

Le **MENSUEL GRATUIT** des plus de 50 ans

ÉTÉ 2018 - N°97

Seniors mag

à fond la vie !

PAYS DE L'ADOUR

**LA MARCHE
NORDIQUE**

C'EST BON POUR LA SANTÉ !

RABAT

LA MAGNIFIQUE

LES FESTIVALS

DE L'ÉTÉ 2018



L'INVITÉE

**EMMANUELLE
RIVASSOUX**

MUSÉE INTERNATIONAL
DES HUSSARDS

L'Histoire des Hussards
pour toute la famille !
Expos, uniformes,
peintures, ateliers...

TARBES

www.musee-massey.com



**Vous n' imaginez
pas ce qui
vous attend.**


futuroscope



Vivez des expériences extraordinaires au Futuroscope !

Spectacles vivants, pavillons insolites et jardins spectaculaires... Profitez à votre rythme d'un séjour fascinant, féérique et festif dans le plus étonnant des parcs de loisirs. Devenez les copilotes de Sébastien Loeb et partagez avec lui les sensations de conduite, planez autour du monde dans l'Extraordinaire Voyage et vivez une soirée magique avec l'aquaféerie nocturne imaginée par Le Cirque du Soleil.

Confort et détente Des hébergements à proximité

11 hôtels de 1* à 4* étoiles vous accueillent à moins de 10 minutes à pied du parc. Pratique pour une pause à l'hôtel dans la journée ou un retour rapide après le spectacle nocturne ! Sur le parc, profitez aussi d'une restauration de qualité, variée et pour tous les budgets (buffet à volonté, menu gourmand à base de produits régionaux...).

05 49 49 30 80 - futuroscope.com

SA du Parc du Futuroscope, capital 8 504 455€, Jeanney-Clan 86100 Jeanney-Merigny, RCS Poitiers
B 444 030 902, Brune/Ceuvre Prod/Perceps/Id. Laming, Architecte/Futuroscope/Id. Confesse/Cube
Creative/Raphaël Cretton / Sébastien Loeb/Fry/Mida/ICI/JLAUDY - CHERAL - 45 Degrés - Futuroscope



sommaire

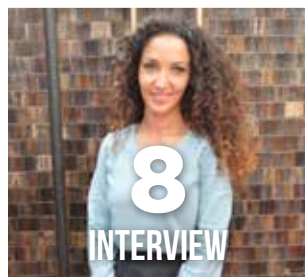
ÉTÉ 2018 - N°97



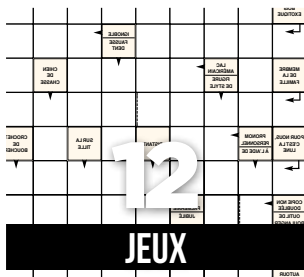
4
FESTIVALS



6
ACTIVITÉ



8
INTERVIEW



12
JEUX



13
TOURISME



14
RECETTE

ÉDITO

Le mois de mai n'a pas été à la hauteur de vos espérances ? Peu importe, juin est là plein d'espoir !

Sortez et respirez le bon air des pays de l'Adour et pourquoi pas une marche nordique ? Allez voir de quoi il en retourne en page 6, un article vous explique tous ses bienfaits...

Il fait froid ? Rabat la magnifique va réchauffer votre cœur ! Projetez-vous, mots croisés à la main, réchauffé par son soleil sur une chaise longue...

Et enfin les rendez-vous culturels de l'été près de chez vous, alors profitez bien ! Bonne lecture, je vous retrouve le 5 octobre.

Guillaume Faux

LA CITATION DU MOIS

Examine si ce que tu promets est juste et possible, car la promesse est une dette.

Confucius. Philosophe (551-479 av. J.-C.)

Seniors mag

Publication mensuelle



Édité par
SARL Dim Communication
Au capital de 7000 €

Créé par
Pascale Peiffer
en novembre 2003

Prochaine parution : Octobre 2018 - Informations à nous communiquer avant le 20 septembre 2018.

DIM COMMUNICATION
270 Rue de Marseille
34080 Montpellier
06 07 03 86 43
redaction@seniors-mag.com
www.seniors-mag.com
RCS Montpellier 450 691 811

N°97 (été 2018)
Dépôt légal à parution
ISSN : 2272-1983

Directeur de la publication :
Guillaume Faux
06 16 54 33 94

Maquette :
Emmanuelle RIFFAUD
06 66 59 74 24
ema.com.76@gmail.com

Site Internet :
Christophe Floret

Edition Gironde
Arnaud Onnainty
06 09 35 86 91
arnaud.onnainty@sud-ouest-events.com

Edition Ile-et-Vilaine
Régie Médias Bretagne
Daniel Bodin - 06 07 19 30 21
regieseniormag.brm@gmail.com

Edition Morbihan
Régie Médias Bretagne
Franck Lemarchand
06 72 79 68 11
regieseniormag.brm@gmail.com

Edition Pyrénées-Atlantiques
Pierre de Nodrest
06 60 43 19 42
pierre.denodrest@free.fr

Imprimerie :
Graphit's by Korus
Crédits photos : © 123rf
Toutes reproductions des publicités,
des textes insérés et des photos/images
dans ce magazine sont interdites.

Oloron



Festival des Rives & des Notes

Du 28 juin au 8 juillet

Chaque année, le festival Des Rives & Des Notes entraîne ses visiteurs dans un tourbillon de rencontres et de découvertes autour du jazz. Le festival attire aujourd'hui non seulement de grands artistes, mais fait également résonner le jazz dans tout Oloron au début de l'été, attirant un public de plus en plus nombreux. Des moments exceptionnels, des artistes de réputation internationale un programme de qualité.

■ www.jazzoloron.com
contact@jazzoloron.com
Tél. : 05 59 39 82 47

Hendaye



Guitaralde

Du 5 au 8 juillet

Quatre jours de festival, pour ouvrir l'été en guitares ! Manouche, flamenco, blues, jazz, folk, classique, pop... Hendaye est le carrefour de toutes les routes musicales où la six-cordes fait vibrer ses accords. Et quelles pointures encore, dans cette programmation 2018 orientée vers deux directions.

La découverte d'abord, de ces noms que les initiés connaissent déjà et qu'ils s'échangent comme de grands millésimes, qui gagnent à chaque concert un public plus large. Le grand spectacle enfin, pour un final en majesté au stade avec pas moins de trois concerts dans la soirée et quelques surprises en off aussi...

■ <http://guitaralde.hendaye.com>
Tél. : 05 59 48 23 51

Luz Saint Sauveur



Jazz à Luz

Du 11 au 14 juillet

Croisements, rencontres, mariages. De tout temps on a essayé de ranger les musiques de jazz dans des compartiments et les musiciens ont essayé de sortir de ces cases en s'acoquiner avec d'autres musiques, pour créer des nouveaux styles... Aujourd'hui, on continue toujours à vouloir enfermer chacun dans un tiroir et les nouvelles générations de musiciens ont naturellement fait exploser cette compartimentation et mettent à mal les rigoristes qui continuent le travail de "triage". L'édition 2018 de Jazz à Luz tentera d'illustrer cette volonté de croisements, de mélanges, d'unions libres, d'universalité... mais aussi de mariages d'amour.

■ www.jazzaluz.com
Tél. : 05 62 92 38 30

Salies-de-Béarn



Fête des sottises !

Du 20 au 22 juillet

Événement phare de Lacaze aux sottises, largement attendu par le public, le festival Fête des sottises ! Ce festival des arts de la rue et du cirque vivra sa 10^{ème} édition en 2018. Comme chaque année, de nombreuses compagnies investiront la ville de Salies-de-Béarn pour le plus grand plaisir des petits et des grands.

Pas de billetterie, mais un appel aux dons au travers de chapeaux. Chaque contribution financière est libre mais indéniablement nécessaire au financement du festival !

■ www.lacaze-aux-sottises.org
lacazeauxsottises@gmail.com
Tél. : 05 59 38 68 71

Luz Saint Sauveur



Festival de Gavarnie

Du 24 juillet au 5 août

L'organisation du Festival de Gavarnie, a été confiée depuis 2007 au Théâtre Fébus, compagnie professionnelle. Ce festival vise à présenter une création artistique en haute montagne, à 1450m d'altitude, au pied du Cirque de Gavarnie. 13 représentations en plein air durant la période estivale pouvant accueillir jusqu'à 2000 personnes chaque soir. Le travail et la réflexion pour la création présentée au Festival porte sur l'identité pyrénéenne, ses fondements et ses racines mais aussi sur des œuvres théâtrales évoquant des mythes et des personnages universels.

■ www.festival-gavarnie.com
www.festivaldegavarnie.festik.net
Tél. : 05 62 92 48 05

Amou



Chansons & Mots d'Amou

Du 3 au 5 août

Pour cette 7^{ème} édition 27 spectacles et animations dont : 12 concerts tous publics, 4 spectacles musicaux et lectures, 2 spectacles jeune public ainsi que 9 animations (ateliers, conférences, café chanson, dédicaces). Succédant à Camille, Thomas Fersen et Michel Jonasz, Juliette, qui fête ses trente ans de carrière, en sera la vedette ! Elle sera entourée d'autres chanteurs et baladins, auxquels le public s'accorde à reconnaître un talent pour faire rire et sourire, puisque le thème du festival cette année est « Gaïeté, fantaisie et toutes ces sortes de choses ».

■ [Arènes d'Amou \(près d'Orthez\) www.chansonsetmotsdamou.fr](http://Arènes d'Amou (près d'Orthez) www.chansonsetmotsdamou.fr)
festivalinfo@chansonsetmotsdamou.fr
Tél. : 05 58 89 02 25

LA POIGNÉE QUI VOUS FACILITE LA VIE !

S'adapte sur VOTRE Chariot de course

06 11 32 66 92 - mp.sarl@magicpull.com

NOUVEAU !

PROTEGEZ VOTRE DOS !

ERGONOMIQUE
CONFORTABLE
SÉCURISANT
SOLIDE



Finis la position inconfortable du bras pour maintenir le chariot derrière vous. Circulez facilement entre les obstacles ou les trottoirs étroits !

Fabriqué en France. Page facebook : @magicpull
15 rue Arnaud Daubasse - 47300-Villeneuve sur Lot

COMPRENDRE ORADOUR

centre de la mémoire
ORADOUR-SUR-GLANE
village martyr

20km à l'ouest
De Limoges

ouvert 7j/7
de début février
à mi-décembre

renseignements
0 555 430 430
www.oradour.org



© CMO



VIVRE EN RÉSIDENCE SENIORS À URRUGNE / SOCOA

SITUÉE DANS LE QUARTIER
DE SOCOA, À MOINS D'1 KM
DE SAINT-JEAN-DE-LUZ

- > Une vue Imprenable sur les falaises et une agréable occasion d'admirer le golfe de Gascogne
- > L'océan à quelques pas
- > Une vie de quartier agréable avec commerces et restaurants

UN VÉRITABLE LIEU DE VIE
QUI PRÉSERVE L'INTIMITÉ DE CHACUN

- > Appartements confortables, équipés et meublés du T1 au T3
- > Logements sécurisés (détecteurs de fumée, de mouvements, télé-assistance, salle d'eau ergonomique)
- > Équipement maximal (thermostat d'ambiance, volets roulants motorisés...) dans la plupart des appartements
- > Mise à disposition d'espaces communs : tisanerie, terrain de pétanque, espaces verts...

VENEZ VISITER VOTRE FUTURE RÉSIDENCE :
71, rue de Socoa 64122 URRUGNE

0 820 12 10 12

Service 0,12 € / appel
+ prix appel*

*Coût d'appel selon votre opérateur

Google play

App Store

facebook

twitter

linkedin

nexity.fr/edenée

DPS les Indés // NEXITY EDENÉE - SA par action simplifiée à associé unique - Siret : 793 759 614. Capital social : 37 000 €. Documents et illustrations non contractuels. Illustrations : Batimagas. Crédit photos : Fotolia, Edenée. *Exemple de prix - à partir de - pour un appartement de type T1, sous réserve de disponibilité, hors électricité, hors chauffage, hors eau chaude, hors assurance. Mai 2018



LA MARCHÉ NORDIQUE

C'EST BON POUR LA SANTÉ !

Deux personnes sur trois qui ont entre 55 et 64 ans s'adonnent à une activité physique. Voici l'une d'entre elles qui a de nombreux atouts : la marche nordique.

Qu'est-ce que la marche nordique ?

Son principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin.

A l'origine, elle a été développée dans les pays scandinaves par des skieurs professionnels qui désiraient continuer à s'entraîner en été et qui ont mis au point cette technique. La marche nordique est de plus en plus pratiquée en France depuis quelques années et notamment par les seniors. Cette activité a de nombreux atouts pour séduire toutes les générations : elle ne coûte pas cher, puisqu'elle ne nécessite pas un matériel onéreux et peut être pratiquée n'importe où !

La marche nordique est un sport complet où tous les muscles sont sollicités, de bas en haut :

Attention :

Si vous souhaitez démarrer la pratique de la marche nordique, parlez-en à votre médecin !

les jambes travaillent sans être trop mises à contribution car les bâtons aident à moins traumatiser articulations et tendons en servant d'appui lors du mouvement ; Les bras quant à eux effectuent un mouvement de balancier grâce à la manipulation des bâtons. Ainsi cette marche qui présente l'avantage d'être plus vive que la marche classique sans plus d'efforts, aide à se muscler et à se tonifier.

A savoir :

Avec la marche nordique, vous perdez deux fois plus de calories que lors d'une marche classique. Idéal pour perdre du poids !

TRAVAIL MUSCULAIRE



Autre avantage : Cette activité se fait au grand air ! En forêt, en bord de mer, à la campagne et à la montagne quel que soit le paysage, vous profiterez de la nature, de la faune, de la flore et vous vous aérerez !

Agenda rando et marche nordique :

- > 17 juin : Ronde Lafitolaise (Rando 9 km)
- > 17 juin : Milafrangan Gaindi (Rando 12.5 km) à Villefranque
- > 17 juin : Foulées de la Légende (Rando 10 km) à Sauveterre-de-Béarn
- > 21 juin : Tarbipède (Rando 8 km)
- > 6-7 juillet : Course des crêtes du pays Basque (Marche nordique 14 km) à Espelette



**THERMES DE
CAUTERETS**

Destination Ressourçante



Cures
THERMALES
Rhumatologie
Voies Respiratoires/ORL

Cures
SPÉCIFIQUES
Fibromyalgie
Pleine Santé
BPCO
Récréa'cure

Mini-cures
6 & 12 JOURS
Rhumatologie
Voies Respiratoires/ORL



UN DRAP DE BAIN OFFERT

POUR TOUTE RÉSERVATION DE CURE
EFFECTUÉE **AVANT LE 31 AOUT 2018 !**

Réservez dès maintenant au 05 62 92 51 60
avec le **CODE MACURE.**

EMMANUELLE RIVASSOUX



Architecte d'intérieur dans l'émission « Maison à vendre » de Stéphane Plaza, Emmanuelle Rivassoux nous a accordé une interview alors qu'elle participait au salon de l'habitat du Val de l'Eyre il y a quelques semaines.

S.M. : Emmanuelle, vous avez donc une vie sans Stéphane Plaza ?

E.R. : Oui j'ai une vie sans mon patron. Et pourtant j'ai un patron que tout le monde rêve d'avoir. Stéphane est adorable, gentil. Il laisse beaucoup de liberté aux projets dans le cadre de l'émission.

S.M. : Dans l'émission « Maison à vendre » vous partagez les projets avec Sophie Ferjani ?

E.R. : En fait dans chaque émission qui dure 2 fois 56 minutes, il y a deux logements qui sont rénovés, un par Sophie, et un autre par moi. On a chacune une maison et donc une famille choisie lors d'un casting fait par la production de l'émission. La production nous fait un petit topo sur la famille et la construction avant que l'on se rende chacune dans « nos maisons » respectives et on valide le projet en concertation avec Stéphane. Ce n'est pas une émission de décoration, c'est du « home staging ». C'est-à-dire que notre intervention est liée à une vente immobilière et on travaille en binôme avec Stéphane qui détecte ce qui ne va pas pour vendre le bien tel qu'il est au départ.

EN QUELQUES MOTS

- Elle a 37 ans et est née dans le Var.
- Elle est en couple depuis 17 ans avec Gilles Luka, chanteur, producteur et ancien leader du groupe Ocean Drive, qu'elle a rencontré pendant ses études.
- Elle vit dans le Vercors
- Elle a créé une collection de papier peint avec la société allemande "Rasch et 4 murs".

" Quand j'ai rencontré Stéphane, j'ai tout de suite ressenti une vraie complicité. "

S.M. : Quelle est votre formation ?

E.R. : J'ai passé mon bac dans le Var et comme je voulais être architecte d'intérieur, je suis montée à Paris faire une école qui s'appelle Créapole (école des arts appliqué) il y a de cela 19 ans. A cette époque, le métier n'était pas très répandu. J'ai commencé par de petits chantiers et petit à petit j'ai agrandi ma clientèle essentiellement parisienne. Dans ce métier ça fonctionne beaucoup de bouche à oreille. Puis il y a 4 ans la productrice de l'émission a contacté une centaine d'architectes d'intérieur pour remplacer Aurélie dans l'émission « maison à vendre ». Quand j'ai rencontré Stéphane, j'ai tout de suite ressenti une vraie complicité. Voilà maintenant 4 ans que je travaille à ses côtés et j'ai l'impression de le connaître depuis 12 ans !! Les gens se sentent bien avec lui.



S.M. : Justement, est-ce que toutes les familles approuvent vos chantiers et terminent l'émission aussi heureuses que ce que l'on nous montre à la télé ?

E.R. : Quand les familles décident de faire l'émission, elles nous laissent carte blanche parce qu'elles savent qu'il y a un problème dans leur maison. Je visite leur habitation un mois avant le tournage. Je ne leur dis pas ce que je vais faire et quand je reviens pour présenter les croquis avec Stéphane, les personnes découvrent réellement le projet et ça se voit sur leur visage qu'ils ne jouent pas la comédie. A ce moment-là, soit ils adorent, soit ils n'aiment pas et si c'est le cas ils sont conscients que c'est une affaire de goût ou de génération.

S.M. : Est-ce que les meubles qui sont agencés dans la maison restent ensuite à la disposition des vendeurs ?

E.R. : La production prend tout en charge : l'intégralité des travaux, l'achat du mobilier et jusqu'au petit photophore, le garde meuble pour les objets qui ont été écartés du home staging et le déménagement. La famille conserve les nouveaux meubles. Si elle ne les aime pas, elle peut les laisser aux nouveaux acquéreurs. Certains prennent carrément les références couleurs, pour recréer le même décor dans leur nouvelle habitation.

S.M. : Où allez-vous chercher toutes ces idées de décoration et d'agencement ?

E.R. : « Maison à vendre » est une émission télé qui s'adresse à 3 millions de personnes et à un large public. On essaie donc de faire des choses qui plaisent au plus grand nombre. Le budget du « home staging » étant serré on va toujours dans les mêmes enseignes qui ont des prix intéressants comme Ikéa, Maison du Monde, Leroy Merlin... Les téléspectateurs peuvent ainsi retrouver près de chez eux les différents objets utilisés dans l'émission.

S.M. : Comment se décide la mode du mobilier et de la décoration ? Qui a décidé que l'on mettrait en avant le courant scandinave par exemple ?

E.R. : En fait il y a 2 fois par an, à Paris, un grand salon international de la décoration qui s'appelle « Maison et objets » et qui s'adresse aux professionnels. Cet événement regroupe des exposants du monde entier, des cabinets qui dénichent les tendances et du coup tous les designers suivent un courant qui a été détecté. Pour les couleurs, on décide par pantone (nuancier de couleurs NDLR). Cette année par exemple c'est le violet et chaque créateur, designer aurait dû s'inspirer de cette couleur mais le violet n'a pas pris. En 2017, on était plutôt dans les tons verts et cela avait bien fonctionné. Le velours marche bien en ce moment, tout simplement parce que la mode vestimentaire l'a remis au goût du jour. Notre job n'est pas de créer des objets, des tendances. On les associe pour arriver à une déco harmonieuse.

" Dans la vraie vie, je n'ai pas un style en particulier. Le style de chacun est celui dans lequel on se sent bien. "

S.M. : Et chez vous, comment est votre maison ?

E.R. : Dans la vraie vie, je ne prends pas un style dans un magazine pour le copier chez moi. Une maison doit durer dans le temps et j'aime mélanger des éléments anciens et du contemporain. Je n'ai pas un style en particulier. Le style de chacun est celui dans lequel on se sent bien.

S.M. : Quelle est l'activité qui vous épanouit le plus ?

E.R. : La télé mais surtout parce que je la fais avec Stéphane. On a de vraies ambiances sur le tournage et ce qui est génial dans cette émission, c'est que l'on va dans des familles qui ont des difficultés et qu'au final on leur apporte des solutions. En émotions c'est très sympa.

S.M. : Et la vie privée dans tout cela ?

E.R. : Mon mari est musicien donc on a des plannings différents selon nos projets. Nos métiers respectifs sont passionnants, on est chacun sur notre planète et on se retrouve comme par exemple ce week-end où il est descendu à Bordeaux dans sa famille, comme cela je peux le rejoindre ce soir.

S.M. : Est-ce que vous allez agrandir la famille ?

E.R. : On a déjà un chien, un âne et une chèvre, ça prend de la place et pour l'instant on n'a pas d'enfant mais ça reste en projet. J'ai une filleule qui a 5 ans, qui est une merveille et qui ne veut pas que j'ai des enfants !

Etablissement Thermal des Eaux Chaudes : des bienfaits à tous les étages...



Et si on parlait de prévention, d'éducation à la santé, de soulagement durable, de baisse de consommation médicamenteuse, de rééquilibrage général, pour résumer les actions du thermalisme en général et des cures aux **Eaux Chaudes** en particulier ?

Ce sont peut-être les curistes eux-mêmes qui en parlent le mieux. Suivis par les médecins traitants, qui observent les effets de ces trois

semaines qui permettent de repartir du bon pied pour quelques mois. Souvent perplexes, au départ. Car on n'arrive pas toujours à expliquer pourquoi l'eau possède des vertus réparatrices tant sur le plan physique que psychique. Parce qu'elles sont sulfurées, qu'elles sont aussi riches en calcium, en magnésium, en silicate, autant de composants indispensables pour réhabiliter notamment des articulations en souffrance, usées par des pratiques quotidiennes inadaptées.

Second Empire

Chaque station thermale française a son histoire. Celle des Eaux Chaudes a démarré au Second Empire, avec une construction qui s'est étalée de 1848 aux années 1858/1860 dans des conditions difficilement imaginables aujourd'hui.

Ancrée dans la roche, elle fait littéralement corps avec ces montagnes ossaloises qui l'entourent. La pierre fait partie intégrante des Eaux Chaudes. C'est ce caractère particulier que les visiteurs apprécient lors de leur séjour et qui sera préservé lors des travaux de rénovation dans les prochains mois, au même titre que le côté familial qui permet une prise en charge personnalisée du curiste dans sa globalité.

Cocon familial

Les échanges soignants - soignés y sont plus intenses, et on peut prendre le temps d'y pratiquer une aide à l'éducation thérapeutique (les mouvements du quotidien s'apprennent !), de l'art thérapie, de la sophrologie, entre autres. Des groupes de parole sont mis en place, la communication y est facilitée par la taille humaine de l'établissement, rendant les séjours plus agréables et, surtout, plus efficaces à moyen terme. Ne nous y trompons pas toutefois : ce ne sont pas



trois semaines de vacances qui attendent ceux qui viennent aux Eaux Chaudes pour leurs spécialités en matière de voies respiratoires et de rhumatologie. Les premiers jours sont parfois délicats car le corps réagit à un « lâcher-prise » qui fait ressurgir tous les maux enfouis durant de longs mois, voire de longues années. Passées ces premières matinées, la restructuration cellulaire et le rééquilibrage général font leur effet dans la majorité des cas, sans effet secondaire, contrairement aux traitements médicamenteux, en forte diminution après une cure.

Un écrin pyrénéen

Quant à l'environnement des Eaux Chaudes, il est chaleureux, à l'image de cette vallée d'Ossau verdoyante, escarpée, riche de ses traditions pastorales, avec l'Ossau en point de mire et le train le plus haut d'Europe, qui mène au lac d'Artouste. On s'y loge aisément dans les hôtels et les gîtes non loin des thermes, avant que l'établissement puisse intégrer quelques appartements lors de sa future rénovation. Pour résumer ? On peut dire sans

crainte de se tromper, à l'unisson d'une récente étude publiée par les députés en 2016, qu'on a tout à gagner de ces 18 jours passés **aux Eaux Chaudes**. Dans une ambiance familiale. Dans un décor de carte postale. Dans un lieu où l'on vous bichonne, où l'on vous « requinque ». D'où on va repartir chargé d'énergie positive pour les mois à venir. C'est ça, aussi, l'effet thermalisme !



Contact : Etablissement Thermal des Eaux-Chaudes
Tél. : 05 59 05 36 36 - eauxchaudes@orange.fr - www.eauxchaudes.fr

MOTS FLÉCHÉS

SOLUTIONS DU PRÉCÉDENT MAGAZINE FEVRIER 2018

	A		A		A		S	
T	R	A	V	E	R	S	I	N
	T	R	O	T	T	I	N	E
F	I	A	C	R	E		A	N
	F		A	I	R	A	I	N
D	I	C	T	E	E	S		I
	C	A		R		S	B	
D	I	G	E	S	T	I	O	N
	E	N	A		I	S	S	U
F	L	E	U	R	E	T	S	
	F	L	X	U	R	E		A
F	E	S		E	C	R	I	N
	S	E	N	S	E		L	E

COLÉOPTÈRE INSTRUMENT À VENT		COLÉOPTÈRE PERCÉ		PUBLIE		PIÈCE DE CHARRUE AGACÉE		PARLE DU NEZ
ARME DE POING DÉJÀ MENTIONNÉ				PRÉ- COLOMBIEN AFFLUENT DU RHÔNE				
							POSSÈDE	
INFORMERAI BOIS EXOTIQUE								
						IGNOBLE FAUSSE DENT		
MEMBRE DE LA FAMILLE		LAC AMÉRICAIN FIGURE DE STYLE					CHIEN DE CHASSE	
POUR NOUS, C'EST LA LUNE	PRONOM PERSONNEL À L'AIDE DE			DISTANT		SUR LA TILLE		CROCHET DE BOUCHER
COPIE NON DOUBLÉE OUTIL DE BOULANGER			PALMERAIE JUBILÉ					
						SUIT LE TITRE		
AUTOUR DE LA TAILLE								

SUDOKUS

FACILE

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

www.e-sudoku.fr

MOYEN

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

www.e-sudoku.fr

RABAT

la Magnifique

La capitale du Royaume du Maroc promet à ses visiteurs calme, discrétion, raffinement et art de vivre. Située sur les bords de l'océan Atlantique sur la partie Nord-Ouest du pays, Rabat a su conserver son cachet authentique chargé d'histoire tout en arborant une cité moderne. Les jardins à la française y côtoient les minarets en parfaite harmonie. SeniorsMag vous conseille 4 lieux à ne pas manquer dans le cadre d'un passage éclair à Rabat :



La Tour Hassan

Cette tour inachevée est le minaret d'une mosquée du XII^e siècle que le **sultan Yacoub El Mansour voulait la plus haute du monde musulman**. A la mort de ce dernier, la construction fut arrêtée laissant la tour à une hauteur de 44 mètres contre les 63 mètres initialement prévus. Construite en **pierres rouges dans le style caractéristique des palais et édifices religieux** du Maroc la tour Hassan est un passage obligé à Rabat. (ouvert tous les jours 9h-18h).

La Casbah des Oudayas

C'est dans cette casbah que se trouve la plus ancienne mosquée de Rabat. Pour y parvenir on emprunte la porte des Oudaya, considérée comme l'un des bijoux de l'art almohade, construite en pierre de taille. La plateforme de l'ancien sémaphore (au bout de la rue principale) offre son panorama sur l'estuaire du Bouregreg et Salé. Sur la place, un entrepôt du XVIII^e siècle abrite toujours une coopérative où l'on tisse des tapis.

Le Mausolée Mohamed V

En hommage au libérateur de la nation, le Mausolée Mohamed V fut construit dans l'ancienne grande cour de la Mosquée qui arbore la Tour Hassan. Ce **chef-d'œuvre de l'art traditionnel marocain** présente du bois peint, plâtres et marbres sculptés, marbres ciselés.



La Médina

La muraille des Andalous franchie, la rue Souiqa vous ouvre les bras avec ses boutiques de part et d'autre. Puis vient la rue Souk-es-Sebat. C'est le quartier des maroquiniers, bazars et marchands de tissus. D'étroits passages mènent à des places où on travail le cuir, le fer ou encore le tissage. Le tout dans une ambiance accueillante et chaleureuse. Il faut terminer son périple par la rue des consuls qui avec les 2 précédentes représentent les rues les plus vivantes de la Medina.

Plus d'infos : www.officetourismemaroc.com

Ne pas quitter Rabat sans avoir arpenté la Rue des Consuls !

Cette rue abrita du XVII^e jusqu'au début du XX^e siècle tous les diplomates et représentants étrangers en visites officielles à Rabat. Ils avaient ainsi accès au souk (au bout de la rue) où ils y achetaient esclaves ou compatriotes capturés et vendus aux enchères. Le commerce « des marins chrétiens » fit le bonheur de Rabat pendant bien des siècles ce qui permit à la cité de devenir le premier port du Maroc.

Quiche aux asperges

★☆☆☆☆ Facile

🕒 Préparation : 1h

🕒 Cuisson : 40 min

Ingrédients

(6 personnes)

Pour la pâte brisée

- ☐ 250 g de farine
- ☐ 125g de beurre
+10 g pour le moule
- ☐ 1 jaune d'œuf
- ☐ 1/3 de verre d'eau
- ☐ 1 pincée de sel

Pour la garniture

- ☐ 1kg d'asperges (*moitié blanches et moitié vertes*) lavées et épluchées
- ☐ 3 œufs
- ☐ 25 cl de crème fraîche
- ☐ 50 g de gruyère rapé
- ☐ 1 pointe de muscade
- ☐ Sel, poivre

PRÉPARATION

- ☐ Faites une pâte en mélangeant farine et beurre coupé en petits morceaux, puis ajoutez jaune d'œuf, eau et sel. Mettez la pâte en boule.
- ☐ Cuisez les asperges à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ 20 mn).
- ☐ Etalez la pâte dans un moule à tarte beurré. Piquez-la à la fourchette et faites précuire à four chaud 200° (th.7) 15 mn avec une protection de papier aluminium recouvert de légumes secs.
- ☐ Battez les œufs en omelette. Ajoutez crème, gruyère et muscade. Mélangez. Salez, poivrez.
- ☐ Au bout de 15 mn. Retirez le papier aluminium et légumes secs. Coupez les asperges en tronçons.
- ☐ Disposez en rosace en alternant asperge verte et blanche sur le fond de tarte.
- ☐ Recouvrez avec le mélange crème / œufs. Remettez au four 25 mn environ. La tarte doit être dorée en surface.



twoday

Rencontres
Sérieuses
CERTIFIÉES

Infos
06 80 42 60 09



Rompre la solitude et partager du Bonheur

■ **F 72 ans.** Blonde, jolie silhouette, 1m68, féminine, sens des valeurs : sincérité, loyauté. Non fumeur. Profil 902

■ **Retraitée Agricultrice 67 a** Je me sens bien à la campagne, suis coquette et affectueuse en toute simplicité. Divorcée, brune et mince, non fumeur. Profil 904

■ **Veuf 76 a.** belle stature, 1m76, ouvert, humour. Je travaillais à mon compte. Actif, attentionné, je souh. encore profiter de la vie, sans vie commune. Profil 905

■ **Secrétaire médicale 51 a.** Je suis sérieuse, ouverte d'esprit, 1m66, blonde, yeux verts. Mes loisirs : jardinage, restos, ciné, cuisine. Profil 906

■ **H 80 a.** ret. commerçant prêt-à-porter, plein de vie, élégant, mince. Adore les voyages, la lecture, spectacles, restaurant. Je suis divorcé. Profil 907

■ **F simple 61 a.** brune, yeux verts, souple et affectueuse. je me sens seule depuis mon divorce. Veut du sérieux.. Profil 908

■ **Veuf 62 a.** ret. fonctionnaire de justice. Je suis posé, affectueux, look sport-chic. On peut compter sur moi, suis dynamique et non fumeur. Profil 920

■ **Retraité ingénieur 69 a** Divorcé, passionné de voyages lointains ou en camping-car, look BCBG, sens du dialogue, humour, actif, non fumeur. Profil 922

■ **F 68 a.** divorcée, prend soin d'elle, mince, 1m60, belles valeurs, aime rire et petites sorties. Profil 923

■ **F 57 a. auxiliaire de vie** divorcée. Blonde, 1m60, féminine et simple. Je suis honnête et j'aime la nature. Profil 924

■ **H 66 a** J'étais enseignant... avec Bonheur ! J'aime la culture (opéra, concerts, théâtre) mais aussi balades, cuisine. Je suis positif et ouvert, divorcé. Profil 925

■ **A 70 a. je suis mince** élancée, 1m72. J'étais prof. L'âge est là mais je me sens en pleine forme pour partager. J'adore la mer. et vous ? Profil 926

■ **Bel H 64 a.** retraité ingénieur. 1m78, élégance sport, valeurs morales et intellectuelles, caractère généreux et à l'écoute. Profil 927

■ **Je suis veuve 72 ans.** Mon mari était agriculteur. La campagne est mon élément. 1m60, je suis féminine et naturelle. Je vous attends. Profil 930

■ **Veuf 74 a. retraité cadre,** j'ai de l'humour et la joie de vivre mais je souffre de solitude. J'aimerais partager des balades, restos, cinéma etc... Profil 931

■ **J'étais aide soignante 65 a** divorcée, sérieuse et attentionnée. Simple, naturelle, je suis affectueuse et préfère la tendresse aux conflits. Et vous ? Profil 932

■ **H 54 a. je suis divorcé** J'aime la vie saine, le sport. 1m75, look moderne, yeux verts. On me dit sensible et sentimental. Je suis technicien. Profil 933

■ **F 61 A. RET aide soignante** blonde, yeux verts, mince. Je suis curieuse de tout mais reste simple. Cuisine, bricolage, marche...Et vous ? Profil 934

■ **H Plein de charme 55 a.** chef d'entreprise, brun, yeux bleus, sens des responsabilités. Profil 935

INTERVIEW

Olivia Calame

Directrice twoday

Depuis 20 ans, j'aide les personnes seules à rompre la solitude car il n'est pas forcément facile de faire des rencontres sérieuses dans cette société si individualiste. Et puis la multiplication des sites de rencontres en ligne éloignent plutôt qu'ils ne rapprochent.

Aujourd'hui **twoday** vous offre un service sérieux, plus humain, très proche de vous.

twoday vous certifie 5 axes forts :

Le sérieux : Toutes les personnes inscrites vivent seules et sont connues de twoday. Les profils sont vérifiés avec soin.

La proximité géographique : Rencontrer dans sa région, c'est plus facile !

L'efficacité : quand vous devenez membre, vous rencontrez sans délai. Important fichier régional.

La qualité : Des mises en relation compatibles établissent lors d'un dialogue confiant et constructif...

La transparence : lors de votre premier entretien découverte vous pourrez consulter des profils avec photos récentes... Quoi de mieux !... *A bientôt*

VOTRE RENDEZ-VOUS DECOUVERTE

06 80 42 60 09

TWODAY VOUS ACCUEILLE

twoday Biarritz : Rond point de l'aéroport
24 boulevard Marcel Dassault

twoday Dax : 189 avenue Georges Clémenceau

twoday Pau : 77 avenue des Lilas

Visite gratuite à domicile sur simple appel

twoday
Les rencontres heureuses

twoday.fr Retrouvez nos membres, votre pré-inscription en ligne

Le saviez-vous...

La salle de bains est la pièce de la maison où se produisent la majorité des accidents concernant les personnes âgées.



De la baignoire à la douche en 8h.



Ni arrhes. Ni acompte.



Garantie decennale.

-25%

Crédit d'impôt -25%, TVA réduite.



Duchaya

www.duchaya.fr



AVANT
lehen

De la baignoire à la douche en 8 h.

Bainuontziaren ordez dutxa 8 ordutan.

Leader en qualité.
Pionnier dans le Pays Basque.

Kalitate goren
Euskal Herrian aitzindari.

 **BON CADEAU**
opari txartela

150 euros

* Non cumulable à d'autres promotions. Sur présentation de ce bon au moment de l'acceptation du devis. Offre valable pour le remplacement d'une baignoire par une douche jusqu'au 31/08/2018.

