

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

JANV/FÉV 2019 - N°103

Seniors mag

à fond la vie !

PAYS DE L'ADOUBOUR

LES ALPES

LE SKI, MAIS PAS QUE...

VIELLISSEMENT

ET ESTIME DE SOI

THALASSO ET CURES THERMALES

LES LOGEMENTS

ADAPTÉS AUX SENIORS



L'INVITÉ

**DANIEL
GUICHARD**

Salon
des **Thalasso &
Cures Thermales**

**8-9 février - Pau
Parc Exposition- Hall Aragon**

**Invitations
voir en page 11**

Enfin une agence de rencontres sérieuses pour le Béarn, la Soule et le Bigorre !



Comme tous les mois de janvier, c'est le temps des bonnes résolutions. « Et si je sortais un peu de ma bulle ? Et si je décidais qu'il était enfin de temps de retrouver l'amour ? ». Si ces résolutions sont les vôtres, alors Yvette vous conseille vivement de passer un coup de fil à **Marc Savary**. Pourquoi ? Parce qu'il est un des derniers à penser que pour faire des **rencontres sérieuses** il ne suffit pas de trois clics sur le web, et de nombreuses heures de connexion à chercher en vain l'oiseau rare. Pour lui, il faut un vrai travail de fond, de l'empathie, de l'écoute, de l'humanité et de l'intuition, tout ce que le web n'a pas. Allez, un chiffre pour vous convaincre : **75 %**. C'est le **taux de réussite de l'agence Fidelio**, du haut de ses **43 ans de métier** et de sa **centaine d'agences en France**. Sur le web, on est plutôt sur du 8%.

Toute la vérité, rien que la vérité

Selon Data France, qui compile les chiffres de l'INSEE, la **Bigorre** compte plus de **70 000 célibataires** ! Autant dire que pour Marc Savary et Fidelio, il y a du boulot ! Pas question de faire de la quantité pour autant. Le crédo de la maison, c'est plutôt la qualité : « **Je passe du temps avec chaque personne**. C'est une prestation humaine et sur-mesure que l'on fournit. Les gens se confient. À la fin du premier entretien, je sais déjà quelle personne je vais leur présenter ». L'inverse de ce dont le net nous abreuve en matière d'applis de rencontres. S'il devait y avoir un autre mot primordial dans l'esprit de Marc Savary, ce serait « **vérité** » : « Sur le net, il n'y a aucune vérification de ce que mettent les gens : fausses photos, faux renseignements... Bref c'est du grand n'importe quoi. Certaines personnes sont

même mariées ! Avec Fidelio, 100% des adhérents ont la même envie et le même état d'esprit : **refaire leur vie de façon stable et durable**. Ce qui me rend le plus heureux dans ce travail, c'est de permettre à des gens seuls et malheureux de changer de vie ». Et non désolé, tu ne pourras pas faire croire à la dame que tu mesures 1m86... De toute façon, ce genre de plan, c'est forcément un mauvais calcul. Bah oui, ça va se voir que tes yeux ne sont pas bleus turquoise ! **Du temps, de l'humain, de l'honnêteté, de vrais adhérents, un vrai suivi et une vraie passion...** Si Yvette était célibataire (elle ne l'est pas, elle est en couple avec vous tous et elle est du genre fidèle), elle n'hésiterait pas un instant et tenterait sa chance avec Marc Savary.

Témoignages :

Fidelio, ce sont eux qui en parlent le mieux !

Isabelle : « Juste un petit mot pour vous dire que nous nous sommes fiancés et nous avons beaucoup pensé à vous. »

Pierre & Christine : « Depuis le 2 septembre la vie a changé de couleurs : merci... ! »

Claudine : « C'est le coup de foudre !! Attirance physique et intellectuelle immédiate... »

Jean-Yves : « Vous ne m'aviez pas prévenu que je risquais d'être pris sous une avalanche de bonheur. »

fidelio
Rencontres sérieuses depuis 1975

Marc Savary vous accueille sur rendez-vous dans son agence et se déplace également chez vous gratuitement ! Pour vous aider à changer votre vie en cette nouvelle année, **Fidelio vous offre 25% de remise** sur votre adhésion annuelle, avec le code

Seniors mag

www.fidelio-pau-tarbes.fr

☎ 05.59.30.27.35

☎ 06.22.79.62.37

📍 4, rue Bordenave d'Abère - 64000 Pau

✉ info@fidelio-pau-tarbes.fr

sommaire

JANV/FÉV 2019 - N°103



Retrouvez nos **jeux**
en page **7, 8 et 21**

ÉDITO

Voici la nouvelle année !

Moment de tous les espoirs, des bonnes résolutions, des envies de changements !

Toute l'équipe de Seniors Mag vous présente ses meilleurs vœux (souhaitons que 2019 soit plus calme que 2018 !).

Toujours est-il que cette année encore nous essayerons de vous donner chaque mois un peu de bonheur et de bon temps au fil des pages.

Je souhaite donc que pour cette nouvelle année Seniors Mag fasse encore partie de votre quotidien, qu'il vous apporte chaque mois de bons conseils et de bonnes idées.

D'ailleurs nous vous attendons sur notre salon les 8 et 9 février au Parc Expo de Pau.

Bonne année à vous tous !
Je vous retrouve en mars...

Guillaume Faux

LA CITATION DU MOIS

*L'eau est source de vie,
préservons-la pour notre survie.*

Monique Moreau. *Femme politique belge (1949-)*

Seniors mag

Publication mensuelle



Edité par
SARL Dim Communication
Au capital de 7000 €

Créé par
Pascale Peiffer
en novembre 2003

Prochaine parution : Mars 2019 - Informations à nous communiquer avant le 21 Février 2019.

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

N°103 (Janvier/Février 2019)
Dépôt légal à parution
ISSN : 2272-1983

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

Rédactrices :
Héloïse Morée 06 87 02 68 09
ecriture-et-biographies@outlook.fr
Christina Roach
christina.roach@sud-ouest-events.com

Maquette :
Emmanuelle RIFFAUD
06 63 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
regieseniorsmag.brm@gmail.com

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

Edition Pyrénées-Atlantiques
Hugo Fernandez
06 11 07 13 30
hugo.fernandez@sud-ouest-events.com

Edition Vaucluse
Pubway
Claudia Klein
0618429088

Imprimerie :
Graphit's by Korus

Crédits photos : © 123rf - Toutes reproductions des publicités, des textes insérés et des photos/images dans ce magazine sont interdites.

Théâtre



Tu seras un homme, papa

Du 16 au 19 janvier à 20h15

Histoire vraie... Autour de la couveuse de Roman, né prématurément, va se tisser le récit bouleversant d'une famille mise à l'épreuve 13 jours durant. Gael Leiblanc nous plonge dans le journal de bord d'un père qui se bat pour trouver le chemin de la résilience. Écrite avec pudeur, la pièce est racontée en éclats fragmentés à travers l'allégorie du sport. Une manière pour cet ancien journaliste sportif de nous arracher à la réalité désincarnée de l'hôpital.

■ La Luna Negra - Bayonne

Tél. : 05 59 25 78 05

Scène Découverte



Ring d'impros

Jeudi 24 janvier à 20h15

Chaque mois un présentateur et des équipes différentes ! Le spectacle est donc UNIQUE tous les mois ! Venez (re) découvrir les Rings d'Impro de la Luna Negra. Sachez que tout sera surprise, entrez dans les entrailles du jeu pur, sans filet. Les participants vous donnent TOUT ! Vous ne verrez qu'une seule fois ce spectacle 100% improvisation !

■ La Luna Negra - Bayonne

Tél. : 05 59 25 78 05

Théâtre



Visites à Mister Green

Vendredi 25 janvier à 20h30

Ross, cadre chez American Express, renverse avec sa voiture, Mr Green un vieillard de 86 ans. Accusé de conduite dangereuse, il est condamné à rendre une visite hebdomadaire à la victime durant 6 mois. Depuis la mort de son épouse, Mr Green vit reclus dans son appartement. Lorsque Ross frappe à sa porte pour la première fois, ses bonnes intentions sont mises à rude épreuve, Mr Green refuse toute aide. Contraint à la persévérance, Ross entre comme par effraction dans un univers confiné et figé. Une relation chaotique s'instaure au fil des semaines et se mue en rituel familial.

■ Théâtre Tarbes

Tél. : 05 62 93 30 93

Théâtre



Causer d'amour

Vendredi 25 janvier à 20h30

Jaulin tente désespérément de parler d'amour depuis ses débuts. En tant que fils de paysan, il dit qu'il est né au pays de l'amour vache... Ce voyage prétexte à se faire artisan et amoureux de sa langue, Yannick Jaulin l'accomplit avec Morgane Houdemont. Violoniste et compositrice, elle a développé sa pratique des musiques improvisées au sein de divers collectifs. Dans **Causer d'amour**, elle triture la musique pour en faire une langue. Avec sa langue de l'intérieur, celle qui a gravi les étapes de sa construction émotionnelle, Yannick Jaulin, lui, fouaille les mythologies, les profondeurs, les chemins tortueux des récits des origines.

■ Le Parvis - Tarbes

Tél. : 05 62 90 08 55

Danse



Fùria

Mardi 29 janvier à 20h30

Lia Rodrigues, figure emblématique de la danse contemporaine au Brésil, jouit d'une reconnaissance internationale qui ne cesse de grandir. Après des années passées à São Paulo où elle participe au mouvement de la danse contemporaine, puis un séjour en Europe où elle est interprète chez Maguy Marin, elle fonde **Compania de Danças**, à Rio de Janeiro, où elle choisit d'y mener des actions pédagogiques et artistiques mêlant militantisme et utopies. Avec **Fùria**, elle touche à la question de l'altérité mais en en élargissant le propos à ce qui est contenu dans cette citation de l'auteure brésilienne Claire Lispector : « Si nous sommes le monde, nous sommes mis en mouvement par un radar délicat qui nous guide. »

■ Le Parvis - Tarbes

Tél. : 05 62 90 08 55

Humour



Franck Dubosc Fifty fifty

Mercredi 30 janvier à 20h

« A 50 balais, le plus dur c'est que t'es un vieux pour les jeunes, et t'es un jeune pour les vieux, t'es fifty fifty... Mi-figue mi-raisin... Sec, pour le coup ». A la fois éternel séducteur aux yeux couleur océan et jeune papa poule attendri par ses deux petits super-héros, Franck Dubosc nous livre un nouveau spectacle d'une sincérité totale et d'une drôlerie imparable ! « J'ai 50 ans et j'aime ça !!! ». Vous aussi, vous allez adorer les « fifty balais and the dust » de Franck Dubosc.

■ Zénith de Pau

Tél. : 05 59 80 77 44

EUTERPE PROMOTION EN ACCORD AVEC
HOLIDAY ON ICE PRODUCTIONS ET GÉRAUD DROUOT PRODUCTIONS
PRÉSENTENT

HOLIDAY ON ICE

SHOWTIME
NOUVEAU SPECTACLE

75
ANS

PAU - ZÉNITH

2 ET 3 AVRIL 2019

INFOS & RÉSERVATIONS
09 72 39 29 99 - BOX.FR

HOLIDAYONICE.FR - EVENTIM.FR - GDFP.FR & POINTS DE VENTE HABITUELS

Produit et réalisé par Daniel Guichard

**Daniel
GUICHARD**
Jusqu'à la ... sa vie !

BIARRITZ • LA GARE DU MIDI
DIM 10 MARS 2019 • 16H00

fnac.com / ticketmaster.fr / digitick.com et points de vente habituels
www.divan-production.com • 03 20 33 30 70 • www.daniel-guichard.com

MDG • Divan Production • DG

Jacques BOUDET

Thomas JOUSSIER

VISITES À MISTER GREEN

ou l'accident providentiel



VENDREDI 25 JANVIER 2019
20h30

Les Nouveautés
théâtre municipal

Tarifs : de 20 à 35€

"Brillant" L'EXPRESS "Magnifique" LE PARISIEN
"Succès" FIGAROSCOPE "Très réussie" LE POINT

05 62 93 30 93 ■ theatre-tarbes.fr

TARBES
EN
SCÈNES

Mairie de
TARBES

One Man Show



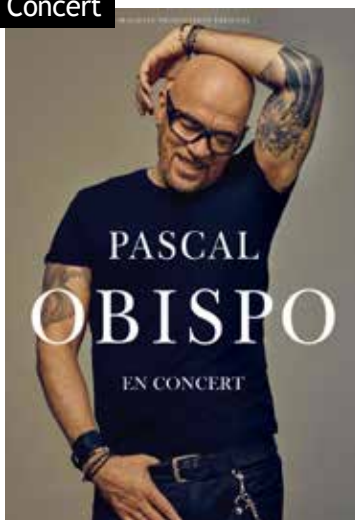
Tout en douceur

Vendredi 01 février à 20h

C'est un slip usé sur une corde à linge, c'est le sourire d'un enfant, c'est une crêpe au Touquet. Welcome back kid. Tu nous as manqué. Après un premier spectacle qui remporte un franc succès auprès de sa famille et de ses amis, Jérôme tente une carrière aux USA stoppée net à la douane de New York. Il tombe alors dans la dépression et devient quasi-aveugle en avalant un pot de Nutella par jour. C'est grâce à l'amour de ses 3 chats, Pirouette, Cacahouète et Rognon, et au soutien de ses 480 followers sur Twitter qu'il décide de reprendre le chemin des planches.

■ La Gare du Midi - Biarritz
Tél. : 05 59 22 44 66

Concert



Pascal Obispo

Mardi 5 février à 20h

Nouveau chapitre pour l'auteur de Lucie, avec un nouvel album à paraître en octobre et une tournée tout au long de l'année 2019.

■ La Gare du Midi - Biarritz
Tél. : 05 59 22 44 66

Théâtre



Deux mensonges et une vérité

Jeudi 7 février à 20h

Le soir de leur 27^{ème} anniversaire de mariage, Philippe ne comprend pas que Catherine ne veuille pas admettre qu'au bout de tant d'années, ils ont la chance immense de ne plus pouvoir se surprendre. Pour lui prouver qu'il a raison, il lui propose un jeu. La règle est simple : chacun doit donner trois anecdotes le concernant, contenant deux mensonges et une vérité. Si Catherine trouve tout de suite la vérité de Philippe, lui, va vivre un enfer en essayant de découvrir celle de Catherine... Et ce n'est pas l'aide d'Édouard, son meilleur ami un peu gaffeur qui va lui faciliter la tâche.

■ Zénith de Pau
Tél. : 05 59 80 77 44

Théâtre



Le Grand Sommeil

Jeudi 7 et Vendredi 8 février à 20h30

La jeune auteure, dramaturge et performeuse Marion Siéfert crée avec son second spectacle Le Grand Sommeil un solo saisissant sur les représentations dissonantes de l'enfance. La pièce écrite par Marion Siéfert reste fidèle au rapport au langage de Jeanne, fait de digressions, de sauts illogiques, d'imitations, de brutales ruptures et d'explosions d'énergie. Le texte part de la confession d'un enfant pour plonger dans son imaginaire. Les effets de distorsions œuvrent à merveille pour semer le trouble.

■ Théâtre Saragosse - Espaces Pluriels
Tél. : 05 59 84 11 93

Hypnose



Messmer

Jeudi 14 février à 20h

Le fascinateur Messmer est l'une des grandes références en hypnose et magnétisme à travers le monde. Détenteur du record mondial d'hypnose collective et avec plus d'un million de billets vendus à son actif, Messmer est de retour pour présenter son tout nouveau spectacle, Hypersensoriel. Sommité dans l'art de la fascination, Messmer repousse à nouveau les limites du subconscient, en mettant cette fois à profit nos cinq sens.

■ Zénith de Pau
Tél. : 05 59 80 77 44

Danse



Le Lac des Cygnes

Vendredi 1^{er} mars à 20h30

Le Lac des cygnes a été présenté la première fois à Moscou en 1877 mais sa véritable création avec la chorégraphie de Marius Petipa et Lev Ivanov date du 27 janvier 1885. L'histoire d'amour du prince pour une jeune fille-oiseau, transformée en cygne par un sorcier, est un sujet fantastique où la ballerine principale a un double personnage à jouer et à danser - Odette, cygne blanc, lyrique et poétique, Odile, cygne noir, séductrice et femme fatale. Les danseurs sont issus des meilleures écoles de ballet de Russie comme l'Académie Vaganova de Saint-Petersbourg.

■ Zénith de Pau
Tél. : 05 59 80 77 44

Danse



Irish Celtic

Mercredi 13 mars à 20h

Découvrez l'histoire de Paddy, ce vieil irlandais alcoolique propriétaire de son pub depuis plusieurs décennies. Il est sur le point de le léguer à son fils Diarmuid, mais ce dernier, fainéant et insouciant, préfère danser que de servir la bonne « Guinness » ou « l'alcool de la vie » (Whisky) aux clients du Irish Celtic Bar. Mais avant de devenir propriétaire, Diarmuid doit apprendre l'histoire et la culture de son pays. Pendant près de 2 heures, dans le décor de son Pub, Paddy, entre 2 verres, va lui conter son histoire, celle de l'île d'émeraude et de ses légendes, cette histoire qui a fait de la danse un principe, un mode de vie à travers les générations de 7 à 77 ans.

■ **Salle Lauga - Bayonne**

Tél. : 05 49 73 66 16

Concert



Daniel Guichard

Vendredi 15 mars à 20h30

Après 2 ans, plus de 50 dates, des milliers de spectateurs conquis, Daniel Guichard revient en 2018 avec un nouveau spectacle. L'occasion pour le chanteur d'interpréter ses plus grands succès qui donnent à la variété ses lettres de noblesse : la tendresse, le gitan, faut pas pleurer comme ça, l'éternel Mon vieux, tout en laissant la part belle aux reprises et inédits. Plus d'un demi siècle, qu'il chante des textes qui lui plaisent et rendent heureux le public, ce n'est pas si mal non ? Oui, Daniel Guichard ne nous quitte plus !

■ **La Gare du Midi - Biarritz**

Tél. : 05 59 22 44 66

Danse



Tango Pasion

Vendredi 29 Mars à 20h30

Tango Pasion, c'est l'harmonie parfaite entre des danseurs fabuleux, des chants puissants et vibrants, la révélation de six couples prestigieux de tangueros, parmi les meilleurs au monde. Les pas croisés effectués à la perfection font le bonheur des amateurs du genre. Pour les moins initiés, Tango Pasion est une belle occasion de découvrir la richesse de cet univers passionnant. Laissez vous transporter dans ce tourbillon d'émotions à travers différentes histoires, animées par un large éventail de la société Argentine, grâce cette merveilleuse discipline qu'est le langage du corps.

■ **Salle Lauga - Bayonne**

Tél. : 05 49 73 66 16

AVEC Seniors mag

**Gagnez des places
de spectacle !**

**ET ESPACES
PLURIELS** 19
18

Votre magazine **Seniors mag** et les **ESPACES PLURIELS** de Pau
vous offrent des places pour aller au Ballet

Noé

du Malandain Ballet Biarritz

le jeudi 11 avril 20h30 au Zenith de Pau

Pour jouer et participer au tirage au sort, répondez à la question suivante :

Qu'a fabriqué le personnage biblique de Noé ?

Vous avez trouvé ?

Complétez le formulaire avant le 25 novembre 2018 à l'adresse Internet www.bit.ly/seniorsmag

Les gagnants seront contactés directement par courrier ou par mail.

MOTS FLÉCHÉS

SOLUTIONS PRÉCÉDENT MAGAZINE OCTOBRE 2018

E	S	E	R
E	N	Q	U
T	T	R	F
G	R	E	F
E	U	R	I
E	P	E	E
R	B	I	Q
V	E	R	R
N	A	I	N
J	A	S	E
N	E	T	T
E	T	R	E
S	A	F	A

Facile

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

Moyen

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

Difficile

SOLUTIONS SUDOKUS

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

SUDOKUS FACILE

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



twoday

Rencontres Sérieuses de Grande Qualité

Le saviez-vous ?

Twoday est le plus ancien
organisme de rencontres sérieuses
de la région... C'est rassurant !

Rompre la solitude et partager du Bonheur

Nouveaux membres : ils viennent de s'inscrire

■ **VEUF 74 ans**, dynamique, sens des valeurs, 1m78, allure soignée, apprécie nature, sorties, voyages souhaite rompre solitude sans vie commune. Je fais de la peinture (des tableaux). Il paraît que je suis un homme de cœur. Profil 4701

■ **VEUVE 65 ans**, petit bout de femme féminine et simple, aime rire. Je m'occupais des personnes âgées. Apprécie la vie à la campagne, cuisiner, balades nature, aller en Espagne. Je suis câline et ne fume pas. Profil 4702.

■ **F 55 ans**, brune cheveux longs, mince, 1m60, sympa et facile à vivre. Je suis aide soignante, divorcée, caractère optimiste et affectueux. Je suis sérieuse et ne veut pas de rencontres d'un soir. Qu'en pensez-vous ? profil 4708

■ **H 58 ans**, chef d'entreprise, look moderne, 1m80, non fumeur. Je suis responsable mais aussi très sensible. Mes loisirs : week-ends découverte, cinéma, bricolage, voyages. Faisons connaissance. Profil 4713.

■ **Veuve 70 ans**, brune, yeux verts, élégante et simple. les journées sont longues quand on est seule. Retrouver le goût de sorties, de la complicité... J'aimerais bien. Faisons connaissance. Profil 4717.

■ **H 67 ans, ret. dirigeant d'entreprise**, bon niveau, très à l'aise, passionné de voyages lointains, positif et ouvert d'esprit. Allure très soignée et moderne. Rencontrons-nous. Profil 4717.

■ **F 71 ans**, divorcée. 1m63, brune harmonieuse. Je prends soin de moi ! On me dit généreuse, ouverte et j'aime la vie et ses plaisirs (sans excès). J'étais cadre. Rencontrons-nous. Profil 4716.

■ **Très en forme H 70 ans**. Retraite guide de haute montagne, élégant, mince, caractère souple et sensible. Voyages, rando, week-ends découverte sont mes loisirs. Contactez-moi Profil 4511

■ **Humain et ouvert, Veuf 75 ans**, ret. chef d'une grande entreprise, jeune d'esprit et d'allure, très soigné, 1m74 aimerait sorties, voyages, complicité avec dame sérieuse. Pourquoi ne pas faire connaissance. Profil 4513

■ **F 59 ans, brune yeux verts**, 1m70, mince, féminine et naturelle. Je suis plutôt discrète et sentimentale. Très dispo, les enfants sont grands. J'aime la nature, marche, joue du piano. Rencontrons-nous. Profil 4715.

Un profil vous intéresse
un simple appel 06 80 42 60 09

Des centaines de personnes
seules vous attendent
IMPORTANT FICHIER REGIONAL

■ **Veuf 68 ans**, je suis retraité commerçant, humour, décontraction, attentionné. J'aime les petits restos à deux, balades, voyages, jardinage. Rencontre sérieuse sans vie commune. Profil 3601

■ **Veuve 73 ans**, mignonne et naturelle. J'ai un caractère positif et attentionné. J'aime par dessus tout la campagne, le bon air. J'aimerais partager ces valeurs. Profil 3602

■ **Veuf 72 ans**, super gentil avec un talent particulier. Je sculpte la pierre, c'était son métier. Je suis décontracté, les yeux bleus et 2 enfants de la quarantaine. Il ne fume pas et mon signe du zodiaque est la Balance. Profil 4750

■ **Retraité cadre médical 63 ans**. Je suis divorcé. Je me nourris d'attentions et d'échanges. J'adore les vides greniers danser le rock... et vous ? Mon look : brun, allure sport, soigné. Profil 3603

■ **F 62 ans**, bp de charme, cheveux longs, féminine, 1m65. Je suis à la retraite et souhaite profiter de la vie en simplicité : balades, restos, cuisine. Je suis douce et sensible. Profil 3604

**Olivia Calame
à votre écoute...**

**20 ans
d'Excellence**



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, humain, plus proche de vous.

Je vous invite à m'appeler pour des renseignements complémentaires. Je répondrai clairement à toutes vos questions. Vous pouvez aussi demander

votre Rendez-vous Découverte Personnalisé
pour parler de vous et de votre recherche et consulter des profils compatibles avec photos.

Quoi de mieux !... A bientôt

Ma ligne directe

06 80 42 60 09

twoday

Les rencontres heureuses

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

LES CURES THERMALES

À PRÉVOIR AU PLUS VITE !

Tous les curistes le savent janvier est le mois où il faut préparer sa cure, en allant voir son médecin pour la prescription, avant de trouver son centre thermal et son logement, Seniors mag s'est penché sur cette pratique de soins « au naturel » qui regroupe de plus en plus d'adeptes.

La cure thermale : pour qui, pour quoi, comment ?

La cure thermale est conventionnée par l'assurance-maladie, ce qui signifie que les patients qui la suivent peuvent bénéficier d'une prise en charge financière des soins qui varie en fonction de leur situation personnelle, de leurs ressources, mais également de l'affection à traiter.

La cure thermale reste une prescription médicale. C'est votre professionnel de santé (et non vous) qui choisit la station thermale la plus adaptée à votre pathologie (composition des eaux, traitement proposé, climat, ...). Vous pouvez consulter votre médecin traitant ou un professionnel de santé spécialisé pour une prise en charge des maladies chroniques), éventuellement un dentiste dans les cas d'affections des muqueuses bucco-linguales, ...

A noter :

Votre médecin vous prescrit une cure thermale. Cependant vous devez obtenir l'aval de votre Caisse d'Assurance Maladie pour qu'elle couvre les frais médicaux. Vous devez donc effectuer une demande de prise en charge en lui faisant parvenir les deux documents qui constituent le cerfa N°: 111 39*02. Cet accord n'est valable que pour l'année civile en cours. Il est donc conseillé de s'y prendre le plus tôt possible, pour pouvoir sereinement ensuite réserver sa cure et son logement.

Les pathologies traitées :

La cure thermale peut concerner le traitement d'une pathologie (simple orientation) ou de deux (double orientation). Le professionnel de santé sélectionne la cure et l'établissement au regard de l'affection à soigner.

Dans le milieu du thermalisme, il existe 12 grandes orientations :

- La rhumatologie,
- Les voies respiratoires et ORL,
- La phlébologie,
- La dermatologie,
- La gynécologie,
- Les affections digestives et les maladies métaboliques,
- Les affections des muqueuses bucco-linguales,
- Les affections psychosomatiques,
- Les affections urinaires,
- La neurologie,
- Les maladies cardio-artérielles
- Les troubles du développement chez l'enfant.

Pour la plupart des pathologies, plusieurs stations thermales s'offrent à vous, si plusieurs correspondent à la prescription du professionnel de santé, vous pouvez choisir où aller.

A noter :

La Sécurité Sociale, dans le cadre d'un éventuel remboursement des frais de transport, prendra en compte la distance avec l'établissement le plus proche de votre domicile, même si ce n'est pas celui que vous avez choisi.



Seniors mag

VOUS INVITE

Invitation gratuite - 2 personnes à remettre à l'entrée du salon

Salon des Thalasso & Cures Thermales

70 destinations
bien-être & santé

PAU. Hall Aragon
Parc des Expositions

08 février - 13h-19h

09 février - 10h-18h

Conférences

Soins et séjours à gagner

Annuaire Thalasso Cures Thermales offert



NOM

PRENOM

ADRESSE

CP

VILLE

DATE NAISSANCE __ / __ / 19 __

EMAIL

invitation à remettre complétée
à l'accueil, d'autres invitations sur
www.salon-soins.com

J'accepte de recevoir des informations (cases à cocher)

☐

des Thalasso

☐

des Cures Thermales

☐

uniquement des invitations aux salons

Les soins de cure :

Les soins, prescrits par le médecin thermal, sont dispensés aux patients par des équipes médicales pluridisciplinaires sur une durée de 18 jours. Ils visent la diminution des douleurs, le renforcement des fonctions altérées, l'augmentation de l'autonomie et la réduction de la prise médicamenteuse. La réalisation de la cure thermale engendre généralement une plus grande prise de conscience de son corps. Elle est souvent à l'origine d'une diminution de l'anxiété et des troubles du sommeil et, plus globalement, d'un mieux-être général.



Pourquoi pas une thalasso ?

Pour une thalasso, comme pour une cure thermale, vous devez obtenir l'accord de votre médecin traitant en fonction de votre état de santé. Toutefois, dans le cadre de la thalasso, c'est vous qui déciderez où aller, et quel type de cure vous allez suivre ; mais c'est aussi vous qui assumerez l'intégralité des coûts...

Plus modernes que jamais, les thalasso s'orientent vers le bien-être et les soins préventifs : remise en forme, destress ou amincissement, chacun peut trouver une thalasso qui lui

correspond. Une cure de remise en forme reste un grand classique en thalasso, mais ne vous y trompez pas, de nombreux établissements proposent des cures plus spécialisées en fonction de la situation (la cure ménopause ou spéciale homme), de l'état de santé (une spéciale dos, jambes lourdes, cure anti-stress) ou des besoins d'accompagnements (minceur/diététique ou cures anti-tabac). Le choix du centre va donc dépendre avant tout de ce que vous en attendez.

En thalasso le mot d'ordre est évidemment « bien-être » aussi est-il important de choisir avec

application le lieu de la thalasso de manière à ce que l'environnement soit en adéquation avec vos attentes. En effet les soins prodigués ne vous monopolisent qu'une partie de la journée. Le choix de la thalasso sera donc différent si on veut bouger, visiter, sortir le soir ou si au contraire on cherche le calme et le repos.

De la même manière on peut partir en thalasso en France (ce ne sont pas les stations balnéaires qui manquent) ou préférer le dépaysement à quelques heures de chez soi en Europe (Suisse, Espagne, Portugal, Italie, ...) ou même en Afrique du nord (Maroc, Tunisie, Egypte, ...)

Les salons thalasso et cures thermales :



En février 2019 seront organisés des salons spécifiquement dédiés aux thalasso et cures thermales. Ces salons présentent l'intérêt de rencontrer directement les représentants des établissements thermaux et des centres de thalasso qui peuvent vous renseigner sur leurs soins, mais aussi sur les hébergements et les activités qui sont proposées dans la station thermale une fois les soins quotidiens réalisés.

Agenda des salons Thalasso et Cures Thermales 2019

- | | |
|---------------------------------------|---|
| > Toulouse
1 et 2 février | > Nantes
22 et 23 février |
| > Pau
8 et 9 février | > Strasbourg
22 et 23 février |
| > Bordeaux
15 et 16 février | > Lille
1 et 2 mars |
- www.salon-soins.com**



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 inté-

grante 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 « requingue ». 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

VIELLISSEMENT ET **ESTIME DE SOI**



L'estime de soi renvoie la manière dont chacun s'autoévalue en tant qu'individu. C'est selon une appréciation individuelle que les Hommes considèrent être de plus ou moins bonnes personnes, s'aiment plus ou moins et portent un regard plus ou moins positif sur eux-mêmes. Plus leur jugement est favorable, plus leur degré d'estime de soi est élevé.

Le saviez-vous ?

L'estime de soi joue un rôle important au quotidien et notamment en ce qui concerne les capacités d'adaptation au fil des âges. Cet indicateur est en effet corrélé au sentiment de bien-être, à la satisfaction de vie et à la santé.

Evolution de l'estime de soi avec l'âge

En vieillissant, les personnes connaissent généralement une diminution de leurs capacités physiques. Le départ à la retraite sonne également la fin d'une période d'activité et de socialisation. La perte des responsabilités et l'absence du contact avec les autres engendrent tout un remaniement en ces temps troubles. Les plus fragiles sont rapidement en proie à l'incertitude et se mettent à douter de leurs capacités et de leur place en général. C'est de cette manière que l'estime de soi connaît parfois des changements.

En prenant de l'âge, les modifications sont en effet nombreuses. La plus visible est celle qui touche le corps, là où d'autres plus discrètes se manifestent au plan cognitif et moral.

Plus tard, certaines personnes se trouvent en situation de dépendance plus ou moins marquée. Il est parfois nécessaire de demander de l'aide voire même de recourir régulièrement à un tiers pour être secondé dans la réalisation des tâches quotidiennes. Dans les cas les plus extrêmes, le placement en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes est inévitable.

Oui mais alors, comment expliquer que certaines personnes très dépendantes présentent un niveau d'estime de soi supérieur à des personnes encore autonomes ?

Estime de soi, à chacun sa règle

Même si tout le monde vieillit, le vécu subjectif joue un rôle primordial au niveau de la perception et de l'acceptation des changements qui surviennent avec l'avancée en âge. Ainsi, d'un individu à l'autre, on peut rencontrer des niveaux d'estime de soi très variables.

De prime abord, on a tendance à imaginer que les personnes les plus dépendantes présentent le plus faible niveau d'estime de soi. Force est de constater que la réalité est parfois tout autre...

En effet, le facteur déterminant en matière d'estime de soi renvoie à l'acceptation de la perte d'autonomie. Les individus pessimistes posent un regard très négatif sur la baisse de certaines de leurs capacités. Ils auront beaucoup de mal à accepter la situation et à s'y faire. Ils se trouveront davantage dans un processus de victimisation plutôt que dans la recherche de solutions.

A retenir :

Le niveau d'estime de soi dépend finalement de la manière dont les personnes acceptent leur perte d'autonomie voire leur dépendance, quel qu'en soit le degré. Ainsi, une personne très dépendante pourra présenter un bon niveau d'estime de soi tandis qu'un individu plutôt autonome se focalisera davantage sur les pertes et affichera un niveau d'estime de soi inférieur.



Maillâges

COHABITATION INTERGÉNÉRATIONNELLE ET SOLIDAIRE



Ne pas jeter sur la voie publique.

Credit photo: Fotolia

ACCUEILLANT SENIOR

- Vous vous sentez parfois seul(e) et vous éprouvez le besoin d'échanger ?
- Vous souhaitez aider un plus jeune à poursuivre ses études ou à entrer dans la vie active ?
- Vous souhaitez une présence le soir et la nuit ?

ACCUEILLI

- Vous cherchez un logement ?
- Vous souhaitez échanger avec un senior ?
- Vous souhaitez vivre en cohabitation ?



Association MAILLÂGES : associationmaillages@gmail.com

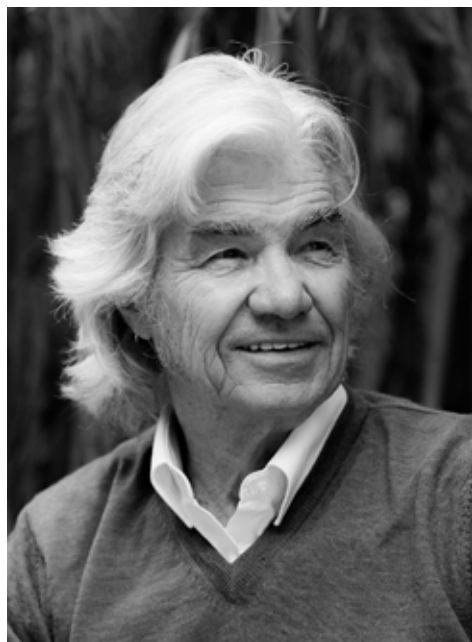
07 69 15 33 81 (Pays Basque)

06 60 43 19 42 (Bigorre)

07 82 53 88 04 (Landes)

DANIEL GUICHARD

*"Je ne suis pas le plus riche du métier,
mais je suis le plus libre ça j'en suis certain."*



EN QUELQUES MOTS

- Il est né à Paris le 21 novembre 1948
- Son père est breton d'origine
- Sa mère à la triple origine russe, polonaise et ukrainienne
- Il réside à Sauvian dans l'Hérault
- Il est le père de sept enfants :
Gwenaëlle (1969)
Armelle (1974)
Anaël (1976)
Emmanuelle (1984)
Gabriel (1989)
Joël (1993)
Raphaël (1997)

S.M. : Daniel, vous avez démarré une tournée en novembre, et sur l'affiche, vous signez « Jusqu'à-là, ça va » mais encore ... Qu'est-ce qui va bien ? Vous ? Votre carrière ?

D.G. : C'est une phrase que j'ai souvent dite sur scène et ceux qui ont l'habitude de venir le savent. Au bout de 40 ans à chanter lors des tournées, je me trompe parfois dans les paroles parce que je pense à autre chose. Oh ! Ce n'est pas grave, il n'y a rien de catastrophique. Certains savent même où je vais me planter, où je vais recommencer et ça les fait marrer. Je me dis toujours : « Tiens jusqu'à-là ça va, il n'y a pas de « planterie », il n'y a pas eu de panne de micro, pas d'effet larsen... » C'est un petit clin d'œil, à mon public que je retrouve régulièrement. Vous savez je ne suis pas obligé d'aller voir des gens qui ne m'aiment pas. C'est un privilège énorme.

S.M. : C'est cette liberté que vous avez toujours cherché à garder ...

D.G. : Oui et comme je le dis souvent « je ne suis pas le plus riche du métier, mais je suis le plus libre ça j'en suis certain. »

S.M. : Le 21 novembre, jour de votre anniversaire vous avez commencé votre tournée sur la scène mythique de l'Olympia. C'était une évidence pour vous d'y retourner à l'Olympia ? Il n'y a pas d'autres salles à Paris ?

D.G. : Si ! Il y en a d'autres qui font entre 1 000 et 2 000 places mais elles ne sont pas toutes d'un accès facile et en plus je suis très pote avec Christian le directeur de l'Olympia. Cette salle est parfaite. Je la connais bien et j'aime le fonctionnement de tout le personnel. Il y a d'autres salles qui sont un peu plus grandes et que vous pouvez faire si vous avez des chansons qui cartonnent mais il faut avoir humblement la notion de ce que vous êtes en résultat commercial. Ce n'est pas une question d'être bon ou pas, humain ou pas ...

S.M. : Vous donnez rendez-vous à votre public pour fêter vos 70 ans alors que certains fêteraient plutôt leurs 50 ans de carrière.

D.G. : Mes 50 ans de carrière je m'en tape complètement mais on m'a dit « mon petit Dada pourquoi tu ne ferais pas ton anniversaire à l'Olympia ? J'aime pas les anniversaires, je m'en fou complètement mais c'était quand même un rendez-vous sympa à l'Olympia.

S.M. : Et vous avez changé de décennie cette année !

D.G. : J'ai une notion du temps qui passe, de la vie, de la mort qui est tout à fait basique et tout à fait normale ... le fait de prendre 10 ans de plus ne me perturbe pas plus que ça. C'est le jour où

je ne pourrai plus monter un escalier que je serai un peu ennuyé. Bon ! je m'adapterai et le jour où il fera s'allonger et dire au revoir à tout le monde, je le ferai et ce ne sera pas plus compliqué que cela !

S.M. : Je suis avec le Daniel Guichard de la sagesse... Vous êtes apaisé maintenant.

D.G. : Non mais j'ai failli mourir plusieurs fois et je ne suis pas mort parce que je ne devais pas mourir. Un jour ça arrivera parce que c'est dans l'ordre des choses. Mais j'aimerais bien emmerder le monde jusqu'à 103 ans. C'est ce que je dis à ma femme et à mes enfants « je vais vraiment vous gonfler jusqu'à 103 ans et je ferai semblant d'être totalement sourd pour vous emmerder ! »

S.M. : Vous allez à nouveau faire votre tournée en camping-car ?

D.G. : Oui je suis complètement autonome. Je veux être libre dans mon métier comme dans la vie. Je n'aime pas les loges avec la promiscuité de 27 personnes. Je n'aime pas charger le coffre de ma voiture pour aller dormir à l'hôtel, et refaire le lendemain les valises. Aussi loin que je me souviens... je n'ai jamais aimé partir. J'aime bien partir les mains dans les poches, c'est-à-dire que j'adorerais être immensément riche et avoir pleins d'endroits où il y a toutes mes affaires !

S.M. : Vous avez un côté Gérard Lanvin ! Vos origines « Titi parisien », une certaine distance avec le métier, un camping-car pour se déplacer ...

D.G. : Oui, il a le même gabarit de véhicule. Quand vous avez un véhicule de 7 tonnes et demie ce n'est plus une voiture, c'est une maison !

S.M. : C'est étonnant, je vous parle de Lanvin et vous me répondez gabarit de véhicule !

D.G. : Eh oui ! Nous on appelle ça des camions, parce qu'il faut avoir plein de choses dans les coffres... C'est une maison avec une salle de bain, des penderies avec les toilettes, la cuisine avec un four, le frigo-congélateur. Il y a tout un bordel pour être autonome. Je peux aller n'importe où ...

S.M. : Si vous connaissez le gabarit de son camping-car, vous êtes donc copains ?

D.G. : Quand Becker m'a appelé pour jouer dans son film, le rôle d'un copain de Lanvin, j'ai tout de suite dit oui même si le cinéma n'est pas mon truc. Et Lanvin et moi on a sympathisé.

S.M. : On va vous revoir sur grand écran ?

D.G. : Non ce n'est pas mon métier ! Je sais qu'il ne faut jamais dire jamais

car si je me retrouvais dans une configuration d'un film marrant qui ne me prend pas trop de temps et qui est correctement payé, j'irai m'amuser à faire du cinéma. Avec Lanvin, c'était sympa mais je ne cours pas après le cinéma. J'ai plein de potes ou de chanteurs qui ont été très bons dans des rôles d'acteurs, comme Gabin, Souchon, Renaud, Guy Marchand, Eddy Mitchell ...

S.M. : A vos débuts, chez Barclay, on vous avait mis une étiquette, de « viril mais charmeur, genre Michel Sardou ». C'est comme cela que vous vous voyiez à l'époque ? Vous aviez des points communs avec Michel Sardou ?

D.G. : On était potes parce qu'on a débuté quasiment ensemble chez Barclay. Il y avait certaines similitudes : On avait tous les deux les cheveux longs et la même dégaine. Moi j'avais le côté « titi parisien » et je faisais des chansons de ce style justement mais ça ne marchait pas vraiment.

S.M. : C'était peut-être un peu trop tôt parce que quand Renaud est arrivé ça a fonctionné.

D.G. : C'est surtout que le travail fait autour de Renaud a été intelligemment mené et Renaud avait le côté parisien qu'il a mis en avant avec la liberté, l'humour, la blague... C'était plus facile pour lui de faire rythmer les conneries quand on s'exprime en argot que quand on s'exprime d'une manière classique et conventionnelle. A mon époque j'avais fait écouter mes disques à plusieurs personnes quand je travaillais au stock chez Barclay, parce qu'il fallait bien que je gagne ma vie, vu que je ne vendais pas de disques ! Denise la secrétaire de Barclay m'a dit un jour de remonter car Brigitte Bardot voulait me voir. Imaginez Barbot il y a 50 ans ... c'était une bombe ! Barbot m'a dit avec sa petite voix « j'ai écouté votre disque, j'aime pas du tout, ça ne vous va pas ». La seule chose qui vous va c'est ça et elle me donne le titre de « Dis-moi la pluie ». Je me suis dit « elle est gentille mais elle est un peu nunuche pour ne pas dire qu'elle n'a rien compris... ». En fait elle avait raison, parce que « La Tendresse » que je voulais tant faire, est la suite logique de cette chanson.

S.M. : Vous vous remariez tous les 11 ans avec votre femme Christine. Vous en êtes à votre combienième ?

D.G. : Pour le 3^{ème}, on a foiré car on n'était pas en situation. On doit le refaire en Chine car on s'est rencontré à Pékin et si je peux aller chanter là-bas en même temps ...

Propos recueillis par Pascale Peiffer

DATES À RETENIR :

Vendredi 1^{er} Février à 20h L'Océanis - Ploemeur (56)

Samedi 2 Février à 20h Le Liberté - Rennes (35)

Dimanche 3 Février à 16h L'Hermione - St. Brieuc (22)

Samedi 9 Mars à 20h30 Le Pin Galant - Mérignac (33)

Dimanche 10 Mars à 16h La Gare du Midi - Biarritz (64)





LES VERTUS DU YOGA

Position assise au sol, jambes croisées, buste droit, mains sur les genoux, doigts unis vers le ciel... Cette position bien spécifique fait partie des nombreuses postures du yoga.

Les origines du yoga

Le yoga est une pratique qui a pris sa source dans l'observation de la régénération des animaux. En Inde, les sages ont décidé d'appliquer les principes du repos, du sommeil et du jeûne à l'humain pour lui permettre de maintenir un bon équilibre psychique et physique. Le yoga consiste donc en une activité, aux multiples vertus psychosomatiques, qui n'est autre qu'un art de vivre dans la tradition indienne.

Le saviez-vous ?

Le yoga consiste en la réalisation de postures bien spécifiques et multiples : posture du chien museau levé, posture de l'angle latéral, posture du grand angle, posture tête, posture du lotus... Outre le yoga classique qui est dispensé assis, debout ou allongé, on retrouve le « fly yoga », un yoga suspendu qui se pratique dans un hamac.



Les bienfaits psychologiques du yoga

Le yoga est une discipline qui permet de se montrer à l'écoute de sa vie intérieure en observant ses émotions, ses pensées, ses désirs et ses rêves. L'objectif est d'étudier son propre fonctionnement afin de mieux le comprendre, de retrouver son calme et, à un stade supérieur, d'accéder à la paix intérieure. Le yoga contribue concrètement à la diminution du stress. La prise de conscience des méfaits du stress incite ses adeptes à redevenir maîtres d'eux-mêmes. Par voie de conséquence, cela augmente la confiance en soi et favorise la concentration. Le simple fait de s'accorder du temps pour réaliser les exercices est essentiel.

Les bienfaits physiques du yoga

Grâce à cette pratique, le corps conserve sa souplesse naturelle. Le yoga permet le relâchement des muscles et la diminution des tensions. Il favorise une bonne mobilité et le maintien de l'équilibre. En éliminant les toxines, le yoga contribue à muscler et à remodeler le corps. Il a également un impact direct sur le système respiratoire dont il améliore la capacité.

La connexion corps/esprit

Le yoga est excellent pour la santé. Il permet le relâchement du corps et de l'esprit en permettant d'être plus présent à soi-même et au monde. Il contribue au développement personnel grâce à sa philosophie caractérisée par la spiritualité. Concrètement, il participe au maintien et à la restauration de l'entité individuelle, permettant à chacun de se percevoir lui-même dans sa globalité.

En pratiquant cet art, on se sent tout simplement détendu, en harmonie avec soi-même et les autres, et on est moins enclin à subir les pressions environnementales.

Qui peut faire du yoga ?

Le yoga s'adresse à tout un chacun quel que soient son âge et sa condition physique, sauf pathologie contre-indiquant sa pratique. En cas de doute, il convient de demander conseil à son médecin.

Que vous soyez souple ou non, vous découvrirez cette pratique à votre rythme. Il est important de garder à l'esprit qu'elle ne vise pas la performance mais bien la progression.



BIEN VIEILLIR GRÂCE À L'HOMÉOPATHIE

Même si le plus grand nombre recourt à des médicaments classiques, d'autres préfèrent des solutions alternatives naturelles et dépourvues d'effets secondaires. L'homéopathie permet parfois d'éviter la prise de traitements médicamenteux non sans conséquences. Son utilisation est particulièrement intéressante dans le cadre du vieillissement. Grâce à elle, fini les interactions médicamenteuses. Elle aide à la gestion des douleurs et des troubles liés à l'âge tout en douceur.

Le saviez-vous ?

L'homéopathie constitue un remède naturel auquel on peut recourir sans risques d'accoutumance ou d'effets secondaires. Elle permet entre autres de soigner les petits maux hivernaux (rhume, bronchite, angine, fièvre...), les bobos du quotidien (choc, fatigue, insomnies, anxiété, déprime, ménopause...) ou encore les problèmes respiratoires chroniques (asthme, allergie, rue des foins...). Elle vient en complément d'une bonne hygiène de vie associant équilibre alimentaire, activité physique et détente.

L'homéopathie, comment ça marche ?

L'homéopathie est une médecine douce animée par une approche holistique de la personne. Elle s'intéresse à cette dernière dans sa globalité. Elle ne dissocie pas le patient de ses symptômes mais cherche au contraire à l'appréhender dans son ensemble.

Le praticien homéopathe ne vise pas uniquement la disparition des symptômes. Ainsi, outre l'expression des problèmes rencontrés,

le médecin qui la pratique s'intéresse au caractère et au tempérament de la personne ainsi qu'aux conditions de survenue de ses troubles. Son objectif est d'accompagner la personne pour lui permettre de retrouver un équilibre en profondeur.

Les différentes formes et leur mode d'administration

L'homéopathie se présente le plus communément sous forme de tubes de granulés. On les prend en les faisant fondre sous la langue à distance des repas, du tabac, du café et des produits mentholés. Il existe différentes dilutions allant de 5 à 30 CH.

Il est par ailleurs possible de prendre des préparations homéopathiques sous forme de gouttes. Des pastilles homéopathiques existent également (toux, maux de gorge...). Enfin, elle peut être prescrite sous forme de crème ou de gel (Arnigel...).

L'homéopathie se prend aussi bien dans le cadre d'un problème passager qu'en traitement de fond.



Homéopathie et vieillissement

Les dérèglements liés au vieillissement engendrent bien souvent la prise quotidienne de plusieurs médicaments. Dans certains cas, la liste est longue. Ce type de pratique fatigue le corps, entraînant chez certains des maux d'estomac, chez d'autres des insomnies et des vertiges. Les interactions médicamenteuses peuvent avoir des conséquences néfastes et porter atteinte à la sécurité de la personne. On impute en effet une partie des chutes chez la personne âgée aux effets secondaires des médicaments.

Les traitements homéopathiques permettent de prendre soin de soi de manière volontaire et plus raisonnée et de rester en forme en conservant sa lucidité et sans devenir dépendant.

Homéopathie, les principaux remèdes liés au vieillissement :

- **Arthrose et mal de dos avec tassements vertébraux :**
Causticum, Kalium carbonicum
- **Sécheresse oculaire et fatigue visuelle :** Alumina
- **Problèmes d'audition :**
Chenopodium anthelminticum
- **Mots d'estomac :** Iris versicolor
- **Stress :** Ignatia amara, Gelsemium

LES DIFFÉRENTS TYPES D'HÉBERGEMENTS

POUR LES SENIORS

Avec l'avancée en âge, la survenue de difficultés physiques et/ou psychologiques, nécessite parfois un placement en institution. C'est le degré de dépendance de la personne qui détermine le type de structure vers laquelle l'orienter. En effet, une personne encore autonome et une personne très dépendante ne nécessiteront pas la même prise en charge.

Les logements indépendants avec services :

Les résidences autonomie (ex foyers logements)

Les résidences autonomie incarnent le juste équilibre entre une vie indépendante et l'accès à des espaces collectifs. Il s'agit du regroupement de logements à destination des personnes âgées autonomes. Leur particularité est d'être équipées de services collectifs. L'un des autres atouts de ce type de logements est de se situer à proximité des commerces, des transports et de tous types de services. À vocation sociale, ils affichent des loyers peu onéreux. Ainsi, ils permettent de passer en douceur d'une vie autonome à une vie plus ou moins accompagnée selon les besoins. L'autre intérêt de ce type de structure est de mener des actions en matière de prévention de la perte d'autonomie (entraînement de la mémoire, prévention des chutes, maintien du lien social, ...).

A noter :

En intégrant ce type de logement, on peut bénéficier de l'ASH (Aide Sociale à l'Hébergement).

Les résidences services

Elles proposent une autre sorte d'hébergement à destination des personnes âgées autonomes. Ce type d'hébergement offre une solution conviviale et sécurisée à nos aînés. Seuls ou en couple, locataires ou propriétaires, ces derniers bénéficient de services de restauration, de ménage et d'animations. Ils ne peuvent cependant pas prétendre à l'ASH dans le cas d'une location.

Les établissements médicalisés

Les EHPAD

Les Établissements d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes correspondent à des maisons de retraite médicalisées. Chaque résident dispose d'une chambre individuelle voire double et est pris en charge par une équipe d'infirmiers et d'aides-soignants. La restaura-

tion est également prévue dans une salle collective, tout comme les animations.

Les USLD

Les Unités de Soins de Longue Durée disposent d'un niveau de médicalisation plus important que les EHPAD.



INVENTEZ UNE NOUVELLE FAÇON D'HABITER À HENDAYE

Ouverture prévue le 1^{er} trimestre 2019



© Illustration O. Bollé

- › En hyper centre, rue de la gare
- › Résidence services seniors sécurisée
- › Appartements neufs du T1 au T3
- › Salon-Club convivial
- › Personnel 7j/7 en journée



SENIORIALES
patrimoine & services

05 62 47 86 10
www.senioriales.com

SUDOKUS
DIFFICILE

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

www.e-sudoku.fr

SUDOKUS
MOYEN

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

www.e-sudoku.fr



REMPLACEZ VOTRE BAIGNOIRE
PAR UNE **DOUCHE SPACIEUSE**
ET **SÉCURISANTE**

DOM&VIE réunit pour vous
l'accessibilité, le confort
et le design dans
sa solution douche

Contactez votre **agence de proximité**
pour un **devis gratuit**



Tél : 06 19 29 78 08

Adresse : 9 rue Étienne Ardoin 64200 BIARRITZ

Mail : j.saubade@dometvie.fr

www.dometvie.fr

Illustration : M. B. 2018

Suite établissements médicalisés...

L'habitat regroupé solidaire

Également appelé « béguinage », il convient aux personnes âgées souffrant de difficultés de mobilité. Les résidences sont composées de 10 à 20 logements conçus de plain-pied. Rassurant et chaleureux pour les aînés, ce type d'environnement leur permet de ne pas vieillir isolés.

L'habitat intergénérationnel

Particulièrement intéressant, l'habitat intergénérationnel consiste en un ensemble de logements dont la vocation est d'accueillir toutes générations confondues. Les logements pour les personnes âgées disposent d'équipements spécifiques adaptés tels que des volets roulants

électriques, des barres de douche, ... Chaque type de logement est donc pensé au regard du public qu'il va accueillir (adaptations pour les personnes âgées, logements plus grands pour les familles, studios pour les étudiants).

Des espaces communs offrent la possibilité de se regrouper.

Les familles d'accueil

L'intégration d'une famille d'accueil est une autre solution envisageable pour plus de proximité et de partage avec les accueillants. La famille dispose d'un agrément délivré par le Conseil Départemental.

Gisèle a été famille d'accueil, elle a accepté de répondre à quelques questions pour Seniors mag.

Quel type de personnes viennent en famille d'accueil ?

Les personnes que j'ai accueillies dans ma carrière n'étaient plus en mesure de vivre seules ; le plus souvent il sagissait de personnes seules, mais il m'est arrivé de recevoir un couple.

Comment se passe la vie en famille d'accueil ?

Pour moi accueillir ces personnes signifiait les intégrer à notre famille. Nous préparions les repas ensemble, nous mangions ensemble, elles partaient faire les courses avec moi et parfois même nous allions au loto le dimanche.

A savoir :

En famille d'accueil, le coût mensuel est de l'ordre de 2 200 € tout compris sur lequel les résidents peuvent toucher l'allocation logement et l'allocation perte autonomie (APA)

Cela semble être une alternative sympathique, non ?

Ça peut l'être mais, mais il ne faut pas se le cacher ce n'est pas toujours rose. Certaines personnes viennent contre leur gré, car elles ont l'impression qu'elles pourraient rester chez elles, les premiers temps sont donc difficiles. De plus j'ai souvent eu des personnes qui n'étaient pas adaptées à l'institution, donc des pathologies lourdes et du point de vue de la famille c'est 24h/24h, 7j/7j. Il faut donc que ce soit une vocation, on ne peut pas faire ce métier par défaut, c'est impossible.

Et si ça se passe mal ?

Tout est prévu avec le Conseil Départemental, lors d'une nouvelle arrivée, il y a un mois « d'essai » renouvelable une fois que ce soit pour la personne accueillie ou pour la famille d'accueil, cela permet d'éviter de dégrader l'ambiance générale de la maison.

J'imagine qu'on ne s'improvise pas famille d'accueil ?

Mon dieu non et encore heureux ! Car cela demande beaucoup d'implication. Tout d'abord il faut un agrément du Conseil Général que l'on obtient après une formation et des stages. La maison doit bien entendu être de plain pied et on doit disposer d'une chambre par personne accueillie (y compris pour des couples !). Il ne peut y avoir que 3 personnes accueillies. Ensuite et c'est pour moi le plus important il faut avoir l'amour de la personne âgée, savoir la distraire, l'occuper et conserver le plus longtemps possible son autonomie (toilettes, repas, ...). Vous savez j'ai accueilli des personnes pendant 30 ans, jusqu'à ma retraite à 69 ans et j'aurais aimé pouvoir continuer, c'était ma vie et je n'ai jamais eu un seul regret.

Merci à Gisèle L. pour ce témoignage aussi sincère que touchant.



**LOUEZ VOTRE APPARTEMENT
DU T1 AU T3 à partir de 773 € TTC**
charges comprises/mois*

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 vers les autres réseaux

Facebook Twitter YouTube LinkedIn

nexity.fr/edenea

DPS les Indés // NEXITY EDENEA - 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, Edenéa. *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



Seniors-mag.com
Une seule adresse pour retrouver toute l'actualité de votre région.

AMÉNAGER SA SALLE DE BAIN

POUR UN MEILLEUR CONFORT ET PLUS DE SÉCURITÉ

La salle de bain est une pièce majeure de la maison qui doit être adaptée à tous, notamment aux personnes à mobilité réduite. Tout senior qui souhaite rester le plus longtemps dans son logement et surtout être le plus autonome possible doit aménager ou réaménager la salle d'eau ou de bain.

Un sol anti-dérapant

Un sol antiglisse, cela semble évident et primordial quand on aménage une salle de bain et pourtant quand on choisit le revêtement, on est souvent influencé par l'esthétique et on oublie le côté pratique ! Pensez au sol rugueux et de bonne qualité. Choisissez un sol qui peut recevoir tous les détergents sans craindre l'usure. La surface au sol étant en général très petite on peut se permettre de ne pas trop regarder sur le prix au M².

Douche ou baignoire ?

Si vous souhaitez garder une baignoire, il existe des solutions pour la rendre plus accessible. Vous pouvez trouver toute une gamme de produits allant de la simple planche de bain, aux sièges de bain jusqu'à l'élévateur de bain électrique en passant par le marche pied ou la poignée d'accès à la baignoire. Si vous optez pour une baignoire à porte c'est idéal pour une personne à mobilité réduite qui veut profiter des joies du bain. Il faut noter que l'on doit attendre que la baignoire se remplisse une fois que la personne est entrée et attendre qu'elle se vide avant de sortir. Il faut donc prévoir

une pièce bien chauffée pour éviter les coups de froid !

Bien qu'il soit très agréable de prendre un bain, une douche sera plus pratique à l'utilisation, préférez donc une douche « à l'italienne » ou avec un receveur extra-plat qui permet une accessibilité même pour un fauteuil roulant. On peut l'équiper si besoin, d'un siège rabattable par exemple et de barres d'appui. Ces équipements peuvent se rajouter dans le temps.

Quel que soit votre choix, pensez à la hauteur de la robinetterie et de l'accroche de la paume de douche. Vous devez y avoir accès en position debout comme assis.

Lavabo, miroir et prises électriques

Actuellement de nombreuses gammes de lavabos permettent une installation de vasque intégrée dans un plan de travail. Cette configuration est la plus pratique car elle permet de placer une chaise ou un fauteuil roulant devant le lavabo. Dans tous les cas il est conseillé de prévoir un lavabo de forme ergonomique, peu profond et installé près du corps (sur le plan de travail) et surtout proscrire un meuble sous le lavabo.

Le dessus du lavabo doit être au maximum à 0,95 m. Le vide sous le lavabo doit être au minimum à 0,70 m, afin de garantir l'accès en chaise roulante. Si vous possédez un miroir, la hauteur maxi du bas de l'objet doit être à 1,05 m afin que l'utilisateur puisse se regarder en étant assis. Le cas échéant, il faudra installer un miroir incliné. En ce qui concerne les prises électriques, on n'est pas obligé de les positionner au plus bas. La hauteur idéale est à 50 cm du sol. Ni trop basse quand on est debout et accessible quand on est assis !

Espace et rangements

Veillez toujours à avoir un cercle de giration de 1,50 m minimum (idéalement 1,70 m pour davantage de confort) pour les personnes en fauteuil roulant ; pour cela, préférez une porte qui s'ouvre vers l'extérieur ou une porte coulissante (à galandage).

Prévoyez des placards en hauteur (de 1m à 1m60) et si possible attachés directement aux murs. D'une part cela facilitera le nettoyage des sols et l'accès aux produits et linge de toilette n'en sera que facilité. Si besoin vous pourrez toujours rajouter des casiers ou meubles à roulettes.

Robinetterie et
paroi de douche
en noir.

⊕ Revêtement en
SOLID SURFACE
sans joints.

⊕ Plan de travail en
SOLID SURFACE.

Receveur de dou-
che extraplat.

⊕

WC Multifonction. Avec
fonction de lavage et
séchage.

*après
gero*

Duchaya
www.duchaya.fr



**De la baignoire
à la douche en
8 heures.**

Leader en qualité.
Pionniers.

**Bainuontziaren
ordez dutxa 8
ordutan.**

Kalitate goren
Aitzindariak.



**+ 14.000
REPLACEMENTS**



**METRAGE ET
DEVIS GRATUITS**



**25% CRÉDIT
IMPOT**



*avant
lehen*

LES ALPES EN HIVER

LE SKI MAIS PAS QUE !

Avec l'arrivée du froid, les projets vont bon train en matière de sports d'hiver. Une même question occupe tous les esprits : quelle station de ski choisir ? Au cœur des Alpes, la Savoie est une destination idéale pour profiter de tous les plaisirs liés à la saison blanche. Au milieu des hameaux et des chapelles, nichée en pleine Vallée d'Or, la commune de Valloire obtient une mention spéciale du fait de son charme et de son authenticité.

> le massif de la Sétaz



> VALLOIRE, UNE VALEUR SÛRE

Vous êtes en quête d'un village authentique où les ruelles s'animent dans une ambiance conviviale ? Venez vite découvrir **Valloire**, son atmosphère reposante, ses belles bâtisses en pierre et ses agréables commerces dans un environnement 100 % nature ! Depuis le 22 décembre vous pouvez découvrir l'église baroque **Notre-Dame de l'assomption** qui renferme bien des trésors...

Côté ski, il y en a pour tous les goûts. Pas moins de **150 km de pistes** vous attendent, vous et votre famille, pour des moments inoubliables ! Cette année, une nouvelle piste de ski de randonnée gratuite de 3,2 km de long ouvre ses portes sur **le massif de la Sétaz**.

Le snowpark du lac de la Vieille met à disposition des bosses et des virages relevés, où l'on peut assister à des grandes prouesses...

> UNE VIE VALLOIRINE ANIMÉE

Comme chaque année, de nombreuses manifestations animeront **Valloire** tout au long de l'hiver. Si les conditions météorologiques le permettent, vous aurez la possibilité de chausser vos skis pour vous en donner à cœur joie sur certaines pistes. Depuis le 22 décembre 2018, vous pouvez accéder à l'ensemble des pistes. Chaque année à la fin décembre, le Noël magique de Valloire

propose son marché, une sculpture sur neige du Père Noël ainsi que des spectacles en plein village nordique. Les yeux et les papilles se régaleront ! Du 15 au 18 janvier, la ville accueillera le 28^{ème} concours international de sculpture sur glace avec 17 équipes de sculpteurs venus du monde entier. Place ensuite au 36^{ème} concours international de sculpture sur neige du 22 au 25 janvier.

> Feu d'artifice sur Valloire



> DES ACTIVITÉS HORS DU COMMUN EN 2019

Outre les indémodables descentes de pistes, une nouvelle offre de services a éclos pour permettre à tout un chacun de trouver chaussure à son pied. Voici les nouvelles attractions qui font de Valloire une destination atypique.



> Balade en chiens de traîneau

> LE SAC À DOS GOURMAND

Qui n'a jamais rêvé, après quelques heures de ski, de s'arrêter pour déguster une fondue en pleine nature ? C'est désormais possible grâce au sac à dos « kit fondue » ! Ce petit bagage comporte tout le nécessaire pour se sustenter sans quitter les pistes. Ouvrez le sac, munissez-vous du réchaud, des caquelons, du fromage et du vin blanc pour profiter d'un moment privilégié.

> Terrasse de restaurant d'altitude



> L'Or des Cimes

> LE CHALET «L'OR DES CIMES»

Si vous préférez le haut de gamme, le chalet « **L'or des cimes** » est fait pour vous ! Cet hébergement de luxe ne compte pas moins de **5 étoiles**. Cette résidence de haut standing valorise les matériaux nobles de la région. Au-delà de la présence de 6 chambres et d'une **immense pièce à vivre avec cheminée**, vous serez entre autres conquis par la vue imprenable sur **le Galibier**, par l'espace spa avec jacuzzi, par les massages et par les repas concoctés par un chef à domicile ou un traiteur...



> LA BALADE AVEC LES LAMAS

Si vous cherchez une activité hors du commun à partager avec vos proches, partez en randonnée avec des lamas ! Aux côtés d'un accompagnateur, vous découvrirez cet animal sous un autre angle ! De quoi en mettre plein la vue des petits et des grands !



> Des lamas

> LES SÉJOURS EN IGLOOS OU EN TIPIS

Pour vivre une expérience unique, offrez-vous une ou plusieurs nuits au pied du Galibier en séjournant non pas dans un hôtel mais bien dans un igloo ou un tipi ! Au gîte des Réaux, tout est prévu pour vous faire passer un agréable séjour, de la fondue dans l'igloo au feu de bois dans le tipi. Après une nuit qui ne ressemble à nulle autre, chaussez vos raquettes pour une balade parmi les sapins. Retour aux sources assuré !



> Un igloo

> ET LES ALPES DU LÉMAN ?

Les petites stations familiales ont décidément plus d'un tour dans leur sac... **Les Alpes du Léman** proposent des séjours « yoga et raquettes », un atelier survie ainsi que la possibilité de découvrir le damage des pistes. Tout un programme !

> Le lac Léman





Capri, c'est pas fini !

Vous cherchez votre prochaine destination vacances ? Venez effectuer un inoubliable séjour sur l'île de Capri ! Située en Italie, dans la baie de Naples et face à la péninsule de Sorrente, cette destination ayant inspiré Hervé Vilard est réputée pour sa beauté. Elle doit, entre-autre son charme aux multiples trésors naturels dont elle recèle.

Le saviez-vous ?

D'une petite superficie de six kilomètres de long par trois de large, cette île est considérée comme celle des amoureux. Les maisons colorées de Capri, la plus grande ville de l'île éponyme, sont agrippées à la montagne. Arpenter la ville est une activité idéale pour découvrir l'authenticité des lieux à travers des ruelles typiques.

Les immanquables de Capri

Le caractère rocheux de l'île constitue l'une de ses spécificités. Du haut de ses 589 mètres d'altitude, le Mont Solaro, point culminant de l'île, la domine. Les Faraglioni, quant à eux, correspondent à trois blocs rocheux en forme de dents. Ils se trouvent au milieu de l'océan.

Ne manquez pas la grotte bleue, un endroit à couper le souffle caractérisé par la présence d'une incroyable lumière bleue renforcée par une eau cristalline. Des excursions en bateau sont organisées pour y accéder.

La côte comporte également de très belles criques. Nichées au creux des falaises, on aime aller s'y reposer. Au sud, on peut découvrir la baie Marina Piccola avec ses eaux turquoise et son sable chaud.

Pour profiter pleinement du paysage, rendez-vous au belvédère de Tragara. Ce très beau point de vue permet de découvrir la ville depuis ses hauteurs. Au départ de son port, on peut rejoindre les jardins d'Auguste en empruntant Via Krupp, un superbe chemin pavé aux courbes affirmées.

L'architecture

Les forts et les villas font également partie de la richesse des lieux. La villa Malaparte est une œuvre architecturale qui ne mesure pas moins de 54 mètres de long sur 10 mètres de large. Érigée sur une falaise à 32 mètres au-dessus du niveau de la mer, elle s'est

transformée à deux reprises en lieu de tournage des films "Le mépris" (1963) et "La peau" (1981). La villa San Michele fait également partie des petits bijoux de Capri. Restaurée dans la tradition, elle comprend de nombreuses œuvres d'art et possède un somptueux jardin et de belles fontaines.

Capri est appréciée pour son environnement très verdoyant qui offre la possibilité d'effectuer de nombreuses randonnées les yeux rivés sur la baie de Naples. Le sentier côtier du sud-est de l'île permet de découvrir tant la mer que les bois. Attention toutefois, à la présence de nombreux escaliers.

Ne manquez pas :

Le voyage ne saurait être parfait sans une escapade dans l'un des restaurants de la ville.

La dégustation de la fameuse salade Caprese (tomates - mozzarella) achèvera de vous séduire.

Que ce soit pour son cœur de ville ou pour ses promenades environnantes, pour ses criques ou pour la découverte de son architecture, Capri n'a de cesse de faire rêver ceux qui s'y arrêtent, et pour longtemps encore...



BIEN CHOISIR SA CAVE À VIN

LES CRITÈRES À PRENDRE EN COMPTE

L'œnologie est un art à part entière. Pour conserver et faire vieillir ses meilleures bouteilles de vin, il est important s'équiper d'une cave à vin correspondant à vos attentes. Il existe des appareils prêts à l'emploi, pour ne pas avoir besoin de creuser dans votre sous-sol...

Cave à vin de service ou cave à vin de vieillissement

La cave à vin de service est également appelée cave à vin de conservation. On l'utilise pour maintenir les bouteilles de vin dans les meilleures conditions possibles avant dégustation. Les deux paramètres à prendre en compte sont ici, la température et l'humidité.

La cave à vin de vieillissement, a pour fonction de permettre au vin de vieillir pendant quelques mois voire plusieurs années.

Le saviez-vous ?

Certains cavistes ou vignerons proposent de louer une partie de leur cave à des particuliers, dans certaines régions comme dans le saumurois !

Les spécificités des deux grands types de caves à vin

Pour la cave à vin de conservation, le réglage des paramètres est le même quel que soit le type de vin stocké. Qu'il s'agisse de vin rouge, blanc, rosé ou de champagne, la

température idéale se situera entre 10 et 14° C.

Par contre, pour faire vieillir le vin de manière optimale, la cave à vin de vieillissement présente idéalement une température de 12° C et une hygrométrie de 60 %. Une marge de quelques degrés est toutefois admise selon les besoins. On règlera donc la température de la cave à vin entre 10 et 14° C.

Il faut savoir qu'une température trop élevée aura un effet néfaste sur le vin. En effet, en accélérant le processus de vieillissement de ce dernier, elle ne lui permettra pas de développer tous ses arômes. À l'inverse, une température trop basse ralentira son vieillissement et pourra même finir par le freiner complètement.

On comprend donc à quel point le réglage des paramètres est primordial en matière de maturation du vin. Par ailleurs, les chocs thermiques sont à bannir pour que le vin se développe au mieux.

Attention :

Si l'hygrométrie est inférieure à 50 %, les bouchons de liège se rétractent et le vin s'oxyde.

La capacité de la cave à vin

Une fois que vous saurez quel type de cave à vin vous correspond, vous devrez mesurer sa capacité de stockage. Ce sont donc vos habitudes de consommation et votre budget qui détermineront en grande partie le volume de votre cave à vin en tenant compte au préalable de l'endroit où vous l'installerez et donc de l'espace dont vous disposerez.

Les différents modèles permettent de stocker de quelques unités à plus de 300 bouteilles de vin. Si vous êtes un passionné de vin, n'hésitez pas à acquérir directement un grand modèle.

Opacité, ventilation et vibrations

Pour la cave à vin de vieillissement, l'opacité est déterminante. La présence d'un filtre à charbon est également indispensable pour éviter la présence d'odeurs dans la cave. De plus, on positionnera plutôt la cave à vin dans un endroit frais et aéré. Enfin, le compresseur de la cave ne devra pas causer de vibrations pouvant nuire à la maturation du vin.



CARBONNADE

★☆☆☆☆ Facile

🕒 Préparation : 20 min.

🕒 Cuisson : 2,5 h.

Ingrédients

(6/8 personnes)

- 1 kg de bœuf
- 350 gr d'oignons
- 75 cl de bière
- 1 cs de cassonade
- 2 cs d'huile
- 2 cs de vinaigre
- 25 gr de beurre
- 1 bouquet garni
- 1 gousse d'ail
- Quelques pincées de poivre et de mélange 5 baies

PRÉPARATION

- 1 - Coupez le bœuf en gros morceaux
- 2 - Pelez et coupez les oignons en rondelles, pelez et écrasez la gousse d'ail.
- 3 - Faites chauffer l'huile dans une cocotte, puis faites revenir la viande pendant 5 min. Salez, poivrez et réserver.
- 4 - Faites fondre le beurre et dorez les oignons pendant 15 min dans la même cocotte qui a servi à précuire la viande.
- 5 - Lorsqu'ils sont bien colorés, ajoutez la cassonade et le vinaigre. Laissez cuire environ 10 min.
- 5 - Ajoutez le bœuf, l'ail écrasé, le bouquet garni et la bière qui doit presque couvrir la viande.
- 7 - Portez à ébullition ; aux premiers bouillons, rajoutez la moutarde.
- 8 - Couvrez et baissez le feu.
- 9 - Laissez mijoter à feu doux pendant 3 heures.



Le conseil de Seniors mag :

Traditionnellement la carbonnade, plat du nord, est servi avec des frites, mais se marie aussi à merveille avec des pâtes.

Recevez **Seniors mag** à fond la vie ! directement chez vous !

30€/an



envoyez le bulletin accompagné d'un chèque
de 30 € pour les frais d'envoi et de traitement
à Seniors mag - Dim communication
270 rue de marseille 34 080 Montpellier

NOM

PRENOM

ADRESSE

CP

VILLE

DATE NAISSANCE

__ / __ / 19 __

EMAIL

L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux...
au quotidien !



PRIX "NUTRIDOR" 2016
UNE RECONNAISSANCE DES
PROFESSIONNELS DE SANTÉ



Pour répondre aux besoins
saisonniers du corps :

- Un livre de recette par saison
- Des infos nutriments pour chaque recette !



Au placard sel, graisses et sucres rajoutés !

www.omnicuiseur.com - www.magazine-omnicuiseur.fr

L'OMNICUISEUR Vitalité - 10 rue de la Fonie - 44240 La Chapelle sur Erdre

Tél : 02.51.89.18.40



BAYONNE SALLE LAUGA



MERCREDI
13
MARS 2019
20H00



JEUDI
14
MARS 2019
20H00



VENDREDI
15
MARS 2019
20H30



VENDREDI
29
MARS 2019
20H30

LOCATIONS : Office de Tourisme de Bayonne et points de vente habituels

RENSEIGNEMENTS : www.indigo-productions.fr et 05 49 73 66 16