Le **BIMESTRIEL GRATUIT** des 50 ans et +

OCTOBRE 2026 - NORD - N°183

Seniors mag

à fond la vie !

Tourisme

Sur les traces de Sherlock Holmes à Londres

Finance

5 conseils pour choisir sa mutuelle santé







Invitée

Maïtena Biraben

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

VISITES GUIDÉES POUR

Groupes

AU PAYS DE CHARLEROI



ENVIE DE DÉCOUVERTES ?

Que vous soyez un groupe d'amis, de collègues, une association, une grande famille ou une école, nous sommes là pour vous aider à créer un programme qui vous ressemble, selon vos envies, votre temps et votre énergie.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Il vous suffit de choisir un ou plusieurs thèmes parmi une large palette : architecture, paysage industriels, terrils, promenades nature...

ON S'OCCUPE DU RESTE !

Pour en savoir plus ?

Combinez votre visite avec une expérience proposée par nos partenaires : Bois du Cazier, Musée de la Photo, pause gourmande, atelier créatif...

DESTINATION PAYS DE CHARLEROI - MAISON DU TOURISME
Place Vauban, 20 à 6000 Charleroi - Tél.: +32 71 49 77 10
cm-tourisme.be - FB : Destination Pays de Charleroi - Insta : Visit Charleroi

VISITWallonia.be

DESTINATION Pays de Charleroi MAISON DU TOURISME

SOMMAIRE

ÉDITO



Chères lectrices, chers lecteurs,

Octobre s'installe avec ses couleurs chaleureuses et l'envie de profiter pleinement de cette nouvelle saison. Dans ce numéro de Seniors Mag, nous vous proposons une sélection de sujets pour vous informer, vous inspirer et vous accompagner au quotidien.

Côté culture, les légendes de la musique reviennent sur le devant de la scène grâce à deux tributes, tandis que Sherlock Holmes nous entraîne dans son univers fascinant. Nous partons également à la découverte du prénom Arnaud.

Octobre Rose nous rappelle l'importance de la prévention et du dépistage. Nous vous proposons aussi deux rencontres : une avec Maïtena Biraben et l'autre avec Alain Stevez.

Enfin, retrouvez nos conseils pour bien choisir votre mutuelle à la rentrée et nos astuces pour savoir quels arbres tailler au jardin en octobre.

Très belle lecture à toutes et à tous !

L'équipe Seniors Mag

CULTURE *p4, p6*

SANTÉ *p8*

JEUX *p9, p10, p13, p29*

ASSOCIATIONS *p11*

LOISIRS *p12, p18, p19*

FINANCE *p14, p15*

LES INVITÉS *p16&17, p20&21*

TOURISME *p22 à p29*

RECETTE *p30*

Seniors mag

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

DIM COMMUNICATION
11 rue de la 1ère 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
contact@seniors-mag.com
Chargée de communication & partenariat :
Clara Buisson - 06 07 03 86 43
clara.buisson@sud-ouest-events.com
Charlie Barrere - 07 66 82 85 28
charlie.barrere@sud-ouest-events.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
ella@neity-studio.com
Directeur pôle digital :
Christophe Floret
christophe@voyagedo.fr
Régie Gironde (DIM Communication)
Arnaud Onnainty - 06 09 35 86 91
Isabelle Anquetil - 06 09 06 24 98
isabelle.anquetil@sud-ouest-events.com
Carla Metayer - 07 49 88 35 61
carla.metayer@seniors-mag.com
Lucie Moreau - 06 52 73 00 22
lucie.moreau@seniors-mag.com
Régie 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.

DANSE CLASSIQUE

À NE PAS MANQUER !



Le Lac des Cygnes – L'International Festival Ballet

Dimanche 21 février 2027 à 15h

Le Lac des cygnes, le chef-d'œuvre absolu du ballet classique est présenté comme par magie sur scène par l'un des meilleurs ensembles de ballet classique : l'International Festival Ballet.

Porté par la musique envoûtante de Tchaïkovski et la chorégraphie mythique de Lev Ivanov, il fascine depuis plus d'un siècle.

L'International Festival Ballet en offre une version magique avec **Orchestre live**. Décors somptueux de Viatcheslav Okunev et costumes raffinés subliment l'élégance des danseurs.

Le « Lac des cygnes » est pour beaucoup synonyme de ballet. Ce conte romantique sur le jeune prince Siegfried, qui tombe amoureux de la princesse cygne Odette et veut la libérer du mauvais sort jeté par le duc Barbe-Rouge, est une histoire sur le pouvoir du véritable amour.

Le Nouveau Siècle Lille
Tél : 03 21 26 52 94 - Infos et C.E.

CONCERT SYMPHONIQUE



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

Dimanche 17 janvier 2027 à 17h30 – Nouvelle séance à 14h

ENNIO MORRICONE & NINO ROTA, icônes incontournables de la musique de film mondiale ! Le spectacle vous invite à un voyage captivant à travers les moments clés de leurs carrières & des titres emblématiques des années 60 aux célèbres mélodies composées pour les films de S.Leone, F. Ford Coppola ou encore F.Fellini. **Autre date : Dimanche 24/01 à 17h à l'Embarcadère - Boulogne s/Mer**

Nouveau Siècle Lille
Tél : 03 21 26 52 94 - Infos et C.E. Haracom

PIÈCE DE THÉÂTRE, COMÉDIE



La folle du 5ème

Tous les Jeudis et Vendredis à 20h, Samedis à 18h et Dimanches à 17h, tout le mois de novembre
Juliette et Victor filent le parfait amour et rêvent de fonder une famille. Tout bascule quand débarque Romane, leur voisine du dessus, aussi loufoque qu'envahissante, décidée à empoisonner leur quotidien. Victor est-il vraiment coupable, ou la voisine a-t-elle un train de retard ? La nouvelle comédie hilarante d'Eléonore Bauer. Réservations groupe : reservations@comediedelille.fr

Comédie de Lille
www.comediedelille.fr

PIÈCE DE THÉÂTRE, COMÉDIE



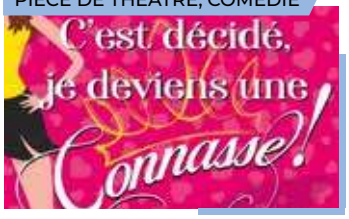
Le dîner de cons

Tous les Samedis à 18h et Dimanches à 16h, de novembre à avril

Chaque mercredi, Pierre Brochant organise un « dîner de cons » : le gagnant est celui qui amène l'invité le plus consternant. Il croit avoir déniché la perle rare avec François Pignon, passionné de maquettes en allumettes... jusqu'à ce que tout dérape. La pièce culte de Francis Weber, un face-à-face hilarant et émouvant. Réservations groupe : reservations@comediedelille.fr

Comédie de Lille
www.comediedelille.fr

PIÈCE DE THÉÂTRE, COMÉDIE



C'est décidé, je deviens une connasse

Tous les Jeudis, Vendredis et Samedis à 20h, de novembre à avril
Dolorès est timide, gentille... et bien décidée à changer ! Son ami Alex, redoutable séducteur, se propose de lui enseigner l'art d'être une parfaite connasse pour faire craquer les hommes. Entre ruses, répliques mordantes et fous rires garantis, cette comédie décapante promet une rencontre amoureuse pleine de rebondissements.
Réservations groupe : reservations@comediedelille.fr

Comédie de Lille
www.comediedelille.fr



LA SCÈNE DU RIRE À LILLE

-15%

SUR VOTRE PROCHAINE
SORTIE AU THÉÂTRE

Code valable sur toute la programmation

CODE AVANTAGE
SENIOR15

204 rue Solférino, Lille
comediedelille.fr



RÉSERVATIONS : WWW.INDIGO-PRODUCTIONS.FR
ET INFOS, GROUPES ET CE : HARACOM 03 21 26 52 94

Salon DES SENIORS Du NORD

8ème édition

PÔLE HABITAT



19 & 20 février 2027

Cité des échanges,
Marcq-En-Baroeul

10H – 18H

by sud ouest events | Plus d'informations sur : seniors-mag.com

CONCERT



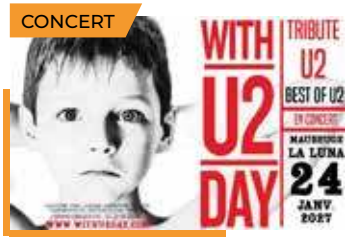
GOLDMEN - CONCERT 100% GOLDMAN (De Goldman à Fredericks Goldman Jones)

Samedi 23 janvier 2027 à 20h

Actuellement en tournée événement, rassemblant des centaines de milliers de fans à travers la France, les GOLDMEN sont de retour pour un nouveau show 100% tubes, de l'univers de Jean-Jacques GOLDMAN à celui du trio FREDERICKS GOLDMAN JONES. Revivez le temps d'une soirée le phénomène des années 1980 à 2000 où chacun peut fredonner ses refrains préférés de Jean-Jacques Goldman.

Gayant Expo - DOUAI, Parc des Expositions de Douai, Route de Tournai, 59502 DOUAI. Tél : 03 22 89 20 00

CONCERT



WITH U2 DAY - A U2 Tribute

Dimanche 24 Janvier 2027 à 17h30

With U2 Day vous fait revivre en concert avec passion le son, l'énergie et la flamboyance du groupe de rock mythique U2. Les 4 membres, amis à la ville et complices sur scène, reprennent les plus grands succès du quatuor irlandais à travers une performance scénique qui vous entraîne dans la magie de leur groupe fétiche. Autre concert chez vous : Théâtre de Béthune – 23/01/2027

MAUBEUGE – La Luna – 91 Av. Jean Jaurès, 59600 Maubeuge
Tél : 03 22 89 20 00

PIÈCE DE THÉÂTRE, COMÉDIE



Chéri, on se dit tout

Tous les Lundis à 20h et Samedis à 16h, de novembre à avril

Florence et Damien filent le parfait amour depuis sept ans. Pour pimenter leur couple, Florence propose un pacte insolite : un week-end de vérité totale, sans mensonge ni colère. Une expérience qui va vite tourner à l'explosif ! Une comédie tendre et hilarante sur les petits secrets de couple, entre rires et tacles bien sentis. Réservations groupe : reservations@comediedelille.fr

Comédie de Lille
www.comediedelille.fr

PIÈCE DE THÉÂTRE, COMÉDIE



Le coup de pelle

Tous les Samedis à 20h en décembre et 18h de janvier à avril

Stéphanie Spielberg, auteure de romans d'épouvante, cherche l'inspiration dans un manoir provincial. Nestor, le directeur de l'hôtel, reconnaît la romancière et met tout en œuvre pour que son établissement inspire le prochain best-seller... quitte à tout manigancer. Entre coup de pelle, coup de boule et coup de génie. Réservations groupe : reservations@comediedelille.fr

Comédie de Lille
www.comediedelille.fr

HUMOUR



Leila Amara - J'l'ai pensé mais j'l'ai pas dit

Tous les jeudis du 22 octobre au 10 décembre à 20h

«Elle l'a pensé et elle l'a dit» enfin presque. Un spectacle percutant et profondément humain où chacun se reconnaît.
Leila jongle avec une vie remplie : deux ados à cadrer, sa carrière de comédienne, des copines toujours prêtes à donner leur avis et bien sûr la recherche moderne de l'amour... parfois en ligne.

Théâtre « Le 252 » - 252 rue Gambetta, 59000 Lille
Tél : 03 20 33 20 17

HUMOUR



Saverio Maligno - Faut qu'j'vous raconte

Tous les vendredis du 23 octobre au 11 décembre à 20h

Avec autodérision et mauvaise foi, Saverio Maligno nous raconte le mariage de sa fille : le plus beau cauchemar de sa vie.
Entre belle-famille déjantée, discours raté, buffet pas terrible et émotions incontrôlées, ce comédien débordé, transforme chaque événement en catastrophe et chaque catastrophe en éclat de rire... car l'amour paternel n'a pas de prix.

Théâtre « Le 252 » - 252 rue Gambetta, 59000 Lille
Tél : 03 20 33 20 17


ENTRÉE GRATUITE
Salon
Thalasso
8e ÉDITION
& Cure Thermale
CITE DES ECHANGES
MARCQ-En-Baroeul
19-20 FéVRIER
2027
PLUS D'INFORMATIONS SUR
Seniors-mag.com


Logement
Seniors
& Aides à domicile
CITÉ DES ÉCHANGES,
Marcq-En-Baroeul
19 & 20
FÉVRIER 2027
10h - 18h
8E ÉDITION
TOUTES LES INFORMATIONS SUR
SENIORS-MAG.COM



OCTOBRE ROSE : LE DÉPISTAGE, UN RENDEZ-VOUS À NE PAS OUBLIER

par Clara Buisson

Chaque année, le mois d'octobre se teinte de rose pour rappeler l'importance de la prévention et du dépistage du cancer du sein. En France, il s'agit du cancer le plus fréquent chez la femme et de la première cause de décès par cancer chez les femmes. Pourtant, détecté tôt, le cancer du sein peut être guéri dans 9 cas sur 10.

Un dépistage dès 50 ans

L'âge reste l'un des principaux facteurs de risque. C'est pourquoi un programme national de dépistage organisé est proposé aux femmes de 50 à 74 ans, sans symptômes ni facteur de risque particulier. Tous les deux ans, elles reçoivent une invitation de l'Assurance Maladie pour réaliser une mammographie auprès d'un radiologue agréé. L'examen est pris en charge à 100 %, sans avance de frais.

Cette mammographie bénéficie également d'une seconde lecture lorsqu'elle est jugée normale. Ce dispositif permet notamment de repérer certains cancers qui pourraient ne pas avoir été identifiés lors de la première lecture.

Ne pas attendre l'apparition d'un symptôme

Le dépistage s'adresse justement aux femmes qui ne ressentent rien. Une mammographie peut permettre de détecter une anomalie avant même qu'elle ne soit palpable ou qu'un symptôme apparaisse. Il reste toutefois important de consulter sans attendre en cas de changement inhabituel : grosseur dans le sein ou sous l'aisselle, modification de la forme du sein, rétraction du mamelon, rougeur persistante ou écoulement anormal.

Après 74 ans, le dépistage n'est plus organisé de manière systématique : la poursuite d'une surveillance peut être discutée avec son médecin, selon l'âge, les antécédents et l'état de santé de chacune. De même, les femmes présentant un risque élevé ou très élevé peuvent bénéficier d'un suivi spécifique, parfois commencé plus tôt et avec des examens complémentaires.

Octobre pour y penser, toute l'année pour agir

Octobre Rose est avant tout un mois de sensibilisation. Mais la prévention ne s'arrête pas au 31 octobre. Une activité physique régulière, une alimentation équilibrée, l'arrêt du tabac et une consommation d'alcool limitée font partie des habitudes recommandées pour contribuer à réduire le risque de cancer du sein.

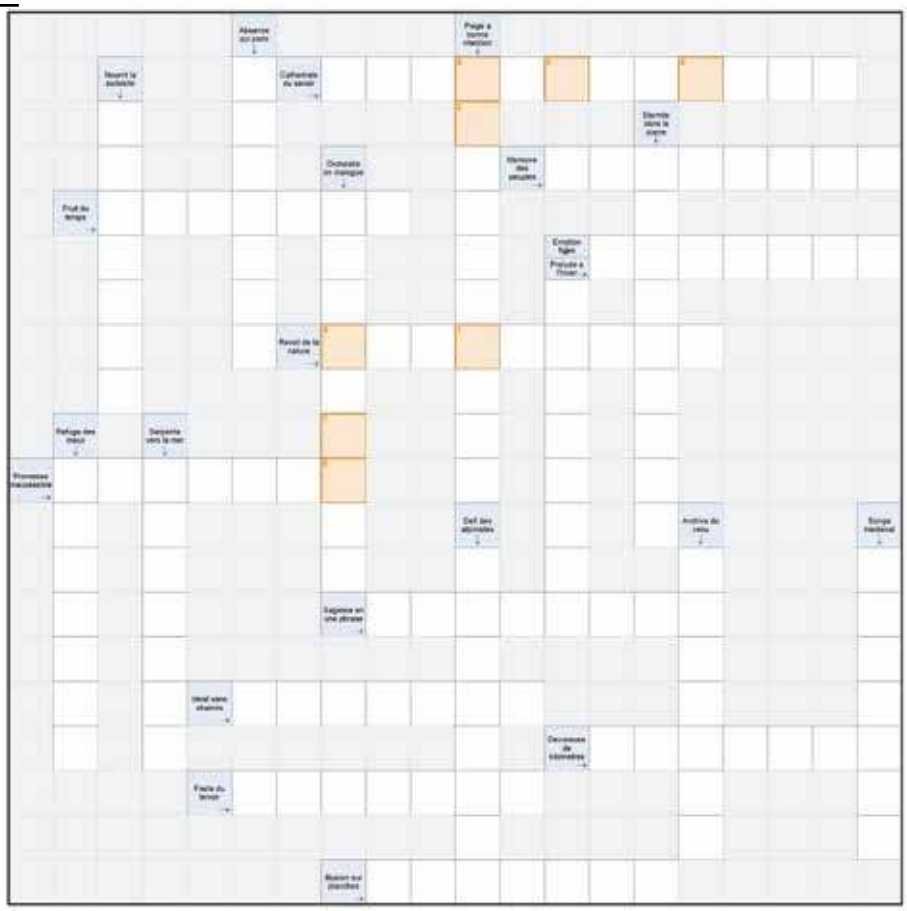
Alors, si l'invitation à la mammographie attend encore dans un tiroir, Octobre Rose peut être l'occasion de prendre rendez-vous. Un geste simple, qui peut faire toute la différence.

Le Grand Jeu des slogans publicitaires d'autrefois

Consigne : Trouvez les marques qui avaient les slogans suivants. Une bonne dose de souvenirs pour tester votre mémoire !

N°	Le Slogan Culte	Votre Réponse
1	« Il n'y a pas que le gigot qui a du goût, il y a aussi les… »	
2	« Un coup de…, et tout est propre. »	
3	« … le pansement des héros ! » (Répété 3 fois !)	
4	« … c'est fou ! » (La célèbre marque d'électroménager)	
5	« On se lève tous pour… »	
6	« Le deuxième effet… »	
7	« … écrase les prix. » (Ancienne enseigne de supermarchés)	
8	« … c'est fou. » (La célèbre bouteille verte)	
9	« … l'eau qui fait Pschitt ! »	
10	« Avec… je sais ce que je mange. »	
11	« Demain, j'enlève le haut. » (Campagne d'affichage historique de 1981)	
12	« … réveille le tigre qui est en vous. »	
13	« … c'est fort en fruit. »	
14	« Reviens Léon, j'ai les mêmes à la maison ! »	
15	« … une idée de génie. »	
16	« … la plus chaude des boissons froides. »	
17	« Secouez-moi, secouez-moi… »	
18	« … apporte un goût de paradis. »	
19	« Quand y'en a marre, y'a… »	
20	« …, oh oui ! » (La célèbre marque de laitages et yaourts)	

1. Amora (les cornichons) · 2. Gex · 3. Mercurochrome · 4. SEB · 5. Danette · 6. Kiss Cool · 7. Mammouth · 8. Perrier · 9. Pschitt · 10. Findus · 11. Avenir (Afficheur) · 12. Frosties (Kellogg's) · 13. Oasis · 14. Panzani · 15. Moulinex · 16. Gini · 17. Orangina · 18. Bounty · 19. Malabar · 20. Chambourcy.



Reportez les lettres numerotees de 1 a 8 pour decouvrir une personnalite celebre :

SOLUTIONS
AVRIL 2026

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

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

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

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

	F		I		S	S		T
F	R	A	N	C	A	I	S	E
	A	R	A	I	G	N	E	E
H	U	M		E	A	U	X	
	D	E	B	U	S	S	Y	
D	U		U	X		I		B
	L	E	T		E	T	A	I
R	E	P	A	S	S	E	R	A
	U		N	E	T		M	I
	S	A	I	N		B	A	S
	E		E	N	R	A	I	E
A	S	T	R	E	I	N	T	E

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADULTE

Gym Volontaire Pour Tous Wattignies, affiliée à la Fédération Française Sport Vitalité.

Saison sportive du 1er septembre 2026 au 30 juin 2027, hors vacances scolaires

BOUGER, SE RENCONTRER, PARTAGER… À TOUT ÂGE !

Envie de rester en forme, de préserver votre autonomie ? La Gym Volontaire Pour Tous de Wattignies (GVPTW) vous accueille dans une ambiance conviviale et bienveillante !

Notre association propose des activités adaptées aux envies et aux capacités de chacun : gym, Pilates, stretching, yoga, aquagym, Aqua Pilates, marche active, marche nordique et séances **Équilibre & Mémoire**.

Nous proposons également un programme **« Gym Après Cancer »,** pour accompagner la reprise d'une activité physique adaptée, dans un cadre sécurisant et bienveillant.

Parce que bien vieillir, c'est aussi continuer à bouger et à créer du lien, nos séances permettent de travailler mobilité, équilibre, coordination, mémoire et confiance en soi, tout en partageant un moment agréable.

Que vous soyez sportif ou souhaitiez reprendre une activité en douceur, chacun peut trouver sa place à la GVPTW.

Venez bouger avec nous, rencontrer de nouvelles personnes et prendre soin de vous !



Lieux : salles Pasteur, Ferran, Ferry et le Trait d'union à Wattignies
07 69 34 82 28
contact.gvptw@gmail.com
www.gvptw.fr

ASSOCIATION CULTURELLE MULTI-ACTIVITÉS

Association HEM-LOISIRS

Multiples activités de septembre à juin hors vacances scolaires

Depuis 40 ans, l'association Hem-Loisirs propose à ses 400 adhérents de nombreuses conférences par des intervenants de qualité sur des thèmes très variés : histoire de l'art, musique, littérature, géo-stratégie, invitation au voyage, etc…

Nous organisons aussi plusieurs ateliers : aquarelle, couture, art floral. Nous avons également un club de bridge et un club d'échecs.

Tout au long de l'année, nous faisons régulièrement des visites d'expositions ou des sorties à la journée.

Un voyage annuel a lieu chaque année en mai. Cette année, ce sera une semaine à Rome.

Notre but est de favoriser le lien social et l'amitié en participant à des activités culturelles ou ludiques.



Lieu : Ville de HEM (59510) dans la métropole lilloise
E-mail : contact@hem-loisirs.fr
Site internet : https://hem-loisirs.fr
Programme complet de la saison sur notre site internet

MULTI-ACTIVITÉS SÉNIORS

ARIC

L'**ARIC** de Tourcoing est une amicale ouverte à tous les retraités et pré retraités.

Pour y participer une cotisation annuelle de 35€ est demandée.

Nos Activités :

Aquagym : tous les vendredis matin Tourcoing les bains.

Carte : Bridge Rami Belote Tarot

Club Lecture : 1 lundi par mois.

Escapades-Excursions : 3-4 jours de découverte et de détente (ex Cotentin/Bourgogne)

Gymnastique : Tous les mardis et jeudis matin

Yoga sur chaise : Tous les lundis matin

Marches : les 1er et dernier lundi du mois

Randonnées : séjours 1 semaine (ex : Vendée/Belle Ile/Gascogne…)

Sorties vélo : 2 fois par mois dans la région (circuits de 10 à 25 km)

Spectacles : proposition de spectacles, concerts, théâtre en groupe

Visites culturelles : à la journée ou demi-journée (conférences et visites)

Voyages : de 1 semaine à 10 jours (Vietnam/Croisière Danube/Malte)

Randonnée vélo : 4 jours dans l'Avesnois

Parlons Anglais : 2 mardis après-midi par mois

Danse en ligne : chaque lundi après-midi

Rallye pédestre

Pique-nique

Pétanque : le lundi et mercredi matin



Local d'activité : 10 rue Ribot à Tourcoing
Siège social : 100 rue de Lille à Tourcoing
E-mail : arictg.secretariat@gmail.com
https://www.aric-tourcoing.fr



NOLD : ET SI VOUS EN ÉTIEZ UN SANS LE SAVOIR ?

par Lisa Baumler

Vous avez entre 45 et 65 ans. Le mot « senior » vous colle une étiquette qui ne vous ressemble pas, et « boomer » non plus ? Il existe désormais un mot pour vous : nold.

D'où vient ce mot ?

Le terme nold, contraction de « never » et « old », est un néologisme désignant une personne « entre deux âges », plus tout à fait jeune, mais pas encore vieille. Il a été inventé en 2021 par deux salariées de Danone, Anne Thevenet-Abitbol et Charlotte Darsy, pour lutter contre les représentations négatives du vieillissement.

Il est apparu pour la première fois en France en 2021, dans un article de Vanity Fair intitulé « Vous n'êtes ni vieux, ni jeune ? Vous êtes sans doute nold ». Depuis, la presse en parle comme d'un mouvement, d'une génération, voire d'un véritable état d'esprit.

Pourquoi ce mot existe-t-il ?

Le nold qualifie une « génération invisible », qui ne se retrouve ni dans les représentations proposées par la société et les médias, ni dans les catégories existantes : senior, boomer, ou Génération X. Cette génération pourrait représenter jusqu'à 17,3 millions de Français, et près de la moitié d'entre eux se sentent invisibles dans les médias ou associés à des générations plus âgées.

Le philosophe Pierre-Henri Tavoillot y voit une conséquence directe de l'allongement de la vie : parce qu'on gagne en espérance de vie, l'âge adulte est devenu plus vaste et plus fragmenté, d'où le besoin de nouveaux marqueurs d'identification.

Testez-vous : êtes-vous nold ?

Répondez mentalement par oui ou non à ces situations, largement reprises par la presse :

1. Au travail : on vous étiquette parfois « senior » alors que vous ne vous sentez absolument pas concerné(e).

2. Dans votre tête : vous vous sentez mieux dans votre tête aujourd'hui qu'à 20 ans. (C'est le cas de 53 % des nolds interrogés dans une étude citée par la presse.)

3. Votre curiosité : vous restez curieux et avez toujours envie de découvrir de nouvelles choses. (90 % des nolds se reconnaissent dans cette affirmation.)

4. Votre énergie : on vous décrit comme quelqu'un de dynamique, créatif, plein d'enthousiasme, plutôt que comme quelqu'un qui « ralentit ».

5. Votre entourage : vous travaillez, discutez ou sortez avec des personnes bien plus jeunes que vous, sans y penser une seconde.

6. Votre vie économique : vous vous sentez mieux dans votre vie économique qu'auparavant (66 % des nolds, selon la même étude).

Nold, pas synonyme de senior

Attention à ne pas confondre les deux. Le nold se situe dans une période intermédiaire : ce sont des personnes qui ne se sentent pas encore seniors, mais qui sont conscientes qu'elles ne sont plus jeunes. Le nold sait qu'il entrera un jour dans la catégorie senior, mais refuse d'y être enfermé prématurément.

Un mouvement, pas juste un mot

Être nold, ce n'est pas nier son âge, c'est refuser qu'il vous définisse. Comme le résume l'un des adages du mouvement : « L'âge n'est pas un état civil mais un état d'esprit. » « Tant que l'on est passionné, on est passionnant. Tant que l'on s'intéresse, on est intéressant. »



JEUX

FACULE

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

MOYEN

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

DIFFICILE

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



RUPTURE CONVENTIONNELLE, CE QUI CHANGE POUR VOTRE INDEMNISATION CHÔMAGE AU 1ER SEPTEMBRE 2026

par Karine Gouraud

Un nouveau cadre pour un dispositif très utilisé

À partir du 1er septembre 2026, les règles d'indemnisation du chômage évoluent pour toutes les personnes dont le contrat se termine par une rupture conventionnelle individuelle. Cette réforme, issue de la loi du 11 juin 2026, vise à encadrer davantage ce mode de départ, devenu l'un des plus utilisés après 50 ans.

À retenir : vous conservez le droit au chômage, mais la durée maximale d'indemnisation diminue.

Ce qui change concrètement

Durée d'indemnisation réduite (France métropolitaine)
- Moins de 55 ans : 15 mois (au lieu de 18 mois).
- 55 à 56 ans : 20,5 mois (au lieu de 22,5 mois).
- 57 ans et plus : 20,5 mois (au lieu de 27 mois).

Une baisse pouvant aller jusqu'à 6,5 mois pour les plus de 57 ans.

Outre-mer (hors Mayotte)
- Moins de 55 ans : 20 mois.
- 55 ans et plus : 30 mois.

Encadré pratique : la date qui compte

Seule la date de fin du contrat détermine vos droits. Même si la rupture est signée en août, si le contrat se termine le 1er septembre ou après, les nouvelles règles s'appliquent.

Pourquoi cette réforme ?

La rupture conventionnelle a connu une forte progression : plus de 515 000 ruptures individuelles en 2024. Pour maîtriser les dépenses de l'assurance chômage, les partenaires sociaux ont choisi de réduire la durée d'indemnisation, tout en maintenant l'accès au droit.

Objectif affiché : limiter les départs "stratégiques" tout en préservant la protection des salariés.

Seniors : comment anticiper ?

1. Évaluer l'impact financier
Une indemnisation plus courte peut modifier l'équilibre entre fin de carrière, période de transition et départ à la retraite.

2. Vérifier la date d'effet de la rupture
Un décalage de quelques jours peut changer vos droits.

3. Se renseigner sur les prolongations possibles
Les 55 ans et plus peuvent, dans certains cas, obtenir une prolongation de leur indemnisation, selon leur situation et leurs démarches de recherche d'emploi.

4. Comparer les alternatives
Dans certains contextes, un licenciement négocié ou un départ dans un plan collectif peut offrir des conditions plus favorables.

Le conseil SENIORS MAG

Avant de signer une rupture conventionnelle, prenez le temps de :
- simuler votre indemnisation,
- vérifier vos droits retraite,
- anticiper votre budget sur la période de transition,
- demander un entretien d'information auprès de France Travail.

Une décision bien préparée permet d'aborder cette étape avec sérénité.

5 CONSEILS POUR BIEN CHOISIR SA MUTUELLE SANTÉ



par Clara Buisson

Avec l'âge, les dépenses de santé peuvent devenir plus importantes : lunettes, soins dentaires, appareils auditifs, hospitalisation… Pourtant, toutes les complémentaires santé ne proposent pas les mêmes garanties, ni les mêmes niveaux de remboursement. Avant de souscrire ou de changer de contrat, mieux vaut prendre le temps de comparer.

1. Faites le point sur vos besoins

Avant de regarder les tarifs, commencez par identifier vos dépenses de santé les plus fréquentes. Portez-vous des lunettes ? Avez-vous régulièrement recours au dentiste ? Portez-vous ou envisagez-vous des aides auditives ? Êtes-vous amené à consulter des spécialistes ?

Une mutuelle intéressante pour une personne ne le sera pas forcément pour une autre. L'objectif est donc de choisir des garanties qui correspondent réellement à votre situation, plutôt que de payer pour des prestations dont vous n'aurez pas l'utilité.

2. Regardez les remboursements, pas seulement le prix

Une cotisation mensuelle moins élevée n'est pas nécessairement synonyme d'économies. Une formule peu coûteuse peut aussi offrir des remboursements limités sur certains postes de santé.

Examinez notamment les garanties concernant l'hospitalisation, le dentaire, l'optique et l'audition. Vérifiez également les montants réellement pris en charge et les éventuels plafonds. Pour l'hospitalisation, pensez aussi à regarder la prise en charge de la chambre particulière et des honoraires médicaux.

3. Soyez attentif aux délais et aux conditions

Certains contrats prévoient des délais de carence, pendant lesquels certaines garanties ne peuvent pas encore être utilisées. D'autres peuvent appliquer des plafonds de remboursement ou limiter certaines prestations.

Avant de signer, prenez donc le temps de lire les conditions du contrat et, si un point vous paraît compliqué, n'hésitez pas à demander une explication. Un document clair et compréhensible est essentiel pour savoir exactement ce qui est couvert.

4. Comparez plusieurs offres

Ne vous arrêtez pas à la première proposition. Demandez plusieurs devis et comparez les contrats à garanties équivalentes. Le tarif peut varier selon l'âge, le niveau de couverture choisi et les services proposés.

Pensez également aux services complémentaires : tiers payant, réseau de professionnels partenaires, téléconsultation, assistance à domicile ou encore accompagnement en cas d'hospitalisation peuvent être utiles au quotidien.

5. Pensez à l'évolution de vos besoins

Vos dépenses de santé peuvent évoluer au fil des années. Une mutuelle adaptée aujourd'hui ne le sera pas forcément dans quelques années. Il est donc utile de vérifier régulièrement si votre contrat correspond toujours à votre situation.

Et si vous êtes déjà assuré, sachez qu'il est possible de changer de complémentaire santé sans attendre la date anniversaire du contrat, sous certaines conditions. Cela peut être l'occasion de comparer à nouveau les garanties et les tarifs disponibles.

Besoin de conseils ? Rendez-vous au Salon des Seniors du Nord

Choisir une mutuelle peut parfois sembler complexe face aux nombreuses offres et garanties proposées. Pour poser vos questions, comparer les solutions et échanger directement avec des professionnels.

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

MAÏTENA BIRABEN

«Personne ne parle des femmes de plus de 50 ans, et encore moins ensemble»

Propos recueillis par Lisa Baumler

Deux ans et demi après son lancement, le média Mesdames réunit 1,4 million d'abonnées. La conviction ? Les quinquas existent et ont mille choses à se dire. Cofondatrice du média avec Alexandra Crucq, Maïtena Biraben passe de l'écran à la scène avec un spectacle le 15 Octobre 2026 à 20h30 Théâtre Fémina de Bordeaux.

Vous avez cofondé Mesdames avec Alexandra Crucq. Comment fonctionne votre binôme au quotidien ?

Alexandra est une très grande professionnelle des médias : elle a dirigé les programmes de divertissement d'une grande chaîne. Nous sommes aux opposés : moi sur l'antenne, chez Canal+ puis France Télévisions ; elle a eu le courage de monter sa propre structure. C'est une femme qui a le courage et l'énergie de prendre sa place.

Cela fait sept ans que nous avons fondé notre société et deux ans et demi que le média existe. Moi je suis sur l'éditorial et le créatif, elle sur l'administratif et la structuration, mais sans frontière rigide.

En deux ans, votre média a rassemblé 1,4 million d'abonnés. Qu'est-ce qui explique un tel écho ?

Il y avait un besoin. Personne ne parle spécifiquement des femmes de plus de 50 ans, et personne ne s'adresse à elles ensemble, comme à une communauté. Dans les médias, on passe de « jeune » à « vieille » sans nuance. Il y a un passage symbolique très puissant : la ménopause et la fin de la maternité, aussi marquant que la puberté.

> « Je suis là pour parler de ce qui m'intéresse et mettre en lumière des sujets qu'on juge sans intérêt pour les femmes. »

On veut nous faire croire que cette étape serait une fin. C'est faux. Nous faisons vivre les associations, nous travaillons, nous aidons nos parents et nos enfants. « Entre 45 et 65 ans, il y a en France 9 millions de femmes. Une Française sur quatre a plus de 50 ans. Nous sommes un rouage économique, sociologique et politique essentiel de ce pays. »

Pourquoi être passée du digital à la scène ?

Mesdames est un média numérique, mais c'est avant tout un média de chair et de sang. Dans la rue, des femmes nous arrêtent tous les jours pour nous dire merci. On avait besoin de se regarder droit dans les yeux, de se retrouver. Un écran ne remplace pas cette présence-là.

Les annonceurs préfèrent souvent cibler les plus jeunes. Moi, je veux bien qu'on s'adresse aux femmes de 20 ans : mais elles courent après leur vie, elles n'ont ni le temps ni l'argent. Nous, on a les deux.



Après tant d'années d'antenne, votre façon de vous adresser au public a-t-elle changé ?

Rien, en réalité. Je me suis toujours adressée au public de la même manière. Je dis ce qui me semble important, de la façon qui me plaît. Que ça déplaise ne me dérange pas, même si je préfère rassembler que diviser. Je n'ai jamais changé, quel que soit le média ou le format.

Il n'y a aucune raison de se transformer sous prétexte qu'on change de médium. « Je ne suis pas là pour « libérer la parole ». Je suis là pour parler de ce qui m'intéresse, et mettre en lumière des sujets qu'on juge sans intérêt dès qu'ils concernent les femmes. »

Ménopause, addictions, poids : pourquoi aborder tous ces sujets sans aucun filtre ?

On ne parle jamais de ces sujets-là. Prenez le poids : qu'on en prenne ou qu'on en perde, ce n'est jamais le « bon » poids aux yeux de la société. On sait déjà tout entre nous : ce dont on a besoin, c'est que ça puisse enfin être dit tranquillement, sur une scène, devant tout le monde.

Un peu comme le jour où on a vu du liquide rouge remplacer le bleu dans les publicités pour les protections périodiques : ce n'est pas nous qui avions besoin d'entendre notre histoire, c'est le reste du monde.

Quelle est la suite pour Mesdames après cette première tournée ?

Mesdames, c'est d'abord un média numérique quotidien. Entre mes deux métiers et la tournée, l'agenda se pense au jour le jour !

Mais ce qu'on aimerait faire, dans le fond, ce n'est pas forcément une nouvelle tournée : ce sont des festivals Mesdames, un peu partout en France, où les femmes, et les hommes que ça intéresse, pourraient se retrouver. Avec des lectures, des rencontres, de la convivialité. Voilà l'idée.



OCTOBRE AU JARDIN : QUELS ARBRES TAILLER (ET LESQUELS LAISSER TRANQUILLES) ?

par Lisa Baumler

Les feuilles tombent, la sève ralentit : octobre est un mois charnière au jardin. C'est le bon moment pour sortir le sécateur, mais attention, tout ne se taille pas en cette saison ! Voici comment faire les bons choix, sans se tromper ni se fatiguer inutilement.

La règle d'or d'octobre : une taille légère, pas une taille sévère

En octobre, on ne cherche pas à former ou à rajeunir un arbre en profondeur : cela se fait plutôt en hiver ou au printemps. L'objectif du mois est une taille de propreté, limitée à 20-30 % de la ramure maximum. On retire le bois mort, malade ou abîmé, on dégage les branches qui se frottent entre elles, et on sécurise les branches basses qui pourraient gêner le passage dans les allées cet hiver.

Ce que vous pouvez tailler dès maintenant

• **Le bois mort ou malade, sur tous les arbres, à tout moment de l'année d'ailleurs :** branches présentant de la pourriture, chancre ou dépérissement doivent partir sans attendre.

• **Les haies persistantes** (laurier, thuya, if, buis) : une dernière taille de forme avant l'hiver leur permet de repartir nettes au printemps.

• **Les rosiers** : une taille légère pour réduire leur hauteur d'un tiers évite qu'ils ne soient déchaussés par le vent. La taille sévère, elle, attendra février-mars.

• **Les arbustes à floraison estivale (buddleia, sauge russe, barbe bleue) :** on retire les fleurs fanées et les pousses les plus fragiles.

• **Les arbres fruitiers à pépins (pommiers, poiriers) :** une fois les feuilles tombées, une taille légère peut commencer, en attendant la taille principale de l'hiver.

Ce qu'il vaut mieux ne PAS tailler en octobre

• **Les arbres fruitiers à noyau (cerisier, prunier, abricotier, pêcher) :** à éviter absolument à cette saison. Une plaie de taille cicatrise mal par temps humide et froid, ce qui ouvre la porte aux maladies comme le chancre. Pour eux, préférez toujours l'été, juste après la récolte.

• **Les conifères (sapins, cyprès, pins) :** ils se taillent au printemps, jamais en automne.

• **Les vivaces et plantes encore en fleurs :** laissez-les nourrir les insectes jusqu'aux premières gelées, la taille pourra attendre.

Trois conseils pratiques et sécuritaires

1. Désinfectez votre sécateur entre chaque arbre (un simple coup d'alcool à 70° suffit) pour éviter de propager des maladies d'un sujet à l'autre.

2. Ne montez pas sur une échelle seul(e). Pour les branches en hauteur, faites-vous accompagner ou faites appel à un élagueur professionnel : la prudence prime toujours sur l'envie de finir le travail soi-même.

3. Étalez le travail sur plusieurs jours. Rien n'oblige à tout faire en une seule après-midi : quelques branches par jour suffisent, et votre dos vous remerciera.

En résumé

Octobre, c'est le mois du nettoyage léger, pas du grand ménage. Bois mort, haies, rosiers et arbustes d'été peuvent recevoir une petite coupe de propreté, mais les fruitiers à noyau et les conifères, eux, patienteront jusqu'à une autre saison. Un jardin bien préparé cet automne, c'est la promesse d'un printemps éclatant.



ARNAUD

par Denis Merigoux

Prénom médiéval par excellence, Arnaud a connu un vif regain de popularité à la fin du XXe siècle après des décennies de discrétion, porté par une riche galerie de saints et de figures historiques.

Origine et étymologie

Arnaud vient de l'ancien nom germanique Arnowald, formé sur les racines arn-, qui signifie « aigle », et -wald, qui signifie « gouverner ». Le prénom évoque ainsi littéralement celui qui « gouverne comme un aigle », une image de puissance et de clairvoyance particulièrement prisée dans l'onomastique guerrière du haut Moyen Âge germanique.

Popularité et évolution

Ce très ancien prénom était déjà largement répandu au Moyen Âge. Au XXe siècle, il reste peu donné jusque dans les années 1950, avant de revenir nettement à la mode et de connaître son essor maximal en 1974, avec près de 6 200 naissances cette année-là. Sa popularité décroît ensuite, mais le prénom se maintient aujourd'hui à plus de 500 attributions annuelles, ce qui en fait un prénom classique toujours vivant dans les registres de naissance français.

Fête

Arnaud se fête le 10 février, en mémoire de saint Arnaud, jeune noble nommé à seulement vingt-quatre ans abbé d'un monastère bénédictin. Il s'opposa au seigneur local, qui le fit persécuter et emprisonner durant huit longues années ; il mourut finalement au cachot en 1255, faisant de lui une figure de résistance spirituelle face au pouvoir temporel.

Personnalités portant ce prénom

Le metteur en scène Arnaud Bédouet, né en 1958, a reçu deux Molières pour son spectacle Kinkajou en 1997. On peut également citer le réformateur religieux Arnaud de Brescia (1090-1155), qui restaura brièvement la République à Rome avant d'être vaincu par l'empereur Frédéric Barberousse et brûlé pour hérésie.

Le médecin et alchimiste catalan Arnaud de Villeneuve (1235-1313) demeure une figure marquante de la médecine médiévale, mêlant savoirs scientifiques et pratiques ésotériques selon les usages de son temps, tandis qu'Arnaud Amalric, abbé de Cîteaux et archevêque de Narbonne, réprima l'hérésie albigeoise au XIIIe siècle dans des circonstances restées célèbres pour leur violence.

Plus proche de nous, le cycliste Arnaud Tournant s'est imposé comme champion du monde sur piste, illustrant la permanence de ce prénom jusque dans le sport contemporain, aux côtés d'autres Arnaud reconnus dans les arts, la politique ou les médias en France.

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

ALAIN STEVEZ

Vous interprétez les chansons de Jean-Jacques Goldman depuis plus de quinze ans. Y a-t-il encore des morceaux qui vous demandent un travail particulier pour retrouver leur intention ou leur émotion ?

Nous sommes justement en train de travailler « À quoi tu sers ». Ce titre nous oblige même à retravailler la guitare : on se dit « mince, le niveau est très élevé ». Malgré l'expérience, on doit toujours se remettre en question.

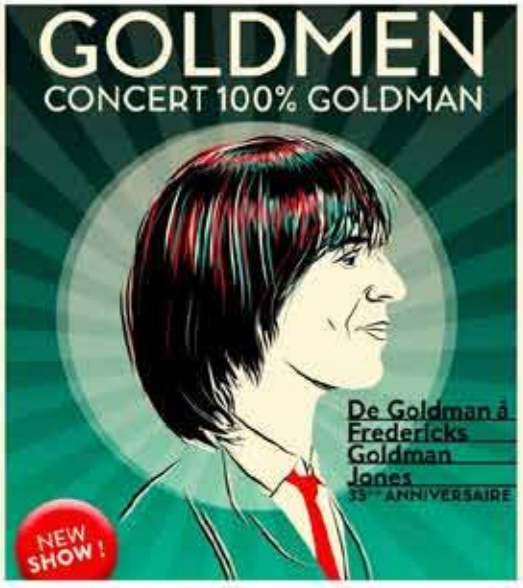
Les chansons de Jean-Jacques demandent beaucoup de travail, et on s'en rend compte à chaque fois qu'on ajoute un nouveau titre à la set-list. C'est une sorte de défi pour nous, et en même temps, on se dit que ça nous donne du grain à moudre !

Cette nouvelle tournée fait aussi une place importante au répertoire de Fredericks Goldman Jones. Qu'est-ce que cela change pour vous, sur scène, de sortir un peu du répertoire solo de Goldman ?

D'abord, Sabrina Belmo vient agrandir la troupe, et elle est extraordinaire au chant. C'est une vraie diva, parce qu'elle touche les cœurs. Quand elle chante, c'est très singulier, et en même temps ça touche tout le monde, je ne peux pas l'expliquer. Les gens pleurent quand elle fait ses vocalises, ce moment tellement attendu que Carole Fredericks faisait à merveille. Sabrina le restitue très bien, et elle incarne très bien Carole.

Le répertoire change aussi, puisque nous jouons presque tout l'album Fredericks Goldman Jones. Musicalement, c'est un album un peu plus alternatif, moins « variété pure », plus difficile à interpréter et peut-être un peu moins immédiat pour le grand public.

Mais ceux qui ont connu Goldman l'ont écouté en boucle et se le sont approprié. Avec l'arrivée de Sabrina dans l'équation, ça nous change beaucoup de la formule à six.



Les Goldmen sont passés des petites salles aux Zéniths et à l'Olympia. Y a-t-il un moment précis où vous vous êtes dit : « Là, notre aventure a vraiment pris une autre dimension» ?

Oui, c'est quand nous avons mis les pieds pour la première fois au Zénith d'Amiens. En plus, Michael Jones, avec qui nous avions déjà travaillé, nous avait rejoint ce jour-là. On s'est dit : « Waouh, on va jouer devant plus de 2 000 personnes », c'était un truc dingue. Les gens s'intéressaient à nous. Ce premier Zénith, puis le premier Olympia, nous ont fait sentir qu'un rouage s'était enclenché. Nous sommes passés de l'autre côté. Je dis toujours que nous sommes encore des petits moyens chez les grands, mais nous sommes chez les grands.

Nous sommes très bien entourés, avec un confort de travail incroyable. Ça nous permet d'être beaucoup plus concentrés sur le spectacle, puisque nous n'avons à penser à rien d'autre. Ces dates-là, le premier Zénith et le premier Olympia, nous ont vraiment fait passer un cap.



Vous êtes devenu, malgré vous, très associé à l'image et à la voix de Jean-Jacques Goldman. Cette ressemblance, l'assumez-vous totalement aujourd'hui, ou avez-vous parfois envie de montrer ce qui vous distingue de lui?

Un fan m'a encore envoyé récemment une photo de profil de Jean-Jacques et une photo de profil de moi, et j'ai été bluffé moi-même. Il y a un truc, même physiquement, on ne peut pas le nier. Mais c'est chouette, parce que les gens viennent aussi chercher ça. Nous sommes un peu comme un film. Mon repère, c'est le jour où j'ai pleuré devant Bohemian Rhapsody : j'avais beau savoir que j'étais devant un acteur, j'avais l'impression d'être devant Freddie Mercury.

Je me suis dit que c'était exactement ce que nous faisons : emmener les gens dans leurs souvenirs et, pendant deux heures, leur donner l'impression d'être à un concert de Jean-Jacques. Les retours sont très bons. Certains sont heureux de revivre ces concerts, d'autres de les découvrir.

De mon côté, j'ai essayé de mener une petite carrière solo en parallèle. Mais Céline Dion ou Johnny Hallyday sont aussi des interprètes. Nous avons la chance de chanter des chansons qui sont déjà des tubes, mais nous restons des interprètes. Finalement, être interprète est un art comme un autre, au même titre qu'être auteur ou compositeur. J'aime chanter les chansons de ceux qui ont eu le talent de les écrire et d'en faire des tubes. Mais je continue quand même à composer de mon côté. On sait jamais, sur un malentendu...

> "On a écouté du Goldman, mais on aime les Goldmen."

Au-delà de la nostalgie, qu'aimeriez-vous que les spectateurs qui découvrent Goldman grâce aux Goldmen retiennent de ses chansons ?

Certains spectateurs n'étaient pas forcément fans de Goldman. Ils le connaissaient, l'écoutaient, l'aimaient bien, sans plus, et finalement ils deviennent fans des Goldmen. La chose s'inverse : nous avons une identité propre. Ce sont les Goldmen, et non pas « Alain Stevez chante Goldman ». Nous avons réussi à créer un groupe qui rend hommage à un chanteur, et c'est ce que je cherchais. Je me sens vraiment le maillon d'une chaîne. Même si nous nous inspirons de l'original, les gens nous disent tout le temps que nous avons notre truc à nous, notre énergie à nous.

Ce que j'aimerais qu'ils retiennent, c'est que les chansons de Goldman peuvent être interprétées par d'autres, avec une touche personnelle, tout en conservant leur essence. Et que les gens repartent en se disant : « On a écouté du Goldman, mais on aime les Goldmen. » Il y a une part d'interprétation, une part d'émotion et une signature. Moi, j'aime que les gens repartent aussi avec cette signature.



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 Brélévenez, 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 bistrots 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

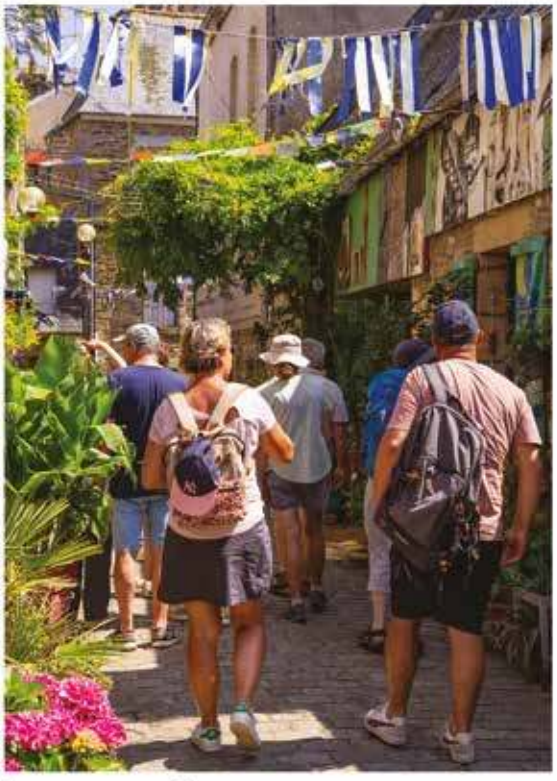


BRETAGNE
CÔTE
DE GRANIT
ROSE
TOURISME



ICI, le temps se savoure





©Atypix_media / Les 4 Vandrouilleurs / OT Côte de Granit Rose

Contactez le service réceptif pour un séjour sur mesure
bretagne-cotedegranitrose.com/groupe - 02 96 05 60 70



PAYS BASQUE AUTHENTIQUE : SUR LES TRACES D'ÁLAVA, ENTRE PIERRE, VIGNE ET VERT

par Lisa Baumler

À une heure de route de Bilbao et de Saint-Sébastien, loin des itinéraires les plus fréquentés, le territoire d'Álava dévoile une autre facette du Pays Basque. Plus rurale, plus paisible et profondément marquée par son histoire, cette région se découvre entre Vitoria-Gasteiz et les vignobles de la Rioja Alavesa, au rythme de la marche ou du vélo.

Vitoria-Gasteiz, entre patrimoine et nature

Fondée en 1181 par le roi de Navarre Sanche VI, Vitoria-Gasteiz a conservé son tracé médiéval en forme d'amande. Son centre historique, classé Ensemble Monumental, se parcourt à travers ses ruelles, ses palais Renaissance et ses maisons anciennes.

Au sommet de la colline, la cathédrale Santa María domine la ville depuis huit siècles. Toujours en restauration, elle se visite de la crypte jusqu'au chemin de ronde et a inspiré des écrivains comme Ken Follett. Les remparts du XIe siècle rappellent quant à eux le passé de ville-frontière de la capitale basque.

L'un des grands atouts de Vitoria-Gasteiz est son engagement en faveur de l'environnement. Élue Capitale Verte Européenne en 2012, elle dispose d'un Anneau Vert reliant plusieurs parcs naturels autour de la ville. Les zones humides de Salburua, où vivent cerfs et oiseaux migrateurs, ou la forêt de Zabalgana offrent une véritable parenthèse nature à quelques minutes du centre.

La gastronomie occupe également une place importante. Les bars à pintxos proposent les spécialités locales comme les perretxikos (champignons de printemps), le fromage



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 !**

Nous consulter

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





Idiazabal, les escargots à l'alavaise ou encore le sel artisanal de la vallée d'Añana, récolté depuis plus de 7 000 ans.

La Rioja Alavesa, entre vignobles et histoire

Une trentaine de kilomètres plus au sud, la Rioja Alavesa dévoile un paysage de vignes adossé à la sierra de Toloño. Les villages fortifiés de Laguardia et Labraza, avec leurs remparts, leurs ruelles pavées et leurs caves souterraines, semblent figés dans le temps. À leurs côtés, des domaines viticoles contemporains conçus par de grands architectes illustrent le dynamisme de la région.

L'histoire y est pourtant bien plus ancienne. Les dolmens de Los Llanos, El Encinal ou de La Chabola de la Hechicera témoignent d'une présence humaine vieille de plus de 5 000 ans. Non loin, le site archéologique de La Hoya permet de découvrir les vestiges d'un village de l'âge du Fer détruit il y a environ 2 500 ans.

Une destination à parcourir lentement

Une vingtaine d'itinéraires balisés relient les principaux sites naturels et patrimoniaux. Le sentier de Bercijana traverse les vignobles jusqu'à un ermitage médiéval, tandis que le parcours entre Elvillar et Lanciego longe anciennes fontaines et cabanes de vignerons. Le chemin de l'Èbre rejoint les rives du fleuve depuis Labastida, en passant près du pont romain de Mantible, vestige du passage des Romains et des pèlerins de Saint-Jacques-de-Compostelle.

Álava ne se résume pas à un monument emblématique. C'est une région qui se découvre sans précipitation, entre patrimoine, nature et traditions. Des ruelles médiévales de Vitoria-Gasteiz aux vignobles de la Rioja Alavesa, en passant par les dolmens et les chemins de randonnée, ce territoire offre une immersion dans un Pays Basque plus confidentiel, où l'histoire accompagne chaque étape du voyage.

Liège,

Entre patrimoine et découvertes







Ville de caractère, Liège mêle patrimoine, culture, nature et art de vivre dans une atmosphère chaleureuse et conviviale. Centre historique, quartiers de charme, musées et coins secrets en font une destination idéale pour une escapade en groupe.

Un havre de paix au cœur de la ville

L'abbaye de la Paix Notre-Dame, fondée en 1627, vous ouvre ses portes. Accompagnés d'une sœur bénédictine, découvrez le quotidien de la communauté, ses traditions et son rythme de vie, ainsi que le chœur des moniales, l'église baroque et le paisible jardin de l'abbaye.

Les coins insolites de Liège

Coteaux de la Citadelle et quartier Hors-Château dévoilent un Liège plus secret, entre ruelles, patrimoine remarquable, jardins et panoramas, à deux pas du centre historique.

L'Impressionnisme s'invite à La Boverie

Du 9 octobre 2026 au 29 mars 2027, La Boverie accueille une grande exposition consacrée à l'Impressionnisme. Installé au cœur d'un parc en bord de Meuse, le musée constitue une étape incontournable.

Et parce qu'une excursion passe aussi par la table…

Des formules pour groupes à tarifs préférentiels permettent de compléter la journée dans différents restaurants liégeois et de goûter à quelques spécialités locales.

Envie d'un programme qui vous ressemble ?

Notre service dédié aux groupes vous accompagne et peut concevoir un programme sur mesure, adapté à vos envies, au rythme de votre groupe et à la durée de votre séjour. Visites, découvertes culturelles, pauses gourmandes… composez votre escapade idéale à Liège !

Office du tourisme de Liège Quai de la Goffe, 13 - 4000
Du lundi au vendredi de 9 h à 16 h 30.
+32 4 221 93 03 reservation@visitezliege.be

groupes.visitezliege.be

SUR LES TRACES DE SHERLOCK HOLMES À LONDRES

par Denis Merigoux

Il n'a jamais existé, et pourtant il a une adresse, une statue et même un appartement que l'on peut visiter. Petit itinéraire londonien dans les pas du plus célèbre détective du monde.

Premier indice : Baker Street

À la sortie de la station de métro Baker Street, côté Marylebone Road, une statue de bronze de trois mètres accueille le visiteur. Casquette à double visière, longue cape et pipe à la main : Sherlock Holmes y pose depuis 1999, sculpté par John Doubleday.

Au 221B, chez Mr Holmes

Quelques minutes à pied suffisent pour rejoindre l'adresse la plus célèbre de la littérature policière. Petite supercherie : la maison géorgienne de 1815 qui abrite le Sherlock Holmes Museum se situe en réalité entre les numéros 237 et 241, mais la municipalité de Westminster l'a autorisée en 1990 à porter le fameux numéro. Un « bobby » en uniforme en garde l'entrée.

À l'intérieur, l'appartement que le détective partageait avec le Dr Watson, locataires de Mrs Hudson de 1881 à 1904 selon les romans, a été reconstitué d'après les descriptions de Conan Doyle. Au premier étage, le bureau donnant sur la rue concentre les trésors : lampes à gaz, fauteuil au coin de la cheminée, loupe, pipe, déguisements, vieux numéros du Times…

On peut même s'asseoir dans son fauteuil pour la photo. Les étages supérieurs abritent la chambre de Watson et des figures de cire des personnages des enquêtes, dont le redoutable professeur Moriarty. Sont aussi exposées des lettres de lecteurs adressées au détective.

Pratique : ouvert tous les jours de 9 h 30 à 18 h (dernière entrée à 17 h 30). Entrée à 19 £, 17 £ pour les seniors. Seuls 15 visiteurs sont admis à la fois : mieux vaut réserver en ligne ou venir dès l'ouverture.



Un second salon… au-dessus d'un pub

Près de Trafalgar Square, le pub The Sherlock Holmes (10 Northumberland Street) cache une autre reconstitution, plus confidentielle.

Créée pour le Festival of Britain de 1951, elle a été rachetée par la brasserie Whitbread, qui l'a installée ici en 1957 dans l'ancien Northumberland Arms, rebaptisé pour l'occasion. On l'admire gratuitement, derrière une vitre, depuis le restaurant de l'étage. Au rez-de-chaussée, parmi les souvenirs, trône même la tête empaillée du chien des Baskerville !

Là où tout a commencé

Dans la City, l'hôpital St Bartholomew est le lieu de la toute première rencontre entre Holmes et Watson, dans Une étude en rouge (1887).

Une plaque offerte en 1953 et conservée par le musée de l'hôpital, gratuit, rappelle les premiers mots du détective : « Vous avez été en Afghanistan, à ce que je vois. » Les fans de la série Sherlock de la BBC y reconnaîtront aussi le décor de la chute spectaculaire du héros.

Ils ne manqueront pas non plus le Speedy's Café, 187 North Gower Street, dont la devanture rouge jouxtait la porte du 221B à l'écran. L'enquête peut enfin se prolonger au Holmes Hotel, sur Baker Street, à la décoration inspirée du détective.

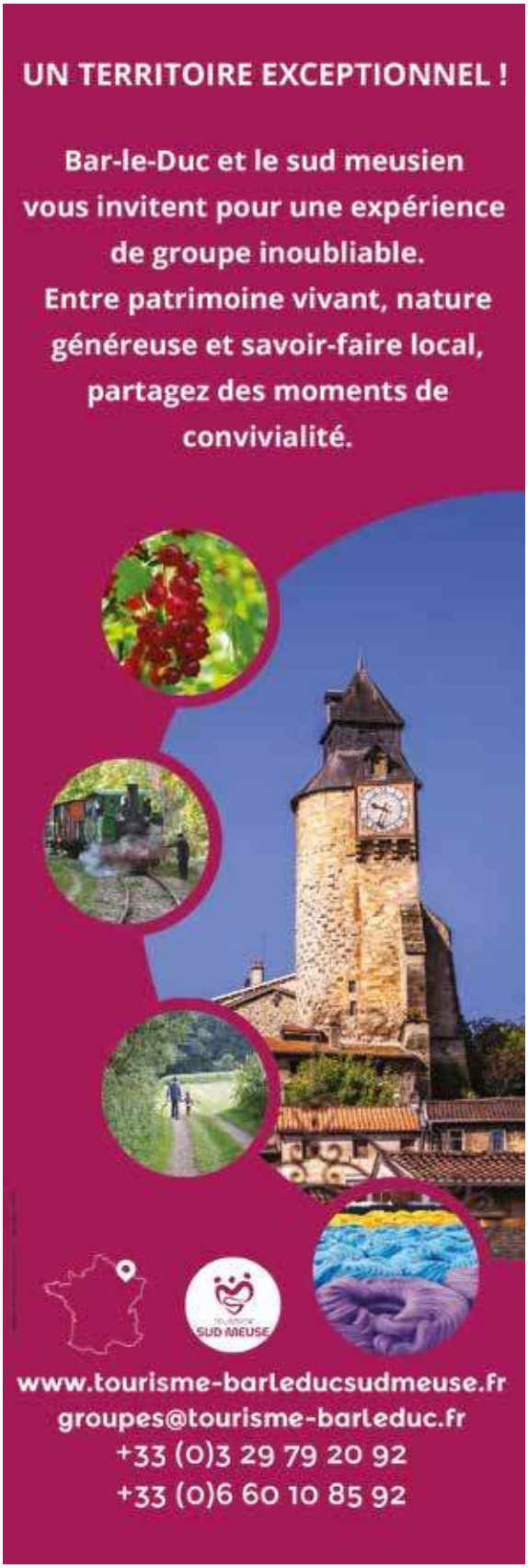


JEU

DIABOLIQUE

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

1sudoku.com n° 511458 - Niveau Diabolique





CARROT CAKE SANS SUCRE DE PHILIPPE CONTICINI

Préparation
50 min

Cuisson
35 min

Étapes :

Dans une petite casserole, faites fondre le beurre.

Dans un saladier, mélangez toutes les poudres ensemble.

Ajoutez l'huile, les oeufs, les graines des gousses de vanille et les carottes râpées, puis mélangez le tout à l'aide d'un fouet.

Épluchez et coupez les poires en morceaux grossiers. placez-les dans une casserole et filmez celle-ci pour faire compoter les poires dans un premier temps (20 minutes à feu moyen). enlevez le film et faites chauffer pendant 30 minutes à feu moyen afin d'enlever toute l'eau de végétation.

Intégrez les zestes de citron et d'orange, la pâte de poires et le beurre fondu tiède, continuez à mélanger puis ajoutez le gingembre confit et les noix, finissez le mélange à la maryse.

Versez la pâte dans un moule à cake de 20 cm de long préalablement beurré et fariné.

Enfournez-le pour 35 minutes à 160 °C (th. 5/6).

INGRÉDIENTS

15 g de beurre
110 g de farine t45
60 g de farine de châtaignes
1 sachet de levure chimique
1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
2 pincées de cannelle en poudre
1 pincée d'épices à pain d'épices
1/2 cuillère à café rase de fleur de sel
10,5 cl d'huile d'arachide
2 oeufs
2 gousses de vanille
200 g de carottes râpées
1 zeste d'orange
1 zeste de citron jaune
25 g de gingembre confit
40 g de noix hachées

PUBLICITÉ

Une compagnie bienveillante pour entourer nos grands-parents.

Petits-fils
SERVICES AUX GRANDS-PARENTS

Divertir et stimuler des personnes âgées

Les dames de compagnie offrent une présence chaleureuse, une écoute attentive et un soutien empathique. Elles peuvent stimuler la personne âgée grâce à des activités divertissantes, des jeux, des conversations et des promenades.
Ces services deviennent essentiels quand il s'agit d'aider une personne en perte d'autonomie.

Lors d'une perte de capacités cognitives, par exemple dans le cas d'une maladie dégénérative de type Alzheimer, une dame de compagnie pourra proposer des animations adaptées et des activités ludiques pour éveiller la personne aidée et participer au maintien de ses capacités.

Les bienfaits d'une compagnie régulière

Les personnes âgées peuvent ressentir une amélioration significative de leur qualité de vie grâce à cette compagnie régulière, devenant chaque fois un rendez-vous attendu impatiemment.
L'intervention fréquente d'une dame de compagnie peut adoucir le quotidien d'une personne âgée dépressive en apportant une présence bienveillante, réconfortante et pleine de vie.

Cette présence peut être planifiée de façon quotidienne ou hebdomadaire, le planning s'adaptant aux besoins de la personne accompagnée.

Pour en savoir plus, contactez l'une de nos 7 agences situées dans la métropole lilloise ou l'une de nos 5 agences réparties dans la région Nord au **03 67 47 27 40** ou sur **petits-fils.com**



Petits-fils

SERVICES AUX GRANDS-PARENTS



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 I Croix I Fâches Thumesnil I
Lille Marcq I Lille Vauban I Villeneuve d'Ascq I Wambrechies

5 agences dans la région Nord :
Cambrai I Douai I Hazebrouck I Valenciennes I Dunkerque

SP services à la personne

petits-fils.com