrement beurrée.
Verser une louche de pâte, cuire 1 minute de chaque côté jusqu'à obtenir une jolie coloration dorée.

Idées de Garnitures :

Gourmandes : chocolat chaud et chantilly, caramel au beurre salé

Fruitées : compote de pommes ou poires, fruits rouges frais

Festives : crème de marrons, pommes caramélisées

Légères : yaourt nature ou fromage blanc, fruits frais

250 g
farine

500 ml
lait entier

40 g
beurre fondu

3
œufs

3 cs
sucre

1
pincée de sel

1 cc
extrait de vanille

1 cs
rhum ambré
(option gourmande)



Compagnie et vie sociale

Des activités variées et stimulantes pour nos aînés !

- Promenades et sorties culturelles
- Jeux de société adaptés et lecture
- Activités manuelles
- Présence rassurante

03 67 47 27 40

7 agences dans la Métropole Lilloise :

Armentières | Croix | Fâches Thumesnil |

Lille Marcq | Lille Vauban | Villeneuve d'Ascq | Wambrechies

5 agences dans la région Nord :

Cambrai | Douai | Hazebrouck | Valenciennes | Dunkerque



petits-fils.com