

Le BIMESTRIEL GRATUIT des 50 ans et +

SEPT/OCT 2026 - NORD - N°182

Seniors mag

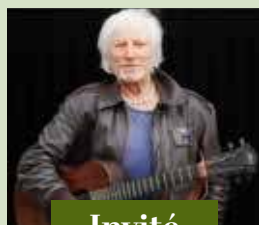
à fond la vie !

Santé

Mémoire : et si vous la boostiez dès aujourd'hui

Loisirs

Isabelle : le prénom qui a bercé toute une génération



Invité

Hugues Aufray

**PORTES
OUVERTES**

Le Domaine de l'Hippodrome
Résidence Services Séniors
Lambersart

page 13

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



Vivre
pleinement
chaque
instant

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



Chères lectrices, chers lecteurs,

Reprendre un bon rythme, stimuler sa mémoire et préparer l'avenir avec sérénité : c'est tout l'esprit de ce numéro de rentrée, conçu pour vous accompagner dans le Nord.

Après la pause estivale, septembre est le moment idéal pour faire le plein de nouveautés et garder l'énergie de l'été. Ce mois-ci, nous donnons la parole à une personnalité inspirante : Hugues Aufray.

Entre conseils concrets pour booster vos méninges, éclairages sur les opportunités méconnues du viager, nostalgie autour du prénom Isabelle et recette de Moussaka de poulet à la courgette, cette édition vous propose un équilibre parfait entre information utile, plaisir et évasion.

Chez Seniors Mag, nous croyons que chaque rentrée est une formidable opportunité de cultiver sa curiosité et de prendre soin de soi.

Très bonne rentrée à toutes et à tous, et excellente lecture !

L'équipe Seniors Mag

CULTURE

p4, p6

JEUX

p7, p10, p13

SANTÉ

p8

LOGEMENT

p9

L'INVITÉ

p12

LOISIRS

p14

RECETTE

p15

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
fpera berthier@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.

FORUM DES AIDANTS



« Les bon'duos, la journée des aidants et des aidés »

Vendredi 9 octobre de 10h à 12h30 et de 14h à 18h

Le CCAS de Bondues, l'EHPAD Albert du Bosquiel, TousErgo et la Résidence Drève du Château ont le plaisir de vous inviter au forum « Les Bon'Duos, la journée des aidants et des aidés ». Que vous soyez aidant, aidé ou simplement en recherche d'informations, cet événement est l'occasion de trouver des réponses adaptées à votre situation ou à celle d'un proche, des conseils et d'échanger avec des professionnels.

■ 15 Rue Norbert Segard
59910 BONDUES
Tél : 03 20 23 18 59

CONCERT SYMPHONIQUE



Le Sacre du Printemps

Jeu 8 et ven 9 octobre à 20h

L'Orchestre National de Lille, Joshua Weilerstein à la direction musicale et Alexandre Kantorow au piano, nous donnent à entendre un programme inspirant et inspiré par la nature. Au programme : Orpheus' Comet de la compositrice bulgare-britannique Dobrinka Tabakova, le Concerto pour piano n°2 de Rachmaninov, Le Sacre du Printemps de Stravinsky.

■ Auditorium - Nouveau Siècle - Lille
Tél : 03 20 12 82 40

FORUM DES AIDANTS



Forum des aidants

Vendredi 9 octobre de 10h à 12h30 et de 14h à 18h

Petits-fils Wambrechies, spécialiste de l'aide sur-mesure pour les personnes âgées (aide à l'autonomie, à la vie quotidienne, compagnie et vie sociale, retour d'hospitalisation, présence de nuit), sera présent lors de la journée « Les bon'duos, la journée des aidants et des aidés ».

Renseignements : 03 74 02 61 31
wambrechies@petits-fils.com

■ 15 Rue Norbert Segard à Bondues (CCAS, Résidence autonomie Drève du Château, EHPAD Albert Du Bosquiel)

JOURNÉE PORTES OUVERTES



Le Domaine de l'Hippodrome : Résidence services seniors

Samedi 3 octobre à partir de 10h

La résidence services seniors Le Domaine de l'Hippodrome ouvre ses portes le samedi 3 octobre. Profitez de cette belle occasion, pour venir découvrir notre établissement.

10H : Accueil avec petit-déjeuner
11H : Visite des locaux
12H30 : Restauration sur place (sur réservation)
14H : Café échanges
15H : Loto

■ Le Domaine de l'Hippodrome
223 av. de l'Hippodrome
59130 Lambersart
Tél : 03 28 82 08 15

SPECTACLE MUSICAL



Chantal Goya

Dimanche 4 octobre à 15h

Venez fêter avec moi 50 ans de féérie, de rêves et de chansons autour de l'univers enchanteur de Marie-Rose, lors d'un spectacle inédit, exceptionnel et unique ! Replongez dans les plus beaux tableaux de mes Grands Spectacles, où tous vos amis prennent vie et où le rêve devient réalité.

■ Gayant Expo – Douai
Tél : 03 20 33 20 17

HUMOUR



Jeff Panacloc

Vendredi 30 octobre à 20h

Préparez-vous à franchir les portes du bureau secret de Jeff Panacloc et à plonger dans un univers où l'humour flirte avec l'absurde.

Dans « The Jeff Panacloc Company », chaque personnage détraqué vous promet une soirée délirante et inoubliable. Rejoignez cette troupe fantastique et vivez une expérience immersive unique qui vous laissera transformé et léger.

■ Zénith de Lille
Tél : 03 20 33 20 17



Résidence Séniors au coeur de Bondues

09/10/2026

STUDIOS
ET APPARTEMENTS

**FORUM DES
AIDANTS**

Environnement sécurisé et convivial

Logements fonctionnels avec cuisine et salle de bain

Bibliothèque, salle de cinéma, salon de coiffure

CONTACTEZ-NOUS



03 20 23 18 59



contact@residencedreveduchateau.com



www.residencedreveduchateau.com



Un restaurant ouvert
tous les midis



Une équipe sur place 24h/24



Un dispositif d'alarme individuel



Vous conservez votre médecin traitant



Animations et activités toute l'année

Résidence « Drève du Château »

15 rue Norbert-Segard, 59910 BONDUES

atelier lyrique de tourcoing OPÉRA • CONCERT • JEUNE PUBLIC

**26
27**

**6 OPÉRAS
14 SPECTACLES
34 CONCERTS**

Tarifs de 6 à 35€ / - 28 ans 10€ / - 18 ans 6€

+33 (0)3 20 26 66 03
www.atelierlyrique-detourcoing.fr la musique pour tous

les années 80
LA TOURNÉE

LUC PLASSOT, STÉPHANE PATELIER, ROBERTO LEE, JONATHAN LEBLANC, JULIA SCHULTZ, OLIVIER CHASTON DU SUD, JEAN-PIERRE WILHELM, LAÏCH, PIERRE DATTANI

DOUAI - GAYANT EXPO
12 DÉCEMBRE / 26

LILLE - ZENITH ARENA
21 MAI / 27

OH P**N LAURENT !**

LILLE - THEATRE SEBASTOPOL
14 JANVIER / 27

ANZIN - 15 JANVIER / 27
ARRAS - 16 JANVIER / 27

JÉRÔME DASSIN par DASSIN

LILLE - THEATRE SEBASTOPOL
16 JANVIER / 27

JÉRÔME de WARZÉE
L'AUTEUR ET CRÉATEUR DU GRAND CAÛTEU

VA AU DIABLE !
Sérieux, ça va, pas sérieux, non plus...

LILLE - THEATRE SEBASTOPOL
10 AVRIL / 27



INFORMATIONS PMR & RÉSERVATIONS

TEL. 03 20 33 17 34



**PORTES OUVERTES
RÉSIDENCE LES BÉNÉDICTINES**

À NE PAS MANQUER !



Les Bénédictines, la nouvelle Résidence Séniors à Tourcoing

Vendredi 18 septembre à partir de 10h

Envie d'un quotidien plus serein sans renoncer à votre indépendance ? La résidence services seniors Les Bénédictines, du groupe Maisons de Famille, propose des appartements modernes et sécurisés, associés à des services à la carte : restauration, animations variées, conciergerie et accompagnement personnalisé. Située en plein centre de Tourcoing, la résidence offre un cadre élégant, convivial et rassurant, idéal pour profiter pleinement de sa retraite tout en restant libre. Venez découvrir un lieu pensé pour le confort, la tranquillité et le bien-être des séniors.

Nos prochaines Journées Portes Ouvertes :

Vendredi 2 octobre et samedi 3 octobre à partir de 10h

Vendredi 6 novembre et samedi 7 novembre à partir de 10h

Vendredi 4 décembre et samedi 5 décembre à partir de 10h

**Résidence Services Seniors
Les Bénédictines
18 rue Faidherbe
59200 Tourcoing
Tél : 03 76 39 90 75**

CONCERT



Zodiaque

Mardi 3 novembre à 20h

Spécialisé dans les projets transversaux, ActeSix met en lumière les passerelles entre les époques et fait émerger une forme musicale en constellation. Tierkreis propose un parcours céleste, à la fois mathématique et poétique. L'ensemble entremêle ces deux chefs-d'œuvre majeurs du 20e siècle avec de la musique du 17e siècle. (Crédits photo: Lucile Richardot ©Marco Borggreve)

■ **Conservatoire Auditorium
Albert Roussel - Tourcoing**

Tél : 03 20 26 66 03

www.atelierlyriquedetourcoing.fr

MUSIQUE SACRÉE



Witch, histoires sacrées

Jeudi 12 novembre à 20h

Plongez dans l'univers expressif des histoires sacrées au 17e siècle à l'occasion de ce programme mettant en lumière les œuvres de Ferrandini, Charpentier et Purcell. Dans sa quête d'ouvrages inédits, l'ensemble Il Caravaggio présentera le rare Il Pianto di Maria de Ferrandini, une expressive mise en musique du récit de la Vierge au pied de la croix. (Crédits photo: Camille Delaforge ©Emilie Brouchon)

■ **Église Saint-Paul - Marcq-en-Barœul**

Tél : 03 20 26 66 03

www.atelierlyriquedetourcoing.fr

PORTES OUVERTES



Villa Nouvelle - Barbieux

Samedi 17 octobre de 10h à 13h

La Villa Nouvelle ouvre à l'automne sa seconde maison, toute proche du Parc Barbieux. Venez découvrir cette maison familiale et chaleureuse pour 7 personnes âgées. Une nouvelle façon de vivre ensemble grâce à une équipe dévouée pour gérer le quotidien et créer du lien dans un environnement bienveillant et sécurisé. Venez prendre le café avec nous ! Réservation souhaitée pour l'organisation.

■ **Villa Nouvelle
65 rue Colbert, Roubaix**

Tél : 06 33 52 24 92

www.villa-nouvelle.fr

CONCERT



Minitel

Mardi 24 novembre à 20h

Avec MINITEL, replongez dans l'univers légendaire de Téléphone le temps d'une soirée 100 % rock. D'Argent trop cher à Cendrillon, retrouvez les plus grands tubes qui ont marqué toute une génération. Et si l'espace d'un concert, on vous invitait dans Un autre monde ?

■ **Le Splendid - Lille**

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



JEUX

FACILE

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

DIFFICILE

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

Recevez Seniors mag

directement
chez vous ! 45€/an

Envoyez le bulletin accompagné
d'un chèque de 45€ pour les frais d'envoi et traitement
à Seniors Mag - SMA
1430 rue d'Armentières - 59193 Erquinghem Lys

NOM

PRENOM

ADRESSE

CP

VILLE

DATE NAISSANCE

___ / ___ / 19___

EMAIL

MÉMOIRE : ET SI VOUS LA BOOSTIEZ DÈS AUJOURD'HUI ?

Un prénom qui vous échappe, des clés introuvables, une date qui s'efface... Rassurez-vous : ces petits oublis ne sont pas une fatalité. La mémoire se travaille et s'entretient à tout âge, un peu comme un muscle. Voici un test rapide et des conseils concrets pour la muscler dès maintenant.

D'abord, une bonne nouvelle

Les spécialistes parlent de « réserve cognitive » : un capital que l'on peut renforcer tout au long de la vie, quel que soit son âge. La perte de mémoire liée au vieillissement n'est pas une fatalité : elle s'explique surtout par un manque de stimulation, d'activité physique et de vie sociale. Autrement dit, vous avez largement les moyens d'agir.

Testez-vous : où en est votre hygiène mémoire ? Répondez par oui ou non à ces six habitudes :

1. **Bouger** : je pratique une activité physique régulière (marche, gym douce, natation) au moins deux à trois fois par semaine.
2. **Bien dormir** : je dors suffisamment et évite de perturber mes cycles de sommeil, essentiels pour fixer les souvenirs.
3. **Bien manger** : je privilégie poissons gras, fruits rouges, légumes verts et huile d'olive plutôt que sucre, alcool et graisses saturées.
4. **Voir du monde** : je maintiens des liens sociaux réguliers (famille, amis, clubs, associations).
5. **Faire travailler mon cerveau** : je pratique des jeux de logique, mots croisés, lecture ou apprentissage d'une nouvelle activité.
6. **Gérer mon stress** : je prends du temps pour me détendre (relaxation, respiration, loisirs apaisants).



Résultat : moins de quatre « oui » ? Pas de panique, voici justement de quoi progresser.

5 leviers concrets à activer

1. **Bougez, même modérément.** Une activité physique régulière améliore l'oxygénation du cerveau et stimule la formation de nouveaux neurones. Marche, tai-chi ou gymnastique douce suffisent : l'important est la régularité, pas la performance.

2. **Nourrissez votre cerveau.** Il consomme à lui seul 20 % de vos apports alimentaires ! Misez sur le régime méditerranéen ou le régime MIND : poissons gras, fruits rouges, légumes à feuilles vertes, noix et huile d'olive protègent les neurones et limitent le stress oxydatif.

3. **Entretenez votre vie sociale.** Les échanges stimulent l'attention, le langage et les émotions. Théâtre, club de lecture, repas entre amis, appels vidéo avec les petits-enfants : chaque interaction compte, et l'isolement reste l'un des principaux accélérateurs du déclin cognitif.

4. **Entraînez votre mémoire au quotidien.** Refaites mentalement votre liste de courses, faites de petits calculs de tête, essayez de retenir un numéro de téléphone plutôt que de le noter tout de suite. Jeux de société (Scrabble, échecs, Memory), mots croisés et puzzles sont d'excellents alliés.

5. **Dormez bien.** Le sommeil joue un rôle fondamental dans la consolidation des souvenirs. Une bonne nuit, et si besoin une courte sieste, aide le cerveau à trier et ancrer les informations de la journée.

Le petit plus qui change tout

Sortez des sentiers battus : un nouveau lieu à découvrir, un instrument de musique, une langue étrangère, un atelier de peinture ou d'écriture. La nouveauté et la curiosité sollicitent des zones du cerveau différentes et renforcent sa plasticité, à tout âge.

VIAGER : CE QUE LA PLUPART DES GENS IGNORENT ENCORE EN 2026

par Lisa Baumler

Bouquet, rente, crédientier... tout le monde a une vague idée de ce qu'est un viager. Mais derrière ces mots familiers se cachent des règles, des chiffres et un contexte 2026 que beaucoup de propriétaires seniors ignorent encore. Voici de quoi voir plus loin que les idées reçues.

Un marché plus dynamique qu'on ne le croit

On imagine souvent le viager comme un dispositif marginal, voire folklorique. Pourtant, entre 8 000 et 10 000 ventes en viager sont réalisées chaque année en France, et surtout : ce marché progresse de 8 à 12 % par an depuis 2018. Trois raisons à cela : le vieillissement démographique, des retraites jugées insuffisantes par de nombreux ménages, et la hausse continue des prix immobiliers dans les grandes villes.

Les institutionnels s'invitent à la table

Voilà qui change la donne : le viager n'est plus réservé aux particuliers. Des acteurs comme Certivia, adossé à la Caisse des Dépôts, investissent désormais plusieurs centaines de millions d'euros dans ce marché. Pour un vendeur, traiter avec un acheteur institutionnel plutôt qu'un particulier isolé peut être rassurant : les garanties de paiement de la rente sont généralement plus solides, ce qui limite le risque d'impayés qui a longtemps fait la mauvaise réputation du viager.

Le détail fiscal que peu de vendeurs connaissent

La fraction de la rente viagère soumise à l'impôt sur le revenu dépend uniquement de votre âge au moment du premier versement, et elle ne bouge plus ensuite. Plus vous êtes âgé à la



signature, plus la part imposable est faible : avant 50 ans : 70 % de la rente est imposable / de 50 à 59 ans : 50 % / de 60 à 69 ans : 40 % / à partir de 70 ans : seulement 30 % de la rente est imposable, le palier le plus avantageux de tout le barème.

Autrement dit, plus on vend tard, plus la fiscalité de la rente devient légère : un argument que peu de conseillers mettent en avant spontanément.

La règle des 20 jours : le détail qui peut tout annuler

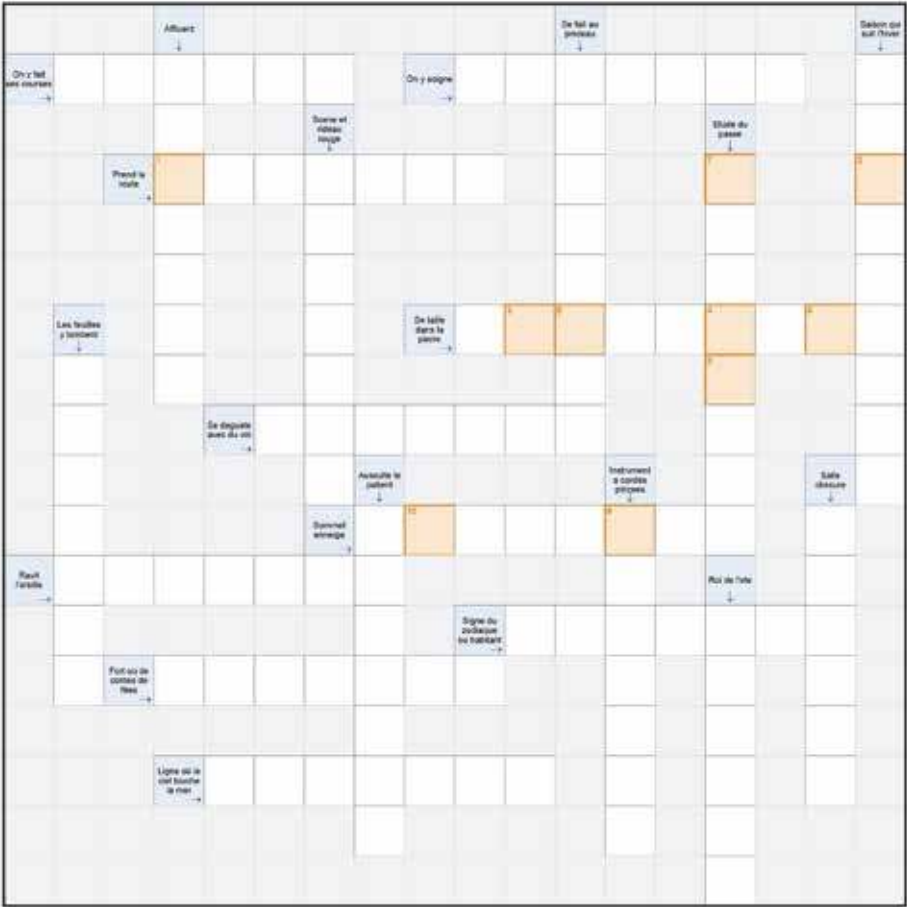
Si le vendeur décède dans les 20 jours suivant la signature de l'acte, la vente est automatiquement nulle, de plein droit, sans qu'il soit besoin d'aller devant un tribunal. C'est la garantie légale contre les ventes conclues alors que le vendeur est déjà en fin de vie.

Un marché plutôt favorable aux vendeurs en 2026

Les délais de vente se raccourcissent et la demande d'acheteurs progresse plus vite que l'offre de biens proposés en viager. Pour un propriétaire senior qui envisage cette solution pour compléter sa retraite, le contexte actuel est plutôt porteur, à condition de bien préparer son dossier.

Trois conseils à appliquer avant de vous lancer

1. Faites estimer votre bien par deux experts indépendants. Un écart de plus de 10 % entre les deux évaluations doit alerter.
2. Choisissez un notaire rompu au viager. Les clauses (résolutoire, indexation de la rente, répartition des charges et travaux) sont techniques et mal rédigées, elles peuvent générer des litiges pendant des années.
3. Ne négligez pas la répartition des charges. Taxe foncière, travaux, copropriété : tout doit être écrit noir sur blanc dans l'acte, sans quoi les conflits sont fréquents.



Reportez les lettres numérotées de 1 à 10 pour découvrir une personnalité célèbre :



SOLUTIONS
parution Juillet/Août

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

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

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

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------



Villa Nouvelle

ROUBAIX
BARBIEUX

Une maison familiale pour personnes âgées

Au calme, à proximité du Parc Barbieux



- ✓ Une vraie maison accueillant 7 personnes âgées dans un environnement bienveillant et sécurisé
- ✓ Une équipe dévouée, pour gérer le quotidien et créer du lien
- ✓ Une maison intergénérationnelle

SÉRÉNITÉ JOIE DE VIVRE SÉCURITÉ



OUVERTURE AUTOMNE 2026

Une maison intergénérationnelle

5 chambres étudiantes au 2ème étage, avec accès indépendant.

Une présence discrète et bienveillante, pour un coup de main, un échange ou un moment de partage, à votre convenance.

@ contact@villa-nouvelle.fr

☎ 06 33 52 24 92

🌐 www.villa-nouvelle.fr

Soutenu par



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...



HUGUES AUFRAY

Propos recueillis par Arnaud Onnainty

Chantez-vous toujours par plaisir ?

Bien sûr ! De mon point de vue, les artistes n'ont pas le droit à la retraite, car le travail est quelque chose qui fait souffrir alors que pour moi, pour nous, c'est le contraire. Chanter ne me fait pas souffrir, au contraire ça me libère. C'est d'ailleurs pour cela qu'on dit « jouer de la guitare », « jouer la comédie » ! On utilise le mot qui manifeste la joie de vivre des enfants, c'est censé donc être un plaisir. Si un guitariste n'aime pas jouer de la guitare, il faut qu'il arrête tout de suite ! Être artiste, c'est être heureux de faire plaisir aux gens ! Ce qui peut m'arrêter c'est le jour où physiquement, je ne pourrais plus du tout tenir une guitare...

Êtes-vous seul sur scène ?

4 musiciens m'accompagnent et jouent de plusieurs instruments à la fois. L'un joue à la fois de la guitare, du banjo mandoline et violon... Un autre musicien joue du piano, de l'orgue et de l'accordéon, un autre joue de plusieurs guitares, etc. C'est très varié ! 50% du répertoire est composé de chansons très connues et 50% de chansons qu'ils ne connaissent pas ou peu, pour leur montrer que je suis toujours à la recherche de nouveautés.

Revenons à l'année 1961 et à votre période américaine avec Maurice Chevalier aux USA, êtes-vous nostalgique de cette période-là ?

Ça a été une période magnifique et très créative, en arrivant aux Etats-Unis et en découvrant Bob Dylan qui était totalement inconnu, même de ses parents puisqu'il avait pris un pseudonyme ; c'était super. J'ai décidé de reprendre ses chansons et je ne me suis pas trompé. Je ne parlais pas bien anglais et ça m'a permis d'abord de découvrir ses chansons et pouvoir les rendre accessibles aux Français en les adaptant. Cela a permis à des gens comme Renaud de découvrir Bob Dylan, qui ne comprenait pas les paroles quand Bob Dylan les chantait.

Vous êtes un chanteur populaire, engagé, à 97 ans, êtes-vous apaisé ?

Engagé, je n'aime pas ce mot, il implique beaucoup de choses et il peut cacher le mot « opportuniste ». Je ne suis pas un chanteur engagé et je m'oppose à ce concept. Je ne suis ni de gauche ou de droite, je suis un chanteur qui va tout droit ! Je suis pour la vérité. Je ne m'engage pas. Par exemple ceux qui étaient engagés derrière Staline ou d'autres dictateurs, ils ont dû finalement arrêter leur engagement, ils ont dû renier leur passé... Je n'ai jamais eu besoin de retourner ma veste, je suis un chanteur dégagé ! Je suis libre !

Vous souvenez-vous de l'été 1966 avec la photo du siècle qui regroupait les vedettes yeye ? Qu'évoque-t-elle pour vous ?

Cette photo montre ma nature ! Je suis presque caché, au fond, derrière Johnny Hallyday qui avait été hissé sur une échelle pour qu'il soit plus haut que les autres à la dernière minute. Je n'ai jamais été en mode Saint-Tropez, l'alcool, les amours étalés dans les journaux... Je me suis tenu en marge. Ça me représente vraiment. Je suis très marginal et sur la photo, je le suis déjà, à peine visible, tout en haut.

En 2013, vous avez exposé vos premières sculptures. Pourquoi avoir attendu si longtemps pour le faire ?

Quand on chante, on n'a pas le temps de faire autre chose et puis j'avais tourné la page, n'ayant pas pu faire les Beaux-arts plus jeune. Je me disais que c'était trop tard. Mais sur les conseils d'une amie, je me suis lancé. C'était la muse et le dernier modèle de Maillol. J'étais à Collioure pour mes 70 ans et en allant voir une exposition de Maillol, là, j'ai parlé avec le gardien du musée. En discutant il m'annonce que Madame Vierny était au restaurant de la plage. Je suis allé la voir. En échangeant, elle m'a dit qu'il n'était pas trop tard pour me mettre à la sculpture. Et c'est comme ça que ça s'est fait !

Le Domaine de l'Hippodrome

Résidence services seniors



PORTES OUVERTES
SAMEDI 3 OCTOBRE 2026

De 10h à 17h

- 10h** : Accueil - petit déjeuner
- 11h** : Visite des locaux
- 12h30** : Restauration sur place
(sur réservation)
- 14h** : Café échanges
- 15h** : Loto

223 avenue de l'hippodrome
59130 LAMBERSART

03 28 82 08 15

 LE DOMAINE DE L'HIPPODROME

JEUX

MOYEN

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

DIABOLIQUE

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



INSPIRATION RÉSINE



POSE DE RÉSINE INTÉRIEUR ET EXTÉRIEUR
MOQUETTE DE PIERRE
RÉSINE SILICÉE POUR TERRASSE
ALLÉE CARROSSABLE - PISCINE - ESCALIER

Notre objectif : vous satisfaire pleinement !!

CONTACTEZ-NOUS AU 06 11 27 19 21
OU SUR [INSPIRATIONRESINE.FR](https://www.inspirationresine.fr)
OU PAR EMAIL À [CONTACT@INSPIRATIONRESINE.FR](mailto:contact@inspirationresine.fr)

INSPIRATION RÉSINE
1 allée Lavoisier 59650 Villeneuve d'ascq



ISABELLE : LE PRÉNOM QUI A BERCE TOUTE UNE GÉNÉRATION

par Lisa Baumler

Il y a un prénom qui, à lui seul, résume une époque : Isabelle. Si vous en portez un dans votre entourage, une sœur, une amie, une cousine, ou vous-même, cet article devrait réveiller quelques souvenirs.

Une origine royale

Isabelle vient de l'hébreu Elisheva, que l'on peut traduire par « Dieu est mon serment » ou « Dieu est plénitude ». Passé par le latin puis l'espagnol, le prénom s'est imposé au Moyen Âge dans les plus grandes cours d'Europe. Deux reines d'Angleterre, deux reines de France et une reine du Portugal ont aussi porté ce prénom. De quoi donner à Isabelle un parfum de noblesse et d'élégance qui ne l'a jamais quitté.

1965 : l'année du grand boom

Le prénom Isabelle a connu un engouement extraordinaire dans l'après-guerre, jusqu'à prénommer près de 24 000 petites filles rien qu'en 1965, son pic absolu en France. Autrement dit, si vous avez aujourd'hui 50, 60 ou 70 ans, une Isabelle a très probablement traversé votre vie : une sœur, une camarade de classe, une collègue de vos débuts au travail.

Petit quiz nostalgie : reconnaissez-vous ces Isabelle ?

1. Elle a remporté l'Eurovision en 1962 avec « Un premier amour » Il s'agit d'Isabelle Aubret, ancienne championne de gymnastique devenue chanteuse, née en 1938.
2. Elle était la fiancée de Thierry la Fronde Dans cette série culte diffusée sur l'unique chaîne de télévision entre 1963 et 1966.

3. « Isabelle, je t'aime » Ce titre entêtant de Dick Rivers, popularisé dans les années 1970, résonnait sur toutes les radios : « Elle avait dix ans, elle était belle, elle souriait, Isabelle, Isabelle, je t'aime... ».

4. Deux immenses actrices, deux carrières parallèles Isabelle Adjani, révélée à 17 ans à la Comédie-Française puis récompensée pour L'Été meurtrier ou Camille Claudel, et Isabelle Huppert, présente sur tous les écrans depuis les années 1970, ont porté ce prénom au sommet du cinéma français pendant cinquante ans.

5. Une voix venue du Québec Isabelle Boulay, née en 1972, a fait chavirer la France avec « Parle-moi » et son rôle inoubliable de Marie-Jeanne dans l'opéra rock Starmania.

6. Une reine du ski Isabelle Mir a défendu les couleurs françaises sur les pistes de ski alpin dans les années 1960.

7. Une navigatrice hors norme Isabelle Autissier, première femme à boucler un tour du monde en solitaire à la voile, a battu en 1994 le record de la traversée New York-San Francisco par le cap Horn.

8. Les seconds rôles qui ont marqué le petit écran Impossible d'oublier Isabelle Mergault, présente dans les années 1980-1990 au cinéma (Profs) comme dans des séries populaires telles que Maguy, Marc et Sophie ou Navarro, des rendez-vous incontournables du samedi soir en famille.

Un prénom, mille souvenirs

Élégante, généreuse, franche et pleine d'énergie : c'est ainsi qu'on décrit traditionnellement le caractère d'une Isabelle. Un prénom qui a traversé les décennies sans jamais se démoder, porté aussi bien par des reines que par des artistes populaires.



MOUSSAKA DE POULET À LA COURGETTE



Préparation
20 min



Cuisson
30 min



INGRÉDIENTS

Étape 1 :

Chauffez l'huile d'olive dans une cocotte et faites revenir le poulet avec les oignons et l'ail. Salez, poivrez, ajoutez le bâton de cannelle, le thym et la concassée de tomates. Laissez mijoter 10 min.

Étape 2 :

Taillez les courgettes à la mandoline en fines lamelles. Émiettez la feta et préparez la béchamel : dans une petite casserole, faites fondre le beurre, sans le laisser colorer. Ajoutez la farine et mélangez sans cesse. Versez le lait froid peu à peu et poursuivez la cuisson 2 à 3 min en fouettant (jusqu'à épaississement). Salez et poivrez.

Étape 3 :

Préchauffez le four à 190 °C (th.6-7). Déposez un peu de béchamel dans le fond d'un plat à gratin, recouvrez de lamelles de courgettes puis de sauce poulet-tomate. Renouvelez l'opération 3 fois en mettant un peu de feta à chaque couche. Terminez par une couche de lamelles de courgettes joliment disposées et un peu de béchamel. Enfouez pour 30 min. Servez parsemé de feuilles de basilic.

- 3** Courgettes
- 1** Gros oignons
- 1** gousses Ail
- 0.5** Bâton de cannelle
- 1** Brins de thym
- 300 g** Filet de poulet haché
- 200 g** Concassé de tomates en boîte
- 0.5** Filet d'huile d'olive
- 100 g** Féta
- 1.5** Brins de basilic

Pour la béchamel :

- 25 cl** Lait
- 20 g** Beurre
- 20 g** Farine



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