

Le BIMESTRIEL GRATUIT des 50 ans et +

AVRIL 2026 - NORD - N°179

Seniors mag

à fond la vie !

Audition

Pourquoi votre audition est le nouveau pilier de votre santé globale

Tourisme

Printemps des Châteaux,
votre carnet de route 2026



Invité

Gérard Jugnot



Château de Chantilly
INSTITUT DE FRANCE

Page 27

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

ARCHÉOFORUM DE LIÈGE

PLONGEZ AU CŒUR DE L'HISTOIRE DE LA CITÉ ARDENTE !

Sous la place Saint-Lambert,

plongez dans plus de 9 000 ans d'histoire

grâce à un site archéologique interactif

mêlant vestiges, reconstitutions virtuelles

et manipulations.

PLACE SAINT-LAMBERT, 59 - 4000 LIÈGE

OUVERT DU MARDI AU SAMEDI DE 10 À 17H

PLUS D'INFO



A
ARCHÉOFORUM

 Wallonie
patrimoine
AWaP

SOMMAIRE

ÉDITO



Chères lectrices, chers lecteurs,

Prendre soin de sa santé, rester actif et s'informer pour mieux vivre au quotidien : c'est l'engagement de Séniors Mag.

Santé, prévention, logement ou sorties touristiques : autant de clés pour cultiver votre énergie et aborder l'avenir avec sérénité.

Dans ce numéro vous trouverez notamment de nombreuses idées d'escapades ! Profitez de ces sites touristiques pour vous ressourcer !

Nous croyons que chaque étape de la vie mérite attention et enthousiasme, avec ou sans événement particulier.

Nous vous souhaitons une excellente lecture et un très beau printemps.

Christina Chabat

CULTURE

p4 & p13

SANTÉ

p6

L'INVITÉ

p10

LOGEMENT

p12

RECETTE

p14

ASSOCIATIONS

p15

TOURISME

p16

JEUX

p5, 19 et 30

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°179 (Avril 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
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
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.

CHANSON



Génération Céline : 4 voix pour une légende !

Dimanche 18 octobre à 18h

GÉNÉRATION CÉLINE vous invite à plonger dans l'univers musical de Céline Dion, légende francophone aux millions de fans à travers le monde.

Quatre jeunes voix exceptionnelles, guidées par Erick Benzi, revisitent ses chansons intemporelles dans un spectacle à couper le souffle ! Un hommage vibrant pour une artiste d'exception. L'émotion Céline, comme jamais sur scène ! (Crédit photo : Alexandre Moulard)

■ Sceneo - Longuenesse

Tél : 03 21 26 52 94 - Haracom - Infos pratiques, Groupes et C.E

SERVICES À LA PERSONNE

Petits-fils
SERVICES AUX GRANDS-PARENTS

Nouvelle implantation !

Votre agence Petits-fils de Cambrai a déménagé le 6 avril 2026 au 75 rue de Solesmes à Cambrai.

Un nouvel espace, une équipe toujours aussi motivée, et toujours la même ambition : vous offrir un accompagnement de qualité, au plus proche de vos besoins. Une étape clé dans notre développement et une belle opportunité de vous servir encore mieux ! À très bientôt dans nos nouveaux locaux !

■ 75 rue de Solesmes 59400 Cambrai

Tél : 03 66 06 19 20

CONCERT SYMPHONIQUE IMMERSIF



Il était une fois... Ennio Morricone et Nino Rota

Dimanche 17 janvier 2027 à 17h30

Hommage immersif à Ennio Morricone et Nino Rota : un voyage sensoriel unique à travers leurs œuvres emblématiques, porté par un concert symphonique mêlant musique, images & lumières. Guidé par Marcello Rota et des solistes prestigieux, le spectacle célèbre l'héritage intemporel de deux maîtres de la musique de films : de Sergio Leone à Francis Coppola, ou Federico Fellini.

■ Le Nouveau Siècle - Auditorium de Lille.

Tél : 03 21 26 52 94 - Haracom - Infos pratiques, Groupes et C.E

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

CONCERT - JAZZ



Stanley Clarke

Jeudi 4 juin à 20h30

Avec plus de 40 albums à son nom et 4 Grammy Awards, Stanley Clarke a aujourd'hui atteint le statut de "légende vivante". Il est un des piliers de la musique américaine, avec des collaborations avec Quincy Jones, Stan Getz, Art Blakey, Paul McCartney, Jeff Beck, Keith Richards, Aretha Franklin... Stanley Clarke est virtuose aussi bien de la contrebasse que de la basse électrique.

■ Théâtre du Casino Barrière - Lille.

Tél : 03 28 14 47 77

THÉÂTRE



Ménopause, la comédie qui bouscule les règles

Samedi 20 juin à 20h30

Quatre femmes se rencontrent dans un grand magasin et se rendent compte que malgré leurs styles de vie opposés, elles ont un point commun auquel nul femme ne peut échapper : La Ménopause ! Une actrice en mal de rôles, une mère de famille nombreuse, une chef d'entreprise glorieuse et une baba un peu trop cool racontent, chantent et dansent « leurs effets secondaires » avec humour.

■ Théâtre du Casino Barrière - Lille.

Tél : 03 28 14 47 77

FACILE

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

GENERATION
CELINE
4 VOIX POUR UNE LÉGENDE
L'HOMMAGE AUX PLUS GRANDES CHANSONS DE CELINE DION
PAR LES PLUS BELLES VOIX DE LA SCÈNE FRANÇAISE
LONGUENESSE - SCENEO 18.10.2026

NOUS PRÉSENTONS EN ASSOCIATION AVEC LES ÉMILIES HUBERT
"LE PIRATE" - "LE BON, LA BRUTE ET LE TRÉPASSÉ" - "LE PRODIGE" - "IL ÉTAIT UNE FOIS EN ANTOINE" - "LA PRIVÉE"
IL ÉTAIT UNE FOIS... LES MUSIQUES DE FILMS
ENNIO MORRICONE
WINO ROTA
LILLE - LE NOUVEAU SIÈCLE 17.01.2027
Infos: Haracom - 03 21 26 52 94 - info@haracom.fr

Vous Déménagez ? Vous manquez de place ? Vos centres d'intérêt ont **changé ?**



↔ Vendez vos

LIVRES anciens et modernes

Art, Sciences, Techniques, Spiritualités



DISQUES VINYLE

Pop Rock Jazz, BO uniquement



06 73 35 97 26

martinesauvage@gmx.fr

ACHAT COMPTANT

Contact : Martine Sauvage
Libraire disquaire à Lille

Nous nous déplaçons
ni revues, ni encyclopédies, ni livres de club svp...





AUDITION :

Pourquoi votre audition est le nouveau pilier de votre santé globale

par Lisa Baumler

Longtemps minimisée, la baisse d'audition est aujourd'hui reconnue comme un facteur clé de santé publique. En 2026, on ne traite plus l'oreille isolément : elle fait partie d'un bilan global, au même titre que la tension ou le cholestérol. Protéger son audition, c'est préserver son autonomie, sa vitalité et sa qualité de vie.

Audition et cerveau

Une perte auditive non corrigée fatigue le cerveau. Privé de sons clairs, il mobilise des zones dédiées à la mémoire et à la concentration pour "compenser". Résultat : fatigue cognitive accrue.

Selon l'OMS, une prise en charge précoce réduit de 45 % le risque de troubles cognitifs majeurs. L'appareil auditif est aujourd'hui un véritable outil de neuro-protection.

Équilibre et chutes

L'oreille interne abrite aussi le système vestibulaire, garant de notre équilibre. Moins bien entendre, c'est perdre des repères spatiaux et augmenter le risque de chute. Chez les plus de 65 ans, les chutes représentent l'une des premières causes d'hospitalisation. Restaurer une audition équilibrée améliore la stabilité posturale et réduit significativement le risque de fracture.

Santé cardiovasculaire

L'oreille interne est extrêmement sensible à la circulation sanguine. Ses micro-vaisseaux réagissent rapidement en cas d'hypertension ou de troubles vasculaires. Une baisse soudaine d'audition peut être un signal d'alerte. L'audiogramme devient ainsi un indicateur précieux pour dépister plus tôt certains

problèmes cardiovasculaires.

Le "100 % Santé" en 2026

Le dispositif de remboursement intégral est aujourd'hui pleinement opérationnel.

Classe I (sans reste à charge) : technologies performantes, réduction du bruit, anti-larsen optimisé. Classe II : rechargeabilité, connexion aux smartphones et téléviseurs, capteurs intelligents.

Au-delà de la technologie, le réglage personnalisé et le suivi régulier sont essentiels pour s'adapter à l'évolution de votre audition et à la plasticité cérébrale.

Acouphènes : des avancées majeures

Les nouvelles thérapies de neuromodulation acoustique ne se contentent plus de masquer les sifflements. Elles entraînent le cerveau à diminuer la perception du bruit parasite. Associées à une correction adaptée, elles permettent à près de 80 % des patients de retrouver un sommeil de qualité et une concentration normale.

Le test des 3 situations

Difficulté à suivre une conversation dans le bruit ? Impression que les autres "marmonnent" ? Besoin de lire sur les lèvres pour comprendre ? Si vous répondez "oui" à au moins deux questions, votre cerveau compense déjà et s'épuise.

Pensez au dépistage

Un test auditif est rapide, indolore et accessible. En 2026, prendre soin de son audition n'est plus une question de confort, mais un véritable acte de prévention santé.



Retrouvez nos experts de l'audition
dans nos centres

**BILAN⁽¹⁾
AUDITIF
GRATUIT**

Dès 50 ans, réaliser **un bilan⁽¹⁾ auditif gratuit** permet de détecter le plus tôt possible d'éventuelles pertes d'audition. Experts et à votre écoute, nos équipes Audika **vous accueillent chaleureusement pour un échange personnalisé** afin de mieux vous connaître, bien comprendre vos attentes et répondre à toutes vos questions concernant votre audition.

Avec ou sans ordonnance, prenez facilement rendez-vous :

audika.fr **3017** | Service et
appel gratuits

Audika Lambersart

322/324 avenue de Dunkerque

Audika La Madeleine

142 Rue du Général de Gaulle

Audika Lille

154 Rue Pierre Mauroy

Audika Marcq-en-Barœul

3 Rue de l'Egalité

Audika Villeneuve-d'Ascq

137 bis Rue du 8 Mai 1945

Audika Cambrai

8 Rue du Maréchal de Lattre de Tassigny

Audika Seclin

30 Rue Jean Jaurès

Audika Dunkerque

34 Place Turenne

Audika Hazebrouck

Résidence les Augustins
2 Rue des Augustins

Audika Valenciennes

17 Place du Hainaut

(1) Bilan non médical

Audika Groupe - SAS au capital de 283 500 € - 6 rue Fructidor, 93400 Saint-Quen-sur-Seine, France - RCS Bobigny 310 612 387

POLLENS ET ALLERGIES : La nouvelle donne climatique

par Lisa Baumler

C'est un rituel printanier dont on se passerait bien. En ce mois d'avril 2026, alors que les parcs de la métropole bordelaise et les jardins de Nouvelle-Aquitaine explosent de couleurs, un invité invisible s'invite à la fête : le pollen.

Mais attention, le scénario a changé. Sous l'effet du réchauffement climatique, la saison des allergies n'est plus ce qu'elle était. Elle est plus précoce, plus longue et, avouons-le, nettement plus agressive

Un calendrier bousculé

Il y a encore dix ans, nous avions un répit jusqu'en mai. Aujourd'hui, dès la fin février, les cyprès et les bouleaux libèrent leurs nuages irritants. Avec des hivers plus doux, les arbres «s'endorment» moins longtemps et produisent davantage de pollen pour assurer leur survie.

Résultat pour nous ? Une exposition prolongée qui fatigue l'organisme.

Si vous avez plus de 50 ans, vous avez peut-être remarqué que des symptômes apparaissent alors que vous n'étiez pas allergique auparavant.

C'est ce qu'on appelle l'allergie tardive, favorisée par une barrière respiratoire fragilisée par la pollution urbaine, qui rend les grains de pollen encore plus irritants.

Les nouveaux réflexes de 2026

Heureusement, la médecine a progressé. Fini le temps où l'on se contentait de subir en attendant l'été. La grande tendance de ce printemps, c'est la désensibilisation sublinguale personnalisée.



Quelques gouttes sous la langue chaque matin permettent d'éduquer votre système immunitaire en douceur.

Mais le salut vient aussi de votre quotidien. Saviez-vous que vos cheveux sont de véritables aimants à poussière ?

En avril, le réflexe d'or est de se rincer les cheveux chaque soir pour ne pas déposer de pollen sur votre oreiller. De même, aérez votre logement avant 8 heures du matin ou après 20 heures, quand la concentration dans l'air est au plus bas.

La technologie à la rescousse

Pour anticiper vos sorties, ne vous fiez plus seulement à la météo. Utilisez les applications de détection en temps réel qui, grâce aux capteurs laser installés dans nos villes, vous indiquent précisément quelle rue éviter lors de votre balade dominicale.

Le printemps doit rester un plaisir, pas un combat. En adaptant nos habitudes à cette nouvelle donne climatique, nous pouvons continuer à profiter des terrasses et des sentiers forestiers.

Après tout, vieillir en 2026, c'est aussi savoir ruser avec la nature pour ne garder que le meilleur de la saison.

ÉCOUTER SES SAISONS INTÉRIEURES : Prendre soin de soi avec les leçons du vivant

par Françoise Pera-Berthier

Pourquoi parler de saisons intérieures ? Parce que, comme la nature, nous traversons des états différents. Il y a ces périodes où nous nous sentons plein d'élan, curieux, engagé, et celles où le besoin de calme et de repos s'impose. Ces mouvements intérieurs reflètent étroitement les cycles de la nature. Les anciens le savaient bien : chez les Celtes, les Romains ou les peuples amérindiens, la vie s'organisait autour des rythmes de la terre et du ciel. Ils observaient les migrations des oiseaux, la floraison des plantes, ou encore les cycles lunaires comme guides. Prendre soin de soi, c'est, peut-être, apprendre à traverser nos saisons avec plus de conscience et de douceur.

S'inspirer des cycles naturels et des rituels ancestraux

La nature suit son rythme, sans une permanente recherche de performance. En hiver, tout semble immobile. Rien n'est visible, pourtant, tout se construit, le travail se poursuit.

Les anciens voyaient dans cette période de repli un temps sacré de régénération. Les paysans suivaient les «lunaires», ces calendriers basés sur les phases de la lune, pour semer ou laisser au repos. S'arrêter, se reposer, ralentir : des étapes tout aussi nécessaires à l'homme qu'à la terre.

Accueillir avril, mois de transition

Le mois d'avril, reconnu comme un mois de renaissance, était marqué par des rituels de passage, de protection et de purification. Les Celtes allumaient des feux pour Beltaine afin de protéger le bétail, les Romains exprimaient leurs vœux sous forme de rogations et les chrétiens



conservaient précieusement les rameaux bénis en signe d'espérance. C'est le mois où la sève de bouleau, d'ortie, ou de pissenlit, étaient utilisées pour nettoyer le corps après l'hiver.

Aujourd'hui, des rituels de printemps subsistent : journée de jeûne, cure de jouvence, marche pieds nus dans l'herbe, marche méditative, autel saisonnier...

Trouver l'équilibre en été et à l'automne

L'été n'est pas qu'un temps d'abondance. Il enseigne aussi la modération. Les arbres offrent leur ombre, et rappellent qu'il faut alterner activité et repos. Les anciens faisaient la sieste pour échapper à la chaleur. L'automne, lui, invite au lâcher-prise. Les feuilles tombent. Mais rien ne se perd, l'avenir se prépare. Les anciens y voyaient une promesse de renaissance. C'est une invitation à accueillir nos transformations comme des étapes nécessaires.

Rester connecté au vivant

Un jardin se construit avec patience : on aère la terre, on taille, on nourrit. Les anciens savaient que chaque geste compte. Ils suivaient des rituels précis, comme planter à la lune montante ou tailler à la lune descendante.

Prendre soin de soi, c'est adopter des activités respectueuses de soi et les pratiquer avec constance. Chacun peut développer son propre rituel de reconnexion. Observer un coucher de soleil, écouter le chant des oiseaux, ou simplement poser la main sur l'écorce d'un arbre : ces gestes simples nous rappellent que nous faisons partie d'un tout.

Les anciens ne le savaient que trop bien : vivre en accord avec la nature, c'est vivre en accord avec soi-même. Chaque saison nous enseigne des leçons. En ce mois d'avril, ouvrez-vous à l'énergie nouvelle, sans précipitation et avec prudence ... Comme le dit le proverbe, «En avril, ne te découvre pas d'un fil».

« Malgré ce sujet fort, le film reste très tendre, notamment avec cette histoire d'amour senior. »

GÉRARD JUGNOT

À retrouver à l'écran le 1er avril
pour le film Mauvaise Pioche.

Propos recueillis par Arnaud Onnainty

Gérard Jugnot, bonjour. Votre film Mauvaise Pioche s'inspire de l'affaire Guy Joao, ce retraité confondu avec Xavier Dupont de Ligonnès. C'est la genèse de l'histoire ?

Absolument. Il faudrait même mieux dire « l'homme qu'on a arrêté ». C'est inspiré très librement de cette folie médiatique. Je regarde la télé, je lis les infos et souvent, je me dis : « Mais comment ça peut être possible ? ». Cette histoire était extravagante parce qu'il ne lui ressemblait absolument pas.

Il était beaucoup plus petit et j'ai appris récemment qu'en plus, il lui manquait une phalange ! Moi, je prends toujours des sujets assez graves, assez dramatiques, et j'essaie de leur tordre le cou pour en tirer de la comédie, des rires et un peu d'émotion. C'est un homme ordinaire confronté à un truc qui le dépasse. C'est mon Monte-Cristo à moi.

Au-delà de l'erreur judiciaire, vous pointez du doigt l'emballement des médias...

C'est un serpent de notre société. On court après le scoop, il faut aller vite, et puis finalement l'erreur est humaine, mais l'excuse devrait l'être aussi. Et là, il n'y a pas eu du tout de ça. Le « il n'y a pas de fumée sans feu », c'est abominable. Si vous vous insurgez, les gens disent : « S'il se défend, c'est qu'il y a un loup ».

Et si vous ne faites rien, c'est comme si vous acceptiez. J'avais vécu ça sur Monsieur Batignole, on m'avait accusé de plagiat alors que c'était absolument faux. Malheureusement, le copyright appartient à Adolf Hitler, donc... Ça les a amusés de me mettre au pilori et de ne pas rectifier quand les choses se sont rétablies.



Malgré ce sujet fort, le film reste très tendre, notamment avec cette histoire d'amour senior.

J'avais envie d'imaginer l'après, les dégâts collatéraux. Comme c'est une fiction, je voulais qu'il sorte par le haut et que ses mésaventures lui permettent de retrouver l'amour. Les scènes avec Zabou m'amuse parce qu'on se comporte comme des mômes de 17 ans alors qu'on l'est bien plus ! On est plus des lecteurs de notre journal que des perdeaux de l'année. Il y a aussi le chat, « Maman ». Je m'attendais à ce qu'on le voit danser sur le générique, mais il ne savait pas faire ! C'est plaisant de faire des choses qui ne sont pas attendues.



Côté casting, vous mélangez vos complices historiques et la nouvelle garde comme Philippe Lacheau.

J'avais l'impression d'être un petit garçon qui invite ses potes à goûter. On a écrit beaucoup de personnages pour avoir de quoi faire. Comme je suis un homme de seconds rôles au départ, je sais à quel point c'est important pour nourrir le récit.

J'ai été voir «Fifi» (Lacheau) en lui disant : « Maintenant, c'est toi le roi du monde, est-ce que tu peux me donner un coup de main ? ». Il a accepté, il est formidable. On retrouve aussi Michèle Laroque, François Morel, Duquenne... C'est ça qui est plaisant : retrouver ces amitiés de cinéma et reprendre l'histoire là où on l'avait laissée.

Vous n'avez pas résisté à l'envie de bousculer un peu Thierry Lhermitte et Philippe Lacheau ?

(Rires) Au Splendide, c'était moi ! Quand ils faisaient des blagues, j'étais la proie la plus facile, je crois tout ce qu'on me dit. Avec Blanc, ils ont passé leur temps à m'en faire. Donc là, j'ai donné à Thierry un personnage de faux ami.

“J'avais l'impression d'être un petit garçon qui invite ses potes à goûter.”

Et Fifi, il m'a toujours un peu maltraité dans ses films, donc je me suis un peu vengé. C'est le principe des clowns : plus ils en prennent dans la tronche, plus on rit. On voit un mec qui en prend plein la figure et on se dit : « Chouette, c'est pas moi ! ».

Vous parliez de Michel Blanc. Quel souvenir gardez-vous de cette bande du Splendide ?

On ne se voit pas assez. Michel avait eu ce mot formidable : on est comme des pièces d'un puzzle qui ne se ressemblent absolument pas, mais qui s'emboîtent parfaitement. C'est la meilleure définition de l'amitié.

Retrouvez l'interview complète sur :
www.seniors-mag.com.

LE « COHOUSING » ENTRE SENIORS : Vivre ensemble pour ne pas vieillir seul

par Lisa Baumlér

C'est une petite révolution silencieuse qui bouscule nos quartiers de Bordeaux à Arcachon en ce printemps 2026. On l'appelle le « cohousing » ou l'habitat participatif.

Le concept ? Ni une colocation d'étudiants bruyante, ni la solitude d'un appartement trop grand devenu vide après le départ des enfants.

Imaginez plutôt un immeuble ou un petit lotissement où chaque senior dispose de son propre «chez-soi» complet, mais partage des espaces communs pensés pour la convivialité : une grande cuisine pour les diners du samedi, un atelier de bricolage, un potager en permaculture ou même une chambre d'amis pour accueillir les petits-enfants de passage.

Pourquoi ce succès en avril 2026 ?

La sortie de l'hiver agit souvent comme un déclic. Après des mois de grisaille, la solitude pèse plus lourd.

Le cohousing répond à une envie profonde de notre génération : rester maître de son destin. Ici, on ne subit pas un règlement de maison de retraite ; on co-construit sa vie.

À 60 ou 70 ans, on a encore l'énergie de lancer des projets. En Gironde, plusieurs collectifs d'amis ont déjà sauté le pas, transformant d'anciennes échoppes ou des terrains périurbains en havres de solidarité.

C'est l'anti-isolément par excellence : on sait que si l'on a une petite baisse de moral ou un souci de santé, un voisin bienveillant est juste de l'autre côté du couloir.



Une gestion intelligente du budget

Au-delà de l'aspect humain, l'argument financier pèse lourd en 2026. Partager les frais de chauffage, d'entretien du jardin ou même l'abonnement internet permet de sérieuses économies.

C'est aussi une manière de mutualiser les services : on partage une aide ménagère ou un coach sportif qui vient à domicile pour le groupe.

Pour beaucoup, c'est la solution idéale pour libérer du capital en vendant une résidence principale devenue trop lourde à gérer, tout en réinvestissant dans un projet qui a du sens et du cœur.

Comment se lancer ?

Attention, le cohousing ne s'improvise pas. C'est une aventure humaine qui demande de la patience et de la diplomatie.

Il faut choisir ses futurs voisins avec soin et définir des règles de vie claires (qui arrose les plantes ? comment gère-t-on le bruit ?).

Heureusement, des associations locales et des coopératives d'habitants accompagnent désormais les seniors girondins dans ces démarches juridiques et architecturales.

Vieillir ensemble, c'est finalement s'offrir une seconde jeunesse sociale.

L'HÉRITAGE IMPRESSIONNISTE, UN PRINTEMPS AU GRAND AIR

par Lisa Baumler

On aurait pu croire la célébration éphémère. Pourtant, deux ans après le grand ramdam des 150 ans de la première exposition de 1874, l'esprit impressionniste n'a jamais été aussi vivant qu'en ce mois d'avril 2026.

Loin des rétrospectives figées, c'est une véritable immersion dans la lumière que nous propose ce printemps.

Pour nous, les plus de 50 ans, qui aimons conjuguer culture et grand air, c'est l'occasion rêvée de redécouvrir ces chefs-d'œuvre à travers un prisme nouveau : celui de l'expérience vécue.

Un voyage au-delà de la toile

La grande nouveauté de 2026, c'est la consécration du label « Destination Impressionnisme ». Si Giverny reste le phare incontesté avec ses jardins restaurés selon les carnets précis de Claude Monet, le mouvement s'invite désormais chez nous, en Gironde.

Grâce au déploiement des Micro-Folies (ces musées numériques de proximité), les chefs-d'œuvre du Musée d'Orsay s'installent dans nos communes, de Libourne à La Teste-de-Buch. Plus besoin de courir à Paris : on plonge dans la « Gare Saint-Lazare » ou les « Nymphéas » via des écrans géants haute définition qui révèlent chaque coup de brosse, chaque empâtement de peinture, avec une précision bluffante.

Peindre la lumière girondine

Mais l'impressionnisme, c'est avant tout sortir de l'atelier. En avril, la lumière sur l'Estuaire de la Gironde ou sur les vignobles du Médoc possède cette clarté argentée que Manet



aimait tant. Plusieurs associations locales surfent sur cet héritage en proposant des ateliers de « peinture sur le motif » pour les amateurs.

Que vous soyez débutant ou pinceau aguerri, l'idée n'est pas de copier un maître, mais de réapprendre à regarder.

C'est une forme de méditation active : s'asseoir face à un carrel, observer le mouvement des nuages et tenter de saisir l'instant fugace.

Pourquoi cet art nous parle-t-il tant ?

Si l'impressionnisme reste le courant préféré des Français, c'est qu'il célèbre la joie de vivre et la beauté du quotidien.

Dans un monde hyper-connecté, ces toiles nous rappellent l'importance de la sensation pure. Visiter une exposition en avril, c'est s'offrir une parenthèse enchantée.

Les musées de la région l'ont bien compris en adaptant leurs parcours : visites lentes, conférences autour de la gastronomie de l'époque ou encore concerts de musique française (Debussy, Ravel) au milieu des œuvres.

En 2026, l'impressionnisme n'est plus une date dans un manuel d'histoire, c'est une invitation à ralentir. Alors, ce week-end, laissez-vous guider par la lumière : elle est la plus belle des guides de voyage.



QUICHE AUX ASPERGES, CHÈVRE ET MIEL



Préparation
15 min



Repos
1 heure



INGRÉDIENTS

Étape 1 : Préparer la pâte à tarte

- 1 - Mélanger la farine et le sel dans un saladier.
- 2 - Ajouter le beurre et mélanger du bout des doigts pour faire comme un crumble.
- 3 - Ajouter ensuite l'œuf et l'eau une cuillère à la fois et mélanger jusqu'à ce qu'une boule homogène non collante se forme (si besoin ajouter de la farine).
- 4 - Réserver au frais, au minimum 30min.

Étape 2 : Préparer l'appareil

- 1 - Dans un grand bol, mélanger la ricotta, les œufs, la moutarde, le thym, la moitié du chèvre émietté et le sel et poivre. Réserver.
- 2 - Rincer les asperges. Casser le pied puis les couper en deux dans la longueur. Attention, elles sont fragiles, allez-y délicatement.
- 3 - Couper le reste de la chèvre en rondelles.

Étape 3 : Préparer la quiche

- 1 - Préchauffer le four à 190°C.
- 2 - Abaisser la pâte à tarte sur un plan de travail fariné.
- 3 - La déposer dans un moule à tarte et la fonder.
- 4 - Verser l'appareil sur la pâte puis déposer les rondelles de chèvre et les asperges par-dessus.
- 5 - Enfourner 45min.
- 6 - Servir tiède avec un généreux filet de miel de fleurs sauvages.

200 g
de farine

1 belle pincée de sel

90 g
de beurre froid coupé
en dés

1 œuf

1 c-à-s d'eau froide

160 g de ricotta

3 oeufs

1 càs de moutarde

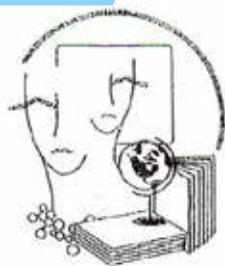
1 càc de thym

180 g
de chèvre en bûche en
petits morceaux

sel, poivre & miel

6 à 8
asperges vertes

CONFÉRENCES



CLUB NORD MADAME DE SAINT ANDRE

Programme du 2^e trimestre 2026 :

Mardi 7 Avril 2026 : Conférence sur Charles 3

Mardi 28 Avril 2026 : Conférence sur l'évolution de l'art de la table

Mardi 5 Mai 2026 : Conférence sur Félix VALLON, peintre, graveur, écrivain suisse qui fête son centième anniversaire cette année

Mardi 12 Mai 2026 : Conférence sur Louise Michel la Française et Rosa Luxembourg, l'Allemande : deux femmes au combat fin du 19^{ième} et début du 20^{ième} Siècle

Jeudi 21 Mai 2026 : Sortie à CALAIS - Repas à 12 H 30 et à 15 H visite avec le Dragon de Calais

Mardi 26 Mai 2026 : Conférence sur la Route 66 entre Chicago et Los Angeles

Mardi 9 Juin 2026 : Conférence sur l'entre-deux guerre illustrée par des dessins humoristiques de l'époque

Mardi 16 Juin 2026 : Sortie à 14 H 30 à OIGNIES pour la visite guidée de la Mine

■ **Lieu : La Petite Maison, 2a rue des alouettes, 59350 Saint-André-Lez-Lille**
Tél : 06 03 39 66 32
E-mail : marieloudumetz@wanadoo.fr

BRIDGE



Bridge Club de Douai

Un grand tournoi, ouvert à tous, est organisé le 1^{er} mai après-midi. Chaque participant gagne un cadeau. Tout au long de l'année, nous jouons toutes les après-midis du lundi au jeudi.

Notre club est affilié à la fédération française de bridge. Notre école de bridge est labellisée par la fédération. Si vous voulez apprendre à jouer au bridge ou vous perfectionner, n'hésitez pas à rejoindre les 120 adhérents du club de Douai. Vous pourrez vous exercer lors des tournois organisés du lundi au jeudi dans une ambiance conviviale et profiter des activités annexes : repas de début de saison, barbecue... Vous pourrez également vous inscrire aux compétitions organisées par la fédération.

■ **Lieu : 163 avenue Gounod, 59500 Douai**

Tél. : 03 27 71 05 13
ou 07 67 44 62 58
E-mail : bridgeclubdouai@gmail.com

CLUB D'HISTOIRE LOCALE



Club d'Histoire Locale de Saint Jans Cappel (CHLSJC)

L'objectif de notre association est de pérenniser l'histoire locale.

Pour cela, nous éditons entre autre des livres locaux. Par exemple nous avons édité le livre : « Saint Jans Cappel Hier et Aujourd'hui ». Pour ce livre, nous avons repris d'anciennes photos de lieux et avons fait des photos actuelles de ces mêmes endroits. Ceci de manière à se rendre bien compte de l'évolution de divers lieux locaux. C'est une activité passionnante de constater l'évolution dans le temps des lieux que nous connaissons bien car ils sont dans notre environnement proche. Ce livre est en français et néerlandais.

Nous organisons également des expositions avec les clubs locaux, dont belges, sur l'histoire de notre village. Également mise en avant de lieux atypiques du village à visiter, le projet d'un sentier du Patrimoine avec QR code avec le Département, etc...

Le club se compose d'une dizaine d'adhérents. Nous organisons des rencontres de temps en temps selon notre actualité.

■ **Lieu : Mairie de Saint Jans Cappel**

Tel : 06 17 66 40 86
E-mail : clubhistoirelocalesjc@aol.com

CHÂLONS EN CHAMPAGNE

PUBLI-COMMUNIQUE

Au cœur de la Champagne, Châlons-en-Champagne se révèle comme une destination idéale pour les groupes seniors en quête de découvertes, de détente et de convivialité. Ville à taille humaine, riche d'un patrimoine architectural et naturel remarquable, elle séduit par son authenticité et la douceur de son cadre de vie.

Surnommée la « Venise pétillante », Châlons-en-Champagne invite à une expérience unique : embarquez pour une balade commentée en barque sur ses canaux tranquilles, une manière originale et reposante de découvrir la ville autrement. De jour, le pilote sera votre guide et au fil de l'eau, défileront sous vos yeux ponts, monuments et jardins. De nuit, sur un même parcours, pour une expérience unique et enchantée : Place au spectacle avec des projections son&lumières sur les ponts et monuments.



À pied, laissez-vous charmer par la richesse de son patrimoine architectural, à l'image de la majestueuse cathédrale Saint-Étienne ou de la collégiale Notre-Dame-en-Vaux, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO.



La destination propose également une offre culturelle riche et accessible : musées, jardins, spectacles et animations rythment les séjours tout au long de l'année. Les groupes peuvent profiter de visites guidées adaptées, conçues pour allier confort et intérêt,

ainsi que d'un accueil personnalisé par des professionnels attentifs.

Côté gastronomie, la Champagne tient toutes ses promesses : dégustations de produits locaux et de champagne viennent compléter l'expérience dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Facile d'accès depuis le nord de la France, Châlons-en-Champagne est une destination idéale pour une escapade en groupe, entre patrimoine, nature et plaisirs gourmands. Une invitation à prendre le temps... ensemble.

L'Office de Tourisme organise
votre séjour clé en main !

Contactez Geoffrey au
03 26 65 35 62
ou
g.ptaszek@chalons-tourisme.com



2e
RENDEZ-VOUS
AGRICOLE
DE FRANCE

À 2H20 DE LILLE PAR L'A26



765
EXPOSANTS

1,2
MILLION
DE
VISITEURS
EN 5 ANS

+250 000
ENTRÉES EN 2025

3 JOURNÉES
ENTRÉE GRATUITE
POUR LES SENIORS
LES LUNDIS ET LE JEUDI

Venez faire la Foire à Châlons!

Programme de la journée

- 10 heures : accueil à l'Office de Tourisme
- 10 heures 30 : Balade en barque dans la Venise Pétillante : découverte au fil de l'eau du cœur historique
- 11 heures 30 : arrivée à la Foire
- Déjeuner
- Après-midi libre
- Concert Foire en Scène

contact et réservation : OFFICE DE TOURISME
(cf page de gauche)



Festival Foire en Scène

Tous les jours un concert pour le prix de l'entrée de la Foire !

➤ **VEN 28 AOÛT**
CARREFOUR DES STARS

➤ **SAM 29 AOÛT**
MATT POKORA

➤ **DIM 30 AOÛT**
STYLETO
BÉNABAR

➤ **LUN 31 AOÛT**
CHICO ET LES GYPSIES

MAR 1^{er} SEPT
CHRISTOPHE MAÉ

MER 2 SEPT
CLAUDIO CAPÉO

JEU 3 SEPT
FEU CHATERTTON !

VEN 4 SEPT
C'EST LA FÊTE !

SAM 5 SEPT
MIKA

DIM 6 SEPT
JULIEN DORÉ

LUN 7 SEPT
SURPRISE

Mont Kemmel

Nature, histoire et panoramas au cœur du Heuvelland

Au printemps, le Mont Kemmel (Kemmelberg) s'habille de couleurs qui transforment chaque balade en véritable carte postale. Dominant les collines du Heuvelland, il vous invite explorer un mélange unique de nature préservée, d'histoire poignante et de saveurs locales. Commencez votre aventure au centre d'accueil *Het Heuvelland* et laissez-vous guider vers des panoramas grandioses, des lieux de mémoire et des paysages en pleine floraison.



Nature & Randonnée

Suivez l'itinéraire pédestre du Mont Kemmel, un sentier qui serpente entre forêts, talus et clairières. En avril, les sous-bois se couvrent de jacinthes sauvages, formant de véritables tapis bleutés. À chaque tournant, une nouvelle ambiance vous attend : jeux de lumière, parfums frais, calme apaisant. Une fois au sommet, la vue sur les collines environnantes vous offre un moment de ressourcement total.

Histoire & Mémoire

Plongez dans le passé en visitant le Bunker de Commandement souterrain de Kemmel. Un témoignage impressionnant de la Guerre froide. Sur les pentes de la colline, le cimetière militaire Français rend hommage aux soldats tombés à la première Guerre mondiale.



© Westtoer

Panoramas & Saveurs

Depuis la tour Belvédère, profitez d'une vue sur les paysages vallonnés du Heuvelland et du Westhoek. Cette année, la tour fête d'ailleurs son **100^{ème} anniversaire**, une occasion parfaite pour redécouvrir ce monument emblématique. Après votre visite, accordez-vous une pause dans un domaine viticole voisin ou un café charmant. Vous y dégusterez des vins frais et élégants, nés sur les pentes ensoleillées du Heuvelland — une façon idéale de terminer votre découverte en douceur.

PLUS D'INFO :

Centre de Visiteurs Het Heuvelland
Sint-Laurentiusplein 1,
8950 Heuvelland - Kemmel

🌐 www.tourismeheuvelland.be

☎ +32 57 45 04 55

✉ toerisme@heuvelland.be

Seniors-mag.com

Une seule adresse pour retrouver toute l'actualité de votre région.



EXPLOREZ HEUVELLAND

Visitez le bunker de commandement de la Guerre froide à Kemmel, plongez dans l'histoire riche des collines et admirez les magnifiques jacinthes des bois en pleine floraison en avril et mai.

www.tourismeheuveland.be



À
30 MINUTES
DE LILLE

Centre du Visiteur 'Het Heuveland'
Sint-Laurentiusplein 1, B-8950 Heuveland
+32 57 450 455 - toerisme@heuveland.be

JEUX

MOYEN

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

DIFFICILE

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

DIABOLIQUE

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

LA WALLONIE, LE DÉPAYSEMENT SI PROCHE DE CHEZ VOUS !

Autant le dire tout de suite : de la Belgique, les Français ont une connaissance souvent réduite à sa capitale, Bruxelles, et à quelques sites avec une idée admise, celle que les wallons sont sympas et conviviaux. Tant mieux, c'est vrai, mais ce n'est pas tout.

Région francophone, au carrefour des mondes latins et germaniques, frontalière de l'Allemagne, des Pays-Bas et du Grand-Duché de Luxembourg, bordée par 600 kms de frontière avec la France (Nord, Picardie, Champagne, Ardenne, Lorraine), la Wallonie est facilement accessible depuis la France : en voiture et en car bien sûr, et on appréciera le maillage d'autoroutes gratuites ; mais aussi en train avec Eurostar, ICE et le TGV.



JARDINS D'ANNEVOIE

Copyright : Daniel Fouss - Les Jardins d'Annevoie

Mais la proximité et l'accessibilité sont loin d'être les seuls atouts de la région.

En Wallonie, l'une des trois régions constituant la Belgique fédérale avec Bruxelles-Capitale et la Flandre, point de plat pays, mais une succession de paysages alternant plaines agricoles, taïga et toundra, vastes forêts dignes d'un Canada belge, entre collines et montagnes anciennes du massif ardennais.



DINAN

Copyright : WBT - Anibal Trejo

La Wallonie est un jardin irrigué par deux fleuves (la Meuse et l'Escaut), de très nombreuses rivières, terrain de jeu idéal de randonnées et découvertes, avec **un paysage naturel ou bâti d'une extrême variété, ponctué de citadelles, châteaux, grottes et abbayes ainsi que de nombreux parcs récréatifs**. Le tout peut se découvrir à pied, à vélo, à cheval, en moto, en kayak, en bateau ... pour une déconnexion et un bien-être garanti loin des foules et des hordes de touristes.

Et que dire de ses villes ! Distantes de plus ou moins une heure les unes des autres, les cinq grandes villes (Tournai, Mons, Charleroi, Namur et Liège) s'étendent comme un sourire de part et d'autre de la région. Industrielles, arty, historiques, commerçantes, festives, ces villes au patrimoine culturel majeur, marquées par l'Histoire, sont toujours en mouvement. La reconnaissance internationale des créations des pôles culturels, programmation des musées, théâtre, opéras et festivals ainsi que l'intervention dans le paysage urbain d'architectes de renommée internationale signent un dynamisme culturel indéniable.

Signe de cette richesse patrimoniale, naturelle et culturelle, de nombreux monuments et événements sont inscrits au **patrimoine mondial de l'UNESCO** : Beffrois séculaires, ascenseurs du canal du Centre, cathédrales grandioses, site miniers majeurs, géoparc, doudou de Mons, Ducasse d'Ath ou encore la culture de la bière pour n'en citer que quelques-uns.

A la diversité de ses paysages et de son patrimoine, au charme et au dynamisme de ses villes, s'ajoute **la variété de son terroir, de sa créativité de ses chefs, le savoir-faire de ses producteurs, le sens de la fête...** La Wallonie est généreuse jusque dans l'assiette ! Itinéraires gourmands, visites des vignobles et des distilleries, sentier des abbayes trappistes, sans oublier dégustation de chocolat et de frites, il y a mille et une façons de découvrir – et savourer – la gastronomie wallonne.

Pour vos séjours en groupe, ou en individuel, l'offre en hébergement est aussi riche et variée que les paysages wallons : gîtes, chambres d'hôtes, auberges, hôtellerie indépendante de charme et hôtellerie de chaîne, hébergements insolites (cabanes perchées, roulotte, église...) et résidences de tourisme combleront vos attentes quel que soit le type de séjour et sa durée.



CHATEAU DE BELOEIL

Copyright: WBT - J.P. Remy

Vous l'aurez compris, la variété et la qualité de l'offre touristique et culturelle wallonne et son art de vivre ne pourront que satisfaire vos attentes, et même plus, vous surprendre. Et soyez en assuré : l'accueil convivial de la population et des professionnels du tourisme donnera du sens à votre séjour.

Contact pour préparer vos voyages en groupe

VISITWallonia France

Olivier Kollek : olivier.kollek@visitwallonia.be

L'IRLANDE, « EMERALD ISLE » !

par Valérie Macquet

Le saviez-vous ? L'Irlande est surnommée « l'île d'émeraude » grâce à l'intensité de ses paysages verdoyants évoquant la couleur de cette pierre précieuse. Ce surnom fut popularisé au XIX^e siècle par William Drennan dans son poème When Erin First Rose, célébrant les prairies, collines ondulantes et vallées baignées d'une lumière douce.

Si la beauté naturelle de l'Irlande et son folklore ancestral lui confèrent une identité envoûtante, l'île reste marquée par des différences géographiques et politiques, une dualité qui façonne son histoire.

De Belfast à Dublin : divergences d'État, convergences de cœur

Située à l'ouest de la Grande-Bretagne, l'Irlande est divisée en deux entités distinctes. L'Irlande du Nord, avec Belfast pour capitale, appartient au Royaume-Uni mais conserve une autonomie partielle grâce à son parlement de Stormont.

Elle a quitté l'UE en 2020 lors du Brexit, tout en restant liée à certaines règles du marché unique européen. Au Sud, la République d'Irlande, indépendante depuis 1922 et membre de l'UE depuis 1973, a Dublin pour capitale et utilise l'euro.

Malgré leurs différences institutionnelles et un passé marqué par les tensions religieuses et identitaires, les deux Irlandes partagent aujourd'hui une culture commune et des liens humains profonds, renforcés par l'accord de paix de 1998.

Une terre de folklore, entre mystère et poésie

Le folklore irlandais, profondément enraciné dans l'histoire, est une source inépuisable de légendes. Des leprechauns malicieux aux collines enchantées peuplées de fées, chaque recoin semble vibrer d'une magie ancienne.



SORTIE EN GROUPE
LE HAUT-PAYS D'OPALE VOUS ATTEND ...

Office de Tourisme Haut-Pays Côte d'Opale

Une journée gourmande et conviviale à seulement 1h20 de Lille

À partir de 33€

UNE JOURNÉE CLÉ EN MAIN À VOTRE RYTHME

- ✓ Accompagnement sur-mesure
- ✓ Accueil chaleureux
- ✓ Rencontre avec nos producteurs locaux et artisans
- ✓ Un bon repas partagé

Vous profitez... on s'occupe de tout

DEMANDEZ NOTRE BROCHURE
AU 03 21 81 98 14

Office de Tourisme Haut-Pays Côte d'Opale | 03 21 81 98 14 | contact@hautpaysdopale.com | hautpaysdopale.com



nausicaá
BOULOGNE-SUR-MER

Venir en groupe à Nausicaá, c'est l'assurance de vivre une expérience unique !

Nausicaá vous propose des formules groupes qui respectent votre rythme, vos envies et vos besoins.

Jusqu'à 24% de remise 23,80€/adulte (au lieu de 31,50€ !) 1 adulte gratuit tous les 20 payants	La visite guidée La visite guidée d'1h30 permet de voir l'essentiel et d'optimiser le parcours de visite ! <i>Nous consulter</i>	Une pause gourmande⁽¹⁾ Menus groupes et service à partir de 19,90€ *Menus groupe proposés hors vacances scolaires
--	---	--

Tarifs 2026. ⁽¹⁾Selon disponibilité de l'espace.

Service Réservation • resa@nausicaa.fr • 03 21 30 99 89

Ce patrimoine oral, transmis de génération en génération, continue d'inspirer artistes et voyageurs en quête de merveilleux.

Le leprechaun, petit homme vêtu de vert, garde jalousement son pot d'or au pied d'un arc-en-ciel. Le trèfle, ou shamrock, emblème national, aurait servi à saint Patrick pour expliquer la Sainte Trinité.

Quant aux collines de Tara ou de Brú na Bóinne, elles abriteraient les Tuatha Dé Danann, anciens dieux devenus peuple féerique. Ces lieux sacrés, considérés comme des portes vers l'Autre Monde, mêlent mystère et spiritualité.

Une terre façonnée par la nature

Des falaises du Donegal aux vallées brumeuses d'Antrim, l'Irlande offre une mosaïque de paysages à couper le souffle : lacs paisibles, landes battues par les vents, montagnes et côtes sauvages se fondent dans une harmonie saisissante. Le Connemara, avec ses tourbières et ses montagnes, incarne l'âme rurale du pays, tandis que les falaises de Moher offrent un panorama vertigineux sur l'Atlantique.

Le climat humide nourrit une végétation luxuriante qui donne à l'île son aspect féerique. Les parcs nationaux, comme Killarney, abritent une faune variée — cerfs, renards, oiseaux marins — et séduisent les amateurs de randonnée, de vélo ou de kayak en quête d'authenticité.

Une convivialité légendaire

Les Irlandais sont réputés pour leur hospitalité et leur sens de l'humour. Les pubs, véritables institutions sociales, sont des lieux de rencontre où l'on partage une Guinness, où l'on écoute de la musique live, en discutant de tout et de rien.

Dublin regorge de pubs historiques comme le Temple Bar ou le Brazen Head, qui racontent à leur manière l'histoire du pays. La gastronomie irlandaise, longtemps modeste, connaît un renouveau.

Si le ragoût irlandais (Irish stew) et le soda bread restent des classiques, de jeunes chefs réinventent la cuisine locale avec des produits frais et de saison. Les marchés fermiers, les distilleries artisanales et les brasseries locales témoignent de cette dynamique.





Choco Story Brussels

OUVERT 7/7
DE 10^H À 17H

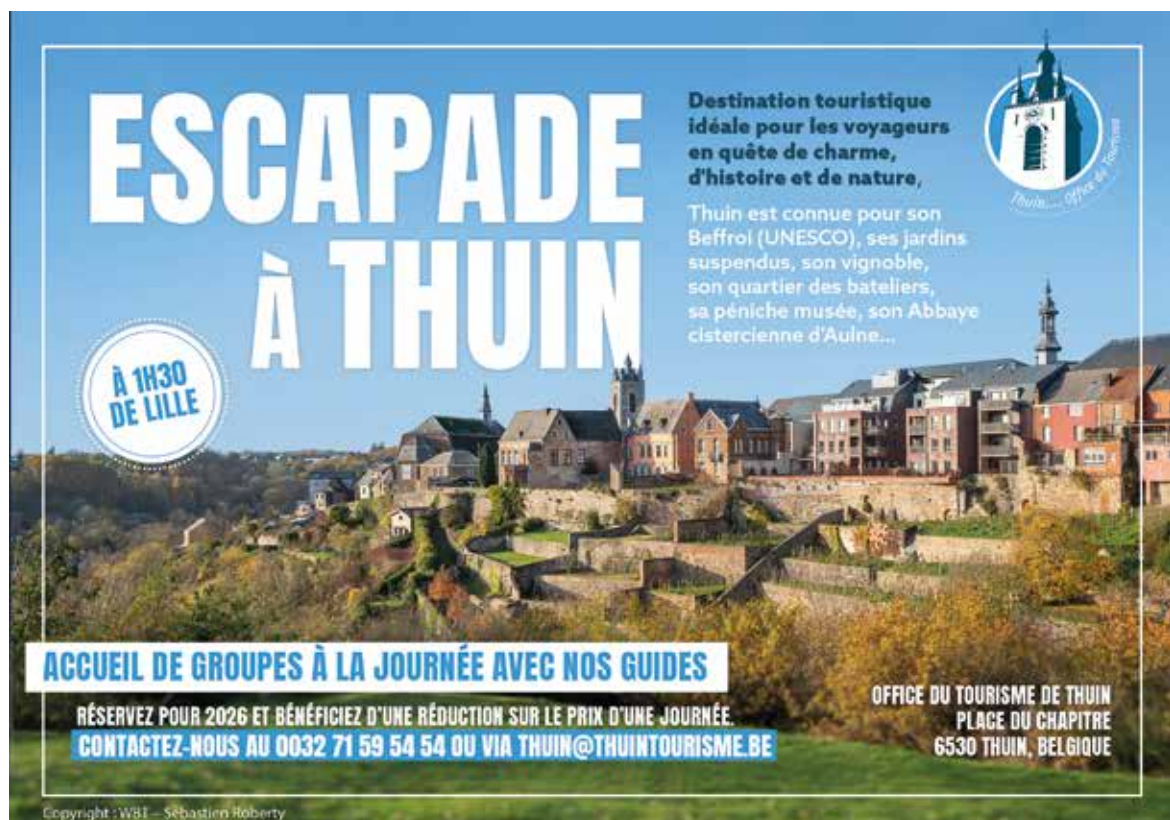
choco-story-brussels.be
Rue de l'Étuve - 41 - Bruxelles 1000



FRIET MUSEUM BRUSSELS

OUVERT 7/7
DE 10^H À 17H

frietmuseum-brussels.be
Rue de l'Étuve - 26-28 - Bruxelles 1000



ESCAPADE À THUIN

À 1H30 DE LILLE

Destination touristique idéale pour les voyageurs en quête de charme, d'histoire et de nature,

Thuin est connue pour son Beffroi (UNESCO), ses jardins suspendus, son vignoble, son quartier des bateliers, sa péniche musée, son Abbaye cistercienne d'Aulne...

ACCUEIL DE GROUPES À LA JOURNÉE AVEC NOS GUIDES

RÉSERVEZ POUR 2026 ET BÉNÉFICIEZ D'UNE RÉDUCTION SUR LE PRIX D'UNE JOURNÉE.
CONTACTEZ-NOUS AU 0032 71 59 54 54 OU VIA THUIN@THUINTOURISME.BE

OFFICE DU TOURISME DE THUIN
PLACE DU CHAPITRE
6530 THUIN, BELGIQUE

Copyright : WBT - Sébastien Roberty

PRINTEMPS DES CHÂTEAUX, VOTRE CARNET DE ROUTE 2026

par Lisa Baumler

Le mois d'avril en Gironde possède un parfum particulier : celui du renouveau des vignes et de l'effervescence dans les chais. En ce printemps 2026, le traditionnel week-end « Portes Ouvertes » se transforme en une expérience immersive inédite.

Du Médoc à Saint-Émilion, les propriétés ne se contentent plus de faire déguster leurs crus ; elles ouvrent leurs jardins secrets, leurs cuisines et leurs ateliers techniques pour une rencontre authentique entre vignerons et passionnés.

Médoc : La presqu'île en fête (4 et 5 avril 2026)

Le premier week-end d'avril marque le coup d'envoi sur la mythique Route des Châteaux (D2). Près de 80 propriétés, de Margaux à Saint-Estèphe, ouvrent leurs grilles. La grande tendance de 2026 est au « Slow Tourisme ».

Plusieurs châteaux, comme le Château Marquis de Terme ou le Château Lanessan, proposent des balades en calèche ou à vélo électrique à travers les parcelles pour comprendre l'impact du débourrement (le réveil de la vigne).

L'astuce d'expert : Ne manquez pas les ateliers d'assemblage. Pour quelques euros, vous pouvez vous glisser dans la peau d'un œnologue et créer votre propre cuvée « Printemps 2026 ».

Saint-Émilion : L'élégance de la rive droite (25 et 26 avril 2026)

Fin avril, c'est au tour de la cité médiévale de s'animer. Classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, le vignoble de Saint-Émilion propose cette année un focus sur la biodiversité.



De nombreux domaines, tels que le Château Fonplégade ou le Château Guadet, mettent en avant leurs pratiques en biodynamie avec des visites thématiques sur la faune et la flore des vignes.

Le moment fort : Le déjeuner chez le vigneron. De nombreuses propriétés organisent des tablées éphémères au cœur des chais. Une réservation est impérative dès maintenant sur le site officiel de l'Office de Tourisme du Grand Saint-Émilionnais.

2026 : Le renouveau de l'accueil

Pourquoi cette édition 2026 est-elle exceptionnelle ? Après plusieurs années de travaux, de nombreux châteaux inaugurent ce printemps de nouveaux espaces de réception ultra-modernes, alliant vieilles pierres et design contemporain.

C'est aussi l'occasion de découvrir les premiers millésimes certifiés par les nouveaux classements environnementaux plus stricts entrés en vigueur cette année.

Conseils pratiques pour une visite réussie

L'itinéraire : Ne visez pas plus de trois châteaux par jour pour profiter réellement des échanges avec les propriétaires.

Le transport : Pensez aux navettes gratuites mises en place au départ de Bordeaux par le Conseil des Vins du Médoc.

Le « Drive » : La plupart des châteaux proposent des tarifs « spécial portes ouvertes » avec la possibilité de charger vos cartons directement dans votre coffre.

En ce mois d'avril 2026, le vignoble girondin prouve qu'il sait rester moderne tout en chérissant ses racines. Une parenthèse enchantée, entre dégustations de caractère et paysages printaniers.

visitLier

Découvrez la ville de Lierre en groupe ou en famille.

- petite ville charmante
- centre historique
- nombreux restaurants et boutiques
- activités culturelles
- visites guidées



www.visitlier.be



Visit Lier
Grote Markt 58, 2500 Lier
003238000555
info@visitlier.be
www.visitlier.be

Château de Chantilly
INSTITUT DU FRANCE

VIVEZ LA JOURNÉE D'UN PRINCE

Le Château de Chantilly vous invite à une journée princière au cœur d'un écrin de verdure.

Profitez d'une programmation riche et variée : ateliers de crème Chantilly, spectacles équestres, visites guidées insolites, promenades en petit train... il y en aura pour les goûts !

Réservations :
03 44 27 31 67 • tourisme@chateaudechantilly.fr

✦ DOMAINE ET COURTES DES PRINCES | chateaudechantilly.fr

BALADES INSPIRÉES

Péronne Haute Somme Tourisme

Découvrez un territoire inspirant, labellisé Pays d'art et d'histoire, riche d'un patrimoine historique, mémoriel, naturel et d'un terroir uniques !



Inspirez-vous sur :
www.peronnehautesomme-tourisme.com
et retrouvez toutes les offres de visites dans la rubrique Espace groupes

Office de Tourisme Péronne Haute Somme - 1 rue Louis XI - 80200 Péronne - 03 22 84 42 38

© Le P'tit Baltar - Les Marcheurs Péronnais - Péronne Haute Somme Tourisme



La Côte de Granit Rose

Charme brut de la Bretagne

Véritable emblème des Côtes d'Armor, la Côte de Granit Rose déploie ses paysages singuliers au nord de la Bretagne. Célèbre pour ses impressionnants rochers aux teintes cuivrées, ce littoral d'exception invite à ralentir le pas et à s'évader. C'est un théâtre naturel unique où terre et mer s'unissent pour former, au gré des marées, des paysages à la beauté saisissante. Et la magie opère au-delà du rivage, jusque dans les terres au détour des ruelles et des clochers, là où la pierre façonnée par l'homme raconte, elle aussi, l'âme du pays.

UNE ESCAPADE SINGULIÈRE

L'escale débute à Lannion, après avoir arpenté ses pavés et découvert les charmantes maisons à colombages du centre historique, les plus courageux pourront gravir les 142 marches de l'escalier de Brélèvenez, pour rejoindre l'église du même nom, qui domine la cité. Au sommet, un panorama imprenable sur la ville et le Léguer.

Pour une visite plus intimiste, La Roche-Derrien offre une autre facette de caractère. Dominant la rivière du Jaudy, ses ruelles médiévales sont une invitation à remonter le temps en toute quiétude.

Mais c'est à Tréguier que le cœur historique bat la chamade. Labellisée Petite Cité de Caractère, elle invite à lever le nez en l'air pour admirer sa cathédrale Saint-Tugdual, chef d'œuvre architectural gothique dont la flèche semble veiller sur tout le pays. Une fois à l'intérieur, son cloître déploie ses 46 arcades de granit sous une impressionnante voûte en bois. En se baladant, on découvre aussi la maison natale d'Ernest Renan, une multitude de maisons à pans de bois préservées qui ornent la ville et tant d'autres trésors.

LE GOÛT DU VRAI

Le Trégor ne se contente pas d'être admiré, il se savoure aussi. Si la coquille Saint-Jacques et les crêpes sont des emblèmes incontournables, l'expérience prend tout son sens à la rencontre de ceux qui font le terroir.

Pousser les portes d'une distillerie de whisky breton pour en découvrir les secrets de fabrication, se laisser guider par les effluves d'une biscuiterie artisanale ou encore partir à la rencontre des éleveurs et producteurs engagés qui font vivre les campagnes sont autant de promesses lors de son séjour.

Ici, la cuisine se vit au rythme des marées et des saisons. En valorisant la pêche et les maraîchers locaux, ces ateliers font le choix du circuit court et de l'humain.

Loin des rayons standardisés, c'est une histoire, un visage et le savoir-faire de passionnés qui transforment le produit en dégustation mémorable. Une opportunité qui poursuit naturellement sa route jusqu'à la table des chefs. Des bistrot conviviaux aux restaurants étoilés, ils sont nombreux à travailler cette matière première locale.

Avec audace et créativité, ces belles tables revisitent la tradition pour offrir une gastronomie de haut vol, faisant du Trégor une destination majeure pour les fins gourmets.

CAP SUR L'ESSENTIEL

Pour vivre cette expérience l'esprit libre, on se laisse guider par l'Office de Tourisme de la Côte de Granit Rose et son service réceptif qui met en œuvre toute son expertise pour concevoir des séjours sur-mesure.

CONTACT

Tél : 02 96 05 54 31 | 02 96 04 04 57

Adresse mail : groupes@lannion-tregor.com





*ICI,
le temps se savoure*



par Anaëlle Imbert - ©Les Mots, la Muse

La nationalité de notre célébrité	Malhon- nêtes	Archives	Sa Sainteté
	Blanche ou à feu	Histoires	Socle de golf
		Firmament	
Elle se fait une toile			
Expression du doute		Usées en bouches	Sensuel
		Navire à gaz	
Sur l'ardoise			Opinion déformée par un biais
	Milieu du luxe	Gros rhume	Faisait un stock de munitions
	Disque court	Bloc en faillite	
Balle à rejouer		Poutre solide	
		Filet de pêche	
Reviendra	Point vague		Idéal pour partager
			Pouvoir féodal
Qui ne donne aucun mal		Il n'est pas collant mais presque	
		Été joyeux	
Obligation de rester joignable	Grippe le mécanisme		

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

SOLUTIONS
parution octobre

La comédie est satirique	G	Musique à l'opéra	B	Très colorée	H	Artisan qui a d'entra
	S	REHAUSSE				
Exemple	L	O	U	A	N	S
	M	S	N	E	E	
	B	E	E	T	H	O
	T	A	T	T	I	S
	B	R	A	S	T	L
	E	M	M	I	E	L
	F	E	S	S	E	S
	S	A	S	A	B	R

SOLUTION SUDOKUS
parution octobre

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

FACILE

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

MEDIUM

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

DIFFICILE

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

DIABOLIQUE



mini-EUROPE
brussels

À +/-
**90 MINUTES
DE LILLE!**

*Une visite passionnante
pour tous!*

*Entre adultes ou avec des enfants, la visite
de Mini-Europe en surprendra plus d'1 !*

VOTRE SORTIE EN GROUPE

Pour les associations de séniors, Mini-Europe organise également des journées complètes et variées.

Demandez notre programme
« Une journée chez les Brusseleirs »

Ce programme propose la visite du parc miniature + une activité l'après-midi (chocolaterie, Musée de la BD, Musée de la bière, etc...), la visite guidée de Bruxelles et un repas du midi en 2 ou 3 services à partir de +/- 50€ par personne (hors transport).



Mini-Europe est ouvert 7/7 jusqu'au 03 janvier 2027. Achetez vos tickets sur www.minieurope.eu !
Mini-Europe - Bruparck, B-1020 Bruxelles / Restaurant-caféteria - info@minieurope.eu

Toute l'Europe animée en miniature !



S'émerveiller !

Deux heures de promenade, divertissante et instructive parmi 350 monuments sélectionnés pour leur qualité architecturale ou leur symbole européen. 24.000 heures de travail pour réaliser la cathédrale de Saint-Jacques-de-Compostelle, des statues peintes à la véritable feuille d'or. Avec ses 13 mètres de hauteur, la tour Eiffel dépasse un immeuble de 3 étages. Et pourtant, tous les bâtiments sont à l'échelle 1/25 ! Venez découvrir les nouveaux monuments polonais !



Amusant !

Un voyage plein de surprises. Détruire un morceau du mur de Berlin, déclencher l'éruption du Vésuve, lancer l'attaque des légionnaires ou effrayer les vikings. Prenez les commandes des nombreuses animations.



Passionnant !

S'instruire en s'amusant. Revivez notre surprenante histoire commune avec ses valeurs et ses héritages ! Des origines de la démocratie à l'esprit d'entreprise, de nos héritages grecs, romains ou encore vikings aux transformations politiques du 21^e siècle, chaque étape du parcours est commentée au sein d'un catalogue gratuit fourmillant d'informations et d'anecdotes qui raviront les enfants, les curieux et les férus d'histoire.

BRUPARCK!
Brussels



L'aide à domicile sur mesure

Chez Petits-fils, nous avons le même niveau d'exigence que pour nos propres grands-parents.



- Aide à l'autonomie
- Aide à la vie quotidienne
- Compagnie et vie sociale
- Retour d'hospitalisation
- Présence de nuit

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