

Seniors mag

à fond la vie !

PAYS DE L'ADOUR

PROBLÈMES D'AUDITION

COMMENT LES DEPISTER ?

LE REIKI

PRENDRE SOIN DE SOI...

ARNAQUES

ATTENTION LES SENIORS !

LES BAHAMAS

DE LA MER DES CARAÏBES



L'INVITÉE

**MARIANNE
JAMES**

INVENTEZ UNE NOUVELLE FAÇON D'HABITER À HENDAYE

Ouverture prévue le 1^{er} trimestre 2019



SENIORIALES
patrimoine & services

05 62 47 86 10
www.senioriales.com

ALHAMBRA PRODUCTIONS PRÉSENTE



FESTIVAL D'HUMOUR 3^{ÈME} ÉDITION

FILLS MONKEY • NORA HAMZAWI • AHMED SYLLA
ALEX VIZOREK • BEN & ARNAUD TSAMERE • CONSTANCE
INGLORIOUS COMEDY CLUB • LES JUMEAUX
LES CHEVALIERS DU FIEL • MARIANNE JAMES
KYAN KHOJANDI • MARINA ROLLMAN • NOOM
SHIRLEY SOUAGNON • ELIANES • FRENCH TWINS
ALEXANDRA PIZZAGALI • AMOU TATI • AAAAAHH !
REDA SEDDIKI • LAURIE PERET • YACINE BELHOUSSE...

WWW.LESFOUSRIRESDEBORDEAUX.FR

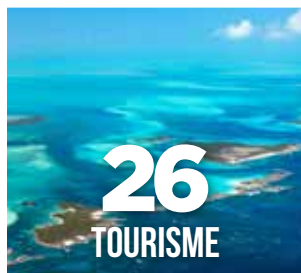


BOX.FR / 05 56 48 26 26

BOX OFFICE - 24, GALERIE BORDELAISE - BORDEAUX

sommaire

MARS/AVRIL 2019 - N°105



Retrouvez nos **jeux**
en page **7, 8 et 23**

ÉDITO

En mars, il faut prendre soin de soi ! Voilà le leitmotiv de votre magazine SENIORS MAG pour ce mois-ci !

Et pour vous accompagner dans votre quotidien, on vous parle d'audition, des bienfaits des plantes, du reiki ; On vous alerte sur les arnaques "Spécial Seniors" pour ne plus s'y faire prendre, on vous fait rêver des Bahamas, le tout sans oublier la sélection de spectacles et de sorties que nous avons retenus pour vous !

Bref il reste encore quelques jours de froid avant l'arrivée du printemps, alors plongez-vous dans la lecture de votre magazine et surtout ...

Prenez-soin de vous !

Je vous retrouve au mois de mai.

Guillaume Faux

LA CITATION DU MOIS

*"Prête l'oreille à tous, mais
tes paroles au petit nombre."*

(Hamlet 1598). **William Shakespeare** (1564 - 1616).

Seniors mag

Publication mensuelle



Edité par
SARL Dim Communication
Au capital de 7000 €

Créé par
Pascale Peiffer
en novembre 2003

Prochaine parution : Mai 2019 - Informations à nous communiquer avant le 21 Avril 2019.

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

N°105 (Mars/Avril 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
SAS JDR Bodin
Daniel Bodin - 06 07 19 30 21
regieseniormag.brm@gmail.com

Edition Morbihan
SAS JDR Bodin
Franck Lemarchand
06 72 79 68 11
regieseniormag.brm@gmail.com

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

Edition Vaucluse
Pubway
Claudia Klein
06 18 42 90 88

Imprimerie :
Graphit's by Korus

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

Danse



Le Lac des Cygnes

Vendredi 17 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



Brother

Lundi 18 mars à 20h30

Théâtre Saragosse.

Marco da Silva Ferreira, ancien interprète de Hofesh Shechter, fait partie des artistes en plein essor dans le paysage chorégraphique portugais. Inspiré par la CULTURE URBAINE, il ouvre une large réflexion sur les procédés d'héritage, de mémoire, de codes, d'apprentissage et de transmission de la danse. Dans la droite lignée de son précédent spectacle Hu(r) mano (2014), Marco da Silva Ferreira risque une nouvelle pièce, Brother, aux accents de transe tribale. Il prolonge ainsi son travail à travers un prisme plus historique, lié aux origines africaines des danses urbaines.

■ Espaces Pluriels - Pau

Tél. : 05 59 84 11 93

Musique



Contre-Brassens

22 et 23 mars à 20h15

... ou quand les chansons pop et décalé du british singer songwriter Michael Wookey croisent les interprétations féminines de Georges Brassens par la contrebassiste et chanteuse Pauline Dupuy. Imaginez Brassens se baladant à Londres en faisant claquer ses Doc Martens sur le pavé, la moustache électrisée par l'atmosphère de cette capitale ouverte à tous les vents ! Il doit bien rire où il est, notre "King" Georges. Des chansons aujourd'hui bousculées par un « cabaret de poche » vivant : Michael Wookey. Un hommage malicieux à Brassens, sauce pop anglaise.

■ La Luna Negra - Bayonne

Tél. : 05 59 25 78 05

Danse



Orchestre National Bordeaux Aquitaine

Dimanche 24 mars à 16h00

Affiche féminine, mais surtout prestigieuse que cette rencontre entre la cheffe américaine Karen Kamensek et la violoniste française Fanny Clamagirand, pour un concert placé sous le signe de Bach. Les deux musiciennes se retrouvent autour d'un programme embrassant plus de deux siècles et demi de musique autour de la figure de Bach en particulier. Le Prélude et fugue BWV 552 est l'un des plus importants que Bach a composé pour l'orgue... Le résultat est d'une clarté et d'une transparence magistrale. C'est avec la même rigueur, mais non sans humour, que le compositeur catalan Xavier Montsalvatge a soumis la fameuse Chaconne à une « désintégration morphologique ».

■ Le Parvis - Tarbes

Tél. : 05 62 90 08 55

Conférence



Olaph Nichte

Jeudi 28 mars à 14h

Maître de conférences à l'université de Köln, Olaph Nichte est chercheur en Global Physic (astrophysique du quotidien), une science qui regroupe toutes les sciences afin de mettre en équation le sens de la vie. L'univers est vaste et complexe et l'Homme, faisant partie de cet univers, l'est aussi. Ainsi l'imaginaire (pensée humaine) est aussi contenu dans l'univers. Si on considère l'imaginaire comme un monde aussi complexe que l'univers lui-même, les humains ne seraient que l'interface entre ces deux mondes, une paroi. Ainsi, Olaph Nichte tente d'appliquer les lois de la physique sur ce monde intérieur en remplaçant la notion de masse par celle des idées.

■ UPPA - Campus de Pau - Bâtiment

STEE - Amphi A - La Centrifugeuse

Tél. : 05 59 40 72 93

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

HOLIDAYONCE FR - EVENTIM FR - GDP FR & POINTS DE VENTE HABITUELS

SESTO
SLOWE
URBE
AINESI



Théâtre



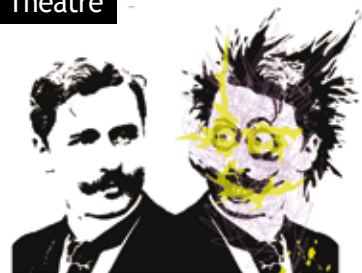
La raison d'Aymé

Mardi 2 avril à 20h

Aymé, un riche industriel, vient d'épouser Chloé, une jeune femme de trente ans sa cadette. Aymé nage dans le bonheur : il aime et se croit aimé ! Oui mais, sauf que Chloé n'est intéressée que par l'argent d'Aymé, tellement intéressée qu'elle engage un tueur pour se débarrasser de ce mari crédule et naïf, afin d'hériter de sa fortune. Aveuglé par l'amour, Aymé ne se voit pas en danger. Il n'entend plus sa raison, jusqu'au moment où elle surgit devant lui en chair et en os ! Et elle est furieuse sa raison, elle à de quoi ! Qui doit suivre Aymé : son cœur ou sa raison ? MERGAULT-JUGNOT, le duo fait mouche !

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

Théâtre



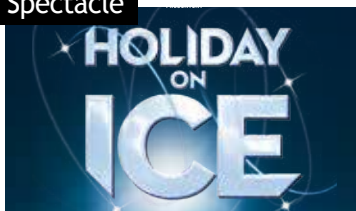
Georges & Georges

Vendredi 5 avril à 20h30

Jaulin tente de parler d'amour. Ce voyage prétexte à se faire artisan et amoureux de sa langue, Yannick Jaulin l'accomplit avec Morgane Houdemont. Violoniste et compositrice, elle a commencé par jouer dans des formations traditionnelles avant de développer sa pratique des musiques improvisées au sein de divers collectifs. Dans Causer d'amour, elle triture la musique pour en faire une langue, 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.

■ Théâtre des Nouveautés - Tarbes
Tél. : 05 62 93 30 93

Spectacle



Holiday On Ice

Mardi 2 avril 20h30

Mercredi 3 avril 17h30

Cette année, HOLIDAY ON ICE fête ses 75 ans ! Pour fêter ses 75 ans, Holiday On Ice revient en France avec le spectacle le plus ambitieux, et s'impose incontestablement comme le leader mondial en matière de grand spectacle sur glace. Dans ce spectacle, le public découvrira toute l'histoire d'Holiday On Ice, de ses débuts à sa consécration... Un incroyable voyage dans le passé, le présent et le futur de cette production culte ! Mise en scène spectaculaire, costumes époustouffants, et plus de 40 artistes de renommée internationale vous émerveilleront pendant 2 heures de spectacle.

■ Zénith de Pau
Tél. : 05 59 80 77 44

Humour



Les hommes viennent de Mars les femmes de Venus 3

Vendredi 5 avril à 20h

Un spectacle instructif pour s'aimer longtemps ! Le spectacle a évolué avec la société, et s'inscrit plus que jamais dans l'air du temps. A l'heure où les spectacles hommes/femmes sont questionnés, décortiqués, voir malmenés, Paul Dewandre prouve que l'égalité est bien en marche, que le couple est loin d'être un schéma ringard, et qu'au-delà des orientations sexuelles de chacun, tout le monde court après la même chose : l'amour. Entre chansons et provocations amusantes, on rit, on prend de la distance et on réalise que c'est parce que nous sommes tous différents que ça vaut le coup de s'aimer.

■ Zénith de Pau
Tél. : 05 59 80 77 44

Concert



Véronique Dicaire

Jeudi 4 avril à 20h30

Encensée par la critique pour ses deux derniers shows, Véronique DiCaire a su charmer le public et même le rendre accro ! Ses fans la réclamaient ? Elle revient avec un spectacle encore plus fou, et toujours aussi bluffant. D'Edith Piaf à Madonna en passant par Céline Dion, Amy Winehouse, Adèle, Lady Gaga ou Vanessa Paradis, elle incarne les plus grandes personnalités, restituant leur voix à la perfection... D'un battement de cils ou d'un déhanché sexy, elle reproduit leur gestuelle et leurs mimiques avec une précision déconcertante et une mise en scène réglée au millimètre. Entre ambiance rock et solos intimistes, la performance flirte avec l'émotion et Véronique est plus que jamais inimitable.

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

Danse



Irish Celtic

Mercredi 9 avril 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.

■ Parc expositions de Tarbes
Tél. : 09 72 11 00 30

Conférence



Une forme informelle, question de genre

Mardi 9 avril à 21h

De et par Anna Legrand / Parti collectif
(Bordeaux).

Entre récit personnel et travail de recherche, cette conférence essaie de décrypter quelques structures de genre qui traversent les arts en occident. A propos de tous ces petits actes sexistes qui se font naturellement, on peut parler de « sexisme intègre » dans le secteur artistique avec des archétypes binaires comme la muse et le génie, l'artiste et la dilettante... Même si dans le secteur culturel « on s'aime tous et on se fait la bise », les stéréotypes persistent et les chiffres n'évoluent pas.

■ La Centrifugeuse - Pau
Tél. : 05 59 40 72 93

Scène Découverte



Ring d'impros

Jeudi 11 avril 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



Nuits d'Ivresse

Jeudi 18 avril à 20h30

Une nouvelle comédie de Josiane Balasko ! Quand un animateur vedette de la télé passe une nuit d'ivresse complètement folle et se retrouve nez à nez avec un homme qu'il ne connaît pas, cela fait, un réveil explosif ! Dans le rôle de l'animateur télé : Jean-Luc REICHMANN... Il est Jacques Belin, beurré comme un Petit Lu, à tel point qu'il demande son compagnon de beuverie en mariage ! Et lorsque le barman vient s'incruster dans le duo, cela devient surréaliste ! C'est un petit bijou de drôlerie, avec des comédiens au top ! D'autant que la mise en scène percutante ne leur laisse aucun répit. C'est hilarant de bout en bout, la soirée est tout bonnement fantastique !

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

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 9 avril 2019 à l'adresse Internet www.bit.ly/seniorsmag

Les gagnants seront contactés directement par courrier ou par mail.

MOTS FLÉCHÉS

SOLUTIONS PRÉCÉDENT MAGAZINE JANVIER 2019

M	A	I	H
D	A	R	T
D	E	T	R
V	E	G	E
L	I	N	M
B	E	O	T
I	N	E	S
O	N	S	O
E	T	L	I
I	S	A	B
N	E	L	T
D	E	C	A
S	E	T	E

Facile

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

Moyen

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

Difficile

SOLUTIONS SUDOKUS

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

SUDOKUS FACILE

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



twoday

Rencontres Sérieuses de Grande Qualité

Plus sérieux qu'Internet

Bien plus actuel
qu'une agence matrimoniale

Renseignez-vous !

Rompre la solitude et partager du Bonheur

TWODAY Les rencontres heureuses

■ **Dame charmante 75 ans.** Je suis veuve, gentille et compréhensive. Je vis très mal la solitude car j'aime le dialogue et les balades à partager. Faisons connaissance. twoday contact. Profil 801 tél 06 80 42 60 09

■ **H 61 a. ret. chef d'entreprise,** ancien rugbyman, j'aime la nature mais aussi les voyages, le shopping, la lecture. Mon look : sport-soigné, 1m77, stature rassurante. Profil 804 tél 06 80 42 60 09

■ **Mignonne blonde 66 ans, 1m63,** mince. J'aime la rando, la nature mais aussi le cinéma, resto, shopping. Je suis féminine et sincère. Rencontrez-nous ! twoday contact. Profil 805 tél 06 80 42 60 09

■ **H 74 ans. Chic et sympa,** je suis divorcé, 1m76, sens du dialogue, humour, apprécie la mer, lecture, cuisine, voyages, collectionne les beaux objets. J'étais directeur d'une grande société. Je ne souhaite pas de vie commune. Faisons connaissance. twoday contact. Profil 810 tél 06 80 42 60 09

■ **F 71 ans. Veuve,** je suis une femme discrète et élégante, 1m60. J'apprécie l'éducation et les valeurs sans être guidée. Si vous appréciez la féminité et le naturel... faisons connaissance. Aimez vous les bons petits plats car c'est mon dada et balades, petits voyages. twoday contact. Profil 809 tél 06 80 42 60 09

■ **Veuve 73 a. retraitée comptable,** très bonne moralité, allure classique et soignée, généreuse, posé. J'ai un beau camping-car pour les week-ends, suis très bricoleur. Recherche relation sérieuse, amicale et complice. twoday contact. Profil 812 tél 06 80 42 60 09

■ **F 53 ans.** Je travaille dans un commerce et prends la vie du bon côté. On me dit charmante, féminine et chaleureuse. 1m70, élancée, brune naturelle. Rencontrez-nous. twoday contact. Profil 807 tél 06 80 42 60 09

■ **H 58 a. Je suis enseignant, divorcé.** 1m76, mince, brun, j'aime la culture, la marche, lecture, suis cinéophile. Ouverture d'esprit, humour sont mes qualités. Je serais heureux de découvrir les vôtres. twoday contact. Profil 814 tél 06 80 42 60 09

■ **Veuve 70 a, j'étais hôtesse de l'air,** brune, yeux bleus, élancée, 1m68, généreuse et sympa. On me dit pleine de vie et câline. Je n'aime pas être seule... Faisons connaissance. Profil 817 tél 06 80 42 60 09

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

Des centaines de personnes
seules vous attendent
IMPORTANT FICHIER REGIONAL

■ **Veuve 78 a. ret. milieu hospitalier,** 1m85, yeux bleus, élégant, moderne. J'aime les voyages, cinéma, théâtre. Je suis encore actif, soigné. Je souhaite rencontre sérieuse sans vie commune. twoday profil 701. Pour me rencontrer 06 80 42 60 09

■ **Je suis divorcée, F 67 a, j'étais militaire** mais rassurez-vous, je suis féminine et douce, brune, 1m63. Les soirées sont longues quand on est seul. J'aime les balades mer et montagne, le ciné, restos à deux. twoday profil 702. Pour me rencontrer 06 80 42 60 09

■ **Veuve 72 a. j'étais cadre.** J'aime cuisiner, danser, tourisme. Je suis soignée, moderne, souriante et non fumeuse. Je suis ouverte au dialogue. Pourquoi ne pas faire connaissance. twoday profil 703. Pour me rencontrer 06 80 42 60 09

■ **Simple et féminine F 61 a. Je suis veuve** Jeune retraitée j'ai envie de profiter de la vie. Mon look : 1m60, coquette, brune cheveux longs. J'apprécie les choses simples de la vie. twoday profil 704. Pour me rencontrer 06 80 42 60 09

**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

LA BEAUTÉ PAR LES PLANTES

Il est des valeurs sûres qui jamais ne se démodent. En matière de beauté, les plantes ont toujours fait leurs preuves. Par-delà les générations, elles ont été employées toutes contrées confondues pour contribuer au bien-être de la peau, des ongles et des cheveux. Bien que chaque région ou pays possède ses favorites, l'utilisation de certaines plantes est consensuelle où que l'on se trouve. Intéressons-nous donc de plus près à ces ressources naturelles qui font du bien au corps et, par là même, à l'esprit...

L'Aloé Vera

Produit phare en phytothérapie, en dermatologie et en cosmétique, l'Aloe Vera a su faire ses preuves en matière de beauté et de bien-être. Cette plante de la famille des liliacées est commercialisée sous forme de gel, de boisson, de lait, de gélules et de crèmes. Ses effets antioxydants lui valent de ralentir le vieillissement des cellules en favorisant leur renouvellement. Réputée pour adoucir la peau, elle est également un puissant cicatrisant naturel. On l'emploie

entre autres pour soulager les symptômes des affections dermatologiques telles que l'acné, l'eczéma ou encore le psoriasis.

L'amandier

L'huile d'amande douce est connue pour ses propriétés adoucissantes et apaisantes. Elle hydrate la peau et constitue une barrière contre son dessèchement et l'apparition de vergetures.

Elle est particulièrement indiquée pour soulager l'inconfort lié à l'eczéma.

L'argan

L'huile d'argan, originaire du Maroc, est extraite des noyaux de l'arganier, une plante appartenant à la famille des sapotacées. Elle constitue un **véritable allié en matière de beauté**. Sa composition est riche en acides gras insaturés et notamment en acide linoléique.

L'argan comporte également de la **vitamine E** et de la **vitamine A** :

■ La **vitamine E** affiche d'intéressants pouvoirs **antioxydants**.

■ La **vitamine A** aide la peau à rester en bonne santé. Notons également son **action positive sur les yeux et le système immunitaire**.

Grâce à ses effets antioxydants, son application sur la peau **contribue à ralentir le vieillissement cellulaire**. Elle est utilisée dans le cadre du traitement de l'acné juvénile et de l'eczéma, tout comme la pensée sauvage. Utilisée de manière préventive, l'huile



Votre santé,
notre engagement



THERMES BÉROT

Innover chaque jour pour votre santé

DAX



Rhumatologie, phlébologie,
fibromyalgie :
des experts à votre service



16, rue Louis Barthou - BP 156 - 40104 Dax cedex - Tél : 05.58.90.40.00 - Email : thb@berot.com
Réservez directement votre cure sur www.thermes-berot.com

La station spécialisée
pour la famille
et les enfants

Luchon
LES THERMES
Pyréneez-vous !

CURES DE 18 JOURS

CURES "LIBERTÉ" DE 6 JOURS

À vous de choisir votre cure à la carte,
pour vous faire du bien !

Cures ORL / Voies Respiratoires
et Rhumatismes, Cures Famille,
Cures Juniors 6/10 jours, Santé du dos,
Zen liberté, Coaching Santé,
Sevrage Tabagique, Acouphènes, etc.

OUVERTURE
DU 11 MARS AU 2 NOVEMBRE 2019

Cours des Quinconces
31110 Bagnères-de-Luchon
contact@thermes-luchon.fr

05 61 94 52 52
thermes-luchon.fr



COSMETIQUE

d'argan combat efficacement l'irritation de la peau et les gerçures. Elle a également une **action favorable sur les ongles et les cheveux** qu'elle renforce. Plus vigoureux, ils sont ainsi protégés du dessèchement.

Le saviez-vous ?

Sachez que l'huile d'argan ne s'utilise pas uniquement en application externe. La version alimentaire est produite à partir des amandons qui sont torréfiés, d'où sa couleur plus foncée que celle utilisée en cosmétique. On l'apprécie pour son subtil goût de noisette et son onctuosité.

La bardane

La bardane, excellent drainant naturel, est connue pour son **action dépurative**. Les acides phénols qu'elle contient sont une arme redoutable pour combattre les toxines et **éviter ainsi l'apparition de boutons**.

La bourrache

On peut se procurer la bourrache sous forme d'huile à appliquer sur la peau pour la rendre plus souple ou de compléments alimentaires permettant de **renforcer les ongles et les cheveux cassants**.



La carotte

Pour **garder le teint frais et la peau joliment colorée**, la carotte, riche en **bêta-carotène**, est idéale.

L'hamamélis

L'hamamélis est un arbuste réputé pour **apaiser la peau agressée** par le vent, le froid ou le soleil. Cette plante possède effectivement des **propriétés désinfectantes et cicatrisantes**. On la trouve sous forme de feuilles séchées, de tisanes, de granulés homéopathiques, de gélules, de crèmes, de compresses...

Elle est par ailleurs recommandée pour **traiter l'eczéma et la couperose**.

Le karité

Le karité se décline sous forme de beurre, de baume ou d'huile. Le beurre de karité agit

favorablement sur la couche protectrice de l'épiderme. Il **répare des tissus abîmés et les renforce**. Son application apporte une agréable sensation d'apaisement.

L'huile de karité peut être employée tant sur la peau que sur les cheveux. Pour une plus grande facilité d'utilisation, on peut opter pour la version en spray. Ce produit naturel **prévient efficacement la sécheresse**, qu'elle soit dermatologie ou capillaire. La **noix de macadamia** possède les mêmes vertus.

A noter également :

La levure de bière, de par sa composition riche en **vitamine B**, est un incontournable en matière de beauté. Vendue sous forme de compléments alimentaires, de paillettes, de gélules ou encore liquide, elle vise à **combattre les ongles cassants, les cheveux fourchus et la peau sèche**.

Parce que la beauté extérieure passe aussi par le bien-être intérieur, l'utilisation de nombreuses plantes est conseillée :

- **Radis noir** : Pour Purifier l'organisme
- **Echinacée, thym, arbre à thé** : Booster les défenses immunitaires
- **Ortie, ginkgo biloba** : Favoriser la circulation sanguine.





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

DÉPISTAGE DES PROBLÈMES D'AUDITION

Les cinq sens jouent un rôle fondamental dans nos interactions avec l'extérieur. Chez les seniors, une altération de l'une de ces fonctions peut venir entraver les rapports aux autres.

Avancée en âge et diminution des capacités auditives

Après 60 ans, la moitié des personnes âgées connaissent une baisse d'audition significative. Comme les autres organes et fonctions, le système auditif vieillit et finit par être moins performant. La dégradation a tout d'abord lieu au niveau des cellules sensorielles. Les personnes souffrent alors de presbycusie, c'est-à-dire d'une diminution des capacités auditives qui s'installe de manière insidieuse.

Pourtant, seulement 30% d'entre elles s'en rendent compte. Il arrive fréquemment que certaines d'entre elles rejettent la faute sur le manque d'articulation des jeunes ou sur le bruit environnant. D'autres nient avoir des troubles auditifs. À cause de cela, le diagnostic est rendu difficile. Seul le dépistage permet d'identifier une altération des capacités auditives.

Les conséquences de la baisse d'audition

Les problèmes auditifs peuvent constituer un véritable frein entre la personne et les autres en général. Les plaintes asso-

ciées à ce problème peuvent concerner la difficulté à suivre une émission télévisée, une conversation ou la gêne ressentie lorsqu'il y a du bruit. Dans certains cas, des bourdonnements d'oreille sont également présents. Selon la gravité des troubles, le senior concerné peut se sentir mis à l'écart. Le cercle vicieux ne tarde alors pas à faire son entrée. Mal à l'aise de ne pas entendre ce qui se dit, la personne peut se mettre elle-même à l'écart. Au final, le risque est qu'elle soit totalement exclue socialement. Le dépistage des problèmes d'audition est donc un enjeu majeur quant à la bonne intégration des personnes âgées dans la société.

La prise en charge des problèmes auditifs

La prothèse auditive vient compenser tout ou partie des difficultés à entendre. Il est important qu'elle soit mise en place dès les premiers signes afin d'être tolérée le mieux possible. Il faut en effet savoir que l'adaptation nécessite généralement plusieurs mois.

Le professionnel en mesure de

délivrer une prescription de prothèse auditive est l'ORL. La prothèse est un appareillage qui se choisit et doit apporter un réel confort à la personne. Généralement, les deux oreilles sont appareillées. Dans les deux tiers des cas, on recourt à des contours d'oreille. Ils sont positionnés dans le sillon rétro-auriculaire. Le tiers restant se voit proposer des prothèses intra-auriculaires.

Des progrès ont été faits en matière d'atténuation des bruits parasites.

Par ailleurs, différents dispositifs peuvent soutenir l'audition en complément de la prothèse auditive : amplificateur téléphonique, casque sans fil pour écouter la télévision, sonnerie lumineuse pour le téléphone...

En conclusion, les problèmes d'audition peuvent être pris en charge et l'essentiel est d'intervenir le plus précocement possible.

Le saviez-vous ?

L'examen pratiqué pour identifier d'éventuels problèmes d'audition est l'audiométrie.

Il sert à faire la lumière sur une surdité de perception.

En parallèle, une analyse est réalisée à la fois sur la capacité à entendre et à comprendre.

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)

MARIANNE JAMES

"Une sorte de tatie qui n'est pas toujours là, artiste, un peu folle dingue mais aussi très proche des gens."

S.M. : Comment est né le spectacle « Tatïe Jambon » ?

M.J. : Dans ma famille on m'appelait « Tatïe Jambon », parce que j'avais donné un jour un bout de jambon à Charlie, un chien végétarien qui ne mangeait jamais rien de carné. Quand je suis revenue aux vacances suivantes ce chien m'a montré tellement de joie que ma sœur a dit à son chien « oh mais tu l'aimes ta Tatïe Jambon ! ». Puis j'ai raconté cette histoire sur les ondes je crois et la co-auteure de ce spectacle, Valérie Bour, en a entendu parler. Elle m'a écrit : « Et si vous deveniez la Tatïe Jambon de tous les Français, de tous les enfants ? », un peu comme tonton Cristobal, une sorte de tatie qui n'est pas toujours là, artiste, un peu folle dingue mais aussi très proche des gens. On a fait le premier album pour l'endormissement des enfants qui ont parfois cette panique de fermer les yeux le soir et il a « cartonné ».

S.M. : Est-ce qu'il y avait un espace à prendre ? Celui laissé par Chantal Goya ou Dorothee ?

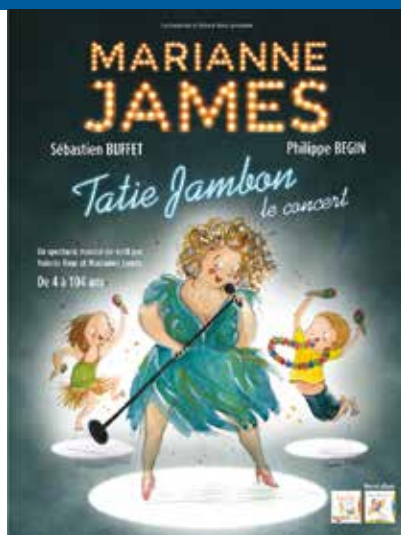
M.J. : Je ne pense pas... Je ne connaissais pas l'univers du spectacle et de la chanson pour les petits et je suis allée à Montreuil au salon du livre et du disque pour enfants où j'ai été bluffée de rencontrer des milliers d'exposants sur trois niveaux ! C'est énorme ! Je ne savais pas que c'était un monde en soi et si Chantal Goya avait été une des papesses, il y avait aussi Marlène Jobert et beaucoup d'autres personnes connues qui s'étaient mises aux contes pour enfants ! J'ai découvert cela avec le premier album puis on a travaillé avec la même équipe sur le 2^{ème} opus. Quand on a compris qu'il était tout aussi sucré que le premier, on s'est dit qu'il fallait monter sur scène et on a commencé à jouer « Tatïe Jambon » le 6 juillet 2018 au Festival d'Avignon face aux festivaliers et aux critiques et là de nouveau, « bingo » ! Il est vrai que notre spectacle est pour tout public, même pour ceux qui n'ont pas d'enfant ou qui sont du 3^{ème} âge !

S.M. : Ce spectacle permet de retrouver son âme d'enfant justement !

M.J. : Sur scène, avec les intros, le personnage de Tatïe est rock'n'roll ! Tatïe dit des choses, des vérités qui sont assez crues... Les parents ont des yeux comme des soucoupes et les enfants ont les oreilles bien pointues pour bien entendre. Tout ce que Tatïe dit est vrai et très drôle. Ce spectacle est celui qui m'est le plus proche. Ça fait juste 30 ans que je fais ce métier. J'ai toujours utilisé

EN QUELQUES MOTS

- Marianne Gandolfi est née le 18 février 1962 à Montélimar
- Elle prend des cours de guitare dès l'âge de 11 ans chez Antoine Petrucciani, père du pianiste Michel Petrucciani avec qui elle fait de nombreuses sessions en trio
- À partir de 1989, elle se fait connaître grâce au personnage de Maria Ulrika Von Glott, une cantatrice allemande foldingue.



des personnages et Tatïe a aussi une perruque et des lunettes mais sur scène j'ai voulu que les deux musiciens qui n'étaient pas comédiens, le deviennent justement. On a pris une directrice artistique géniale qui s'appelle Aude Léger qui les a fait travailler pour ne pas faire que de la musique mais pour qu'il ait chacun un rôle. Il y a le boudeur, grognon qui est le guitariste ; le tout frais, tout naïf celui qui croit en tout qui est le batteur... Tatïe a des opinions bien tranchées sinon évidemment il n'y aurait pas de spectacle ; des opinions qui ne cessent de courroucer et d'interloquer les 2 musiciens bien stéréotypés afin que le public comprenne très vite qu'il est dans un spectacle musical. Sur scène Tatïe Jambon parle des écrans, de la mort, de Dieu, du sexe, de comment on fait les bébés. On fait vite voler en éclats les clichés car ce que j'aime le plus c'est qu'il n'y ait pas de frontières, ni dans l'avenir, ni dans les âges, ni dans la musique. Je cherche et j'aime bien prendre les chemins détournés pour surprendre car les autoroutes à 4 voies ce n'est pas mon truc.

S.M. : C'est ce que vous avez toujours fait tout au long de votre carrière. Vous êtes là où on ne vous attend pas et vous vous êtes fait connaître en étant animatrice, cantatrice, actrice, chanteuse, auteur-compositrice, c'est rare en France.

" Il faut convaincre à chaque fois avec une force que vous n'imaginez pas... "

M.J. : C'est très rare car c'est très dur. Il faut convaincre à chaque fois avec une force que vous n'imaginez pas, car les professionnels sont perdus avec moi. Ils aimeraient bien avoir à faire à un archétype sauf que je suis à la fois ronde et fine dans mon humour, assez âgée et en même temps j'ai parfois 8 ans et demi sur scène... J'ai fait de la mode alors que je suis obèse, j'ai créé beaucoup de vêtements, j'ai fait des défilés, des photos ... Ma mère et mon père m'ont donné cette énergie de dire que si j'en ai envie, je le fais. Bien sûr, il y a des choses que je ne sais pas faire ou qui me font peur ; Par exemple, si je veux faire une expo de photos et que je ne me le sens pas, je vais bosser pour.

S.M. : Cette pêche vous vient peut-être de votre mère, une mama italienne ?

M.J. : Ah si si ! Elle a même eu un groupe quand elle était jeune, elle chantait à l'âge de 16 ans du Dalida, Édith Piaf, toutes nos héroïnes de l'époque avec une bonne voix et il m'arrive de tomber sur des messieurs de 90 ans qui se souviennent très bien de cette jeune chanteuse. Elle avait deux bonnes cordes vocales et elle nous a toujours dit « écoute s'il y a quelque chose que tu veux faire ne demande pas trop l'avis aux autres, fais-le, tu verras bien, qu'est-ce que tu risques ? De te planter ? Et alors, tu as une chance il faut la saisir ! »

S.M. : Pour l'instant, vous ne vous êtes pas trop plantée.

M.J. : Il y a des choses qui ont moins bien marché mais on m'a souvent reproché d'être pluridisciplinaire et je trouve qu'aujourd'hui ce métier qui part un peu en quenouille entre la musique que l'on n'achète plus vraiment, entre les grèves, les attentats, les gilets jaunes qui ont fait fuir les salles de spectacles ... le monde du spectacle est devenu une économie en souffrance. A part évidemment le Cirque du Soleil par exemple mais c'est une autre dimension.

S.M. : Parlez nous de vos rêves, professionnel et personnel.

M.J. : Ah mon beau rêve, le vrai rêve professionnel est de jouer un de mes spectacles à Broadway comme beaucoup de Français. Et mon autre rêve, c'est d'avoir ma maison dans l'arrière-pays de Saint-Tropez dans le massif des Maures, assez près de chez ma sœur, mais loin de tout avec 2 figuiers, 3 oliviers, une belle véranda même si c'est une toute petite maison. J'ai envie de mon Pagnol à moi. Voilà mon rêve d'accomplissement avant mes 60 ans. Je vais le faire, je cherche, je vais trouver !

Propos recueillis par Pascale Peiffer



SON ACTUALITÉ : " Tatïe Jambon "

A noter, les dates de prêt de chez vous :

Samedi 16 Mars

Casino Théâtre Barrière - Bordeaux Lac (33)

Vendredi 26 Avril

Salle de l'antichambre - Mordelles (35)

Toutes les dates sur :

www.tatie-jambon.com/concerts

PRENDRE SOIN DE SOI GRÂCE AU REIKI



En matière d'art de vivre et de culture du bien-être, les japonais excellent. Parmi les différentes méthodes qu'ils emploient pour prendre soin de leur corps et de leur esprit, le reiki fait office de référence.

Reiki, qu'est-ce que c'est ?

Le terme « reiki » signifie « énergie de l'esprit », « force de l'esprit ». Cette méthode permet de se connecter avec soi-même afin de puiser dans ses ressources internes pour s'épanouir pleinement. Elle travaille donc conjointement sur le corps et l'esprit, tant au niveau de la pensée que des émotions. Cette pratique vise à optimiser la gestion de ses énergies. En appréhendant concrètement de quelle manière l'énergie circule à l'intérieur, les énergies internes bloquées peuvent être libérées.

Déroulement des séances de reiki

Cet art japonais mène à la relaxation par le biais de la méditation et du toucher. Concrètement, la personne prend place sur une table sur laquelle elle s'allonge habillée. Durant la séance, elle ferme les yeux. Le travail du praticien consiste à toucher certaines parties de son corps (tête, buste, ventre, bras, jambes, pieds...) en posant ses mains d'une manière bien spécifique. La particularité de cette méthode est que le praticien se met lui-même dans une posture méditative, ce qui

accompagne la personne dans ce processus. En entrant dans une profonde relaxation, le relâchement des tensions accumulées s'opère aussi bien au niveau du corps que de l'esprit. Ainsi, l'individu accède pleinement à ses propres ressources internes. Cela permet de faire ou de refaire circuler son potentiel énergétique.

Les différentes utilisations du reiki

Le reiki est donc utilisé pour apprendre à maîtriser ses énergies. Ce travail en profondeur permet de rétablir la connexion entre le corps et l'esprit. Les personnes s'orientant vers le reiki le font dans une dynamique de développement personnel. À terme, elles sont en mesure de se procurer apaisement et détente de manière autonome. On emploie par ailleurs cette méthode pour agir au niveau des causes qui viennent troubler le corps et l'esprit. Le reiki favorise le relâchement musculaire et a un impact positif sur les affections psychosomatiques. La pratique du reiki s'inscrit dans le champ de la santé mentale positive et contribue à supprimer la détresse psychologique. Il conduit à la diminution voire à la disparition de certaines

douleurs corporelles et permet d'évacuer les tensions psychologiques générant anxiété, angoisse, déprime ou conduisant au burn out. Ce soin énergétique alliant méditation et toucher relaxant a su faire ses preuves.

Le cadre du reiki

Le reiki est une pratique non conventionnelle. Il n'existe donc pas de diplôme d'état. Il ne soigne pas et ne se substitue pas aux traitements indispensables dans le cas de certaines maladies (pathologies lourdes, problèmes génétiques, d'organes...). Cette démarche thérapeutique sans effets secondaires ne relève pas du domaine médical, paramédical ou psychothérapeutique. Ces soins visent le bien-être naturel.

Attention :

Le reiki étant parfois victime de dérives et d'abus, la fédération française de reiki traditionnel est une valeur sûre pour trouver un praticien fiable qui bénéficie d'une supervision. Plus d'information sur www.ffrt.fr

Contact utile :

CUTILLAS Catherine
23, rue des Pins Maritimes
33260 La Teste de Buch
Tél. : 06 33 88 97 07



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**

COMMENT BIEN CHOISIR UNE MAISON DE RETRAITE ?

Lorsque les capacités physiques et/ou cognitives d'une personne âgée ne lui permettent plus de rester chez elle, le placement en institution s'avère inévitable. Le choix de l'établissement est important car cette démarche n'a rien de temporaire. Ce nouvel environnement collectif va effectivement remplacer la maison familiale et devenir son nouveau lieu de vie. Pour bien choisir sa maison de retraite, il faut prendre le temps d'étudier tour à tour différents critères.

L'environnement et la localisation

Il est tout d'abord important de prendre en compte la localisation de la future maison de retraite. Dans l'idéal, on veillera à ce qu'elle se trouve le plus près possible du logement actuel de la personne. L'idée est effectivement de ne pas la déraciner et de lui permettre de conserver ses repères environnementaux. Outre l'aspect géographique, en choisissant une maison de retraite se trouvant à proximité de la maison du senior, on favorisera le maintien du contact avec les amis et les voisins.

Le coût et les aides

On ne peut le nier, le tarif de l'hébergement est déterminant. Cet élément est fonction du type de structure (publique, privée à but non lucratif ou à but commercial). Le tarif proposé comprend

les frais d'hébergement, de restauration, d'entretien et d'animation.

Afin de ne pas se retrouver en difficulté, il convient de définir le budget pouvant être alloué chaque mois à cette dépense. Pour ce faire, il faut prendre en considération la retraite de la personne concernée, les différentes pensions qu'elle perçoit et son épargne. Certains proches peuvent également proposer de participer aux dépenses. Une fois tous ces éléments compilés, l'enveloppe « maison de retraite » sera définie. Elle permettra alors de s'orienter vers tel ou tel type d'hébergement.

Il faut savoir que la personne âgée peut bénéficier de différentes aides en fonction de sa situation. L'allocation personnalisée d'autonomie, communément appelée APA, peut ouvrir droit à la prise en charge d'une partie du coût de

l'hébergement au regard du degré de dépendance de la personne. Dans certains cas, l'aide personnalisée au logement (APL) et l'aide sociale à l'hébergement (ASH) peuvent être attribuées.

Les conditions d'hébergement

Toutes les maisons de retraite ne proposent pas les mêmes prestations. Certaines personnes ne conçoivent pas de partager une chambre double. Ainsi, il est important de se renseigner au préalable quant à la disponibilité des chambres.

Par ailleurs, dans certaines structures d'hébergement, il est possible d'apporter son mobilier personnel tandis que dans d'autres, les meubles sont fournis et identiques pour tous. Ce type de critère peut fortement influencer le choix de la maison de retraite.

Nouvelle Résidence Services Seniors

Au Tuc de Loun

Location T1 • T1 bis • T2

**Hébergement permanent
et séjour courte durée**

Votre bien-être au quotidien, dans un écrin de verdure

Au cœur des commodités et des commerces de proximité



Inclus dans le loyer

Pack Services

- Accueil
- Éligibilité à Internet Haut Débit (fibre)
- Programme d'animations
- Navette (courses)

Prestations à la carte

Services complémentaires

- Restauration le midi en semaine
- Ménage
- Téléalarme
(prise en charge de 50% par le CCAS)

Les espaces communs

- Salle de restauration
- Salons de détente, lecture et télévision
- Salle de fitness
- Jardins aménagés
- Local collectif (vélos...)



Un pôle médical intégré

À deux pas de la résidence, plusieurs professionnels de santé sont regroupés dans ce lieu unique : médecins généralistes, infirmières, dentistes, podologue, kinésithérapeutes, ostéopathes, vétérinaire, pharmacie à proximité...

Mairie de Léon ☎ **05 58 49 20 00**

residence-seniors-leon.fr

Prestations et activités proposées

Chaque maison de retraite organise sa vie sociale selon son projet d'établissement. Certaines investissent ce pôle plus que d'autres. Il ne faut pas hésiter à rencontrer la direction et les animateurs de la structure pour savoir quels types d'ateliers sont proposés, connaître leur fréquence, etc.

Certains établissements proposent des prestations variées (soins en pédicure, coiffeur...). Elles constituent un petit plus pouvant rendre le quotidien plus agréable. Il faut toutefois se renseigner pour savoir si elles sont facturées en supplément ou non.

La taille de l'établissement

Spontanément, on a tendance à s'orienter vers des petites maisons de retraite pour espérer trouver une ambiance plus familiale que dans les grandes structures. Rien ne vaut de se rapprocher de chacun



des établissements pour connaître leur état d'esprit et savoir de quelle manière sont organisés les lieux de vie. Les grandes structures proposent parfois de petites unités très chaleureuses. Il est également important de connaître l'effectif de chaque établissement pour se faire une idée de la disponibilité des équipes soignantes.

Le niveau de médicalisation

Les établissements proposent différents niveaux de médicalisation. Ce critère permet de sélectionner les structures pouvant dispenser à votre proche les soins nécessaires.

Vous l'aurez compris, le choix d'une maison de retraite nécessite une réflexion préalable. Un lieu de vie ne se choisit pas dans l'urgence. Il faut savoir que dans certaines structures, les places disponibles sont rares. Le délai d'attente peut aller de quelques mois à plusieurs années. Il est donc conseillé d'anticiper au maximum ces démarches.

Dans certains établissements, la présence de places d'hébergement temporaire peut permettre à la personne de découvrir la vie collective et de se positionner quant à ce qu'elle souhaite. Le bon sens implique également d'intégrer pleinement le parent concerné dans le processus du choix pour lui permettre de vivre au mieux ce changement de vie.



SUDOKUS MOYEN

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

www.sudoku.fr

SUDOKUS DIFFICILE

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

www.sudoku.fr



LEADER DES SERVICES À DOMICILE
L'agence O2 de Pau vous accueille !



MÉNAGE-REPASSAGE



AIDE AUX SENIORS

Bénéficiez de 2 heures gratuites
avec le **CODE O2mag** appelez le 02 43 72 02 02



> Contactez-nous
www.o2.fr



N° National
02 43 72 02 02
APPEL NON SURTAXÉ

O2 Développement - SAS au capital de 883 600 €
15 rue Edgar Brandt - 72000 Le Mans - RCS Le Mans n° 452 022 858

INVENTEZ UNE NOUVELLE FAÇON D'HABITER À HENDAYE

Ouverture prévue le 1^{er} trimestre 2019



- › 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

SENIORS ATTENTION AUX ARNAQUES !

Entre grands classiques et nouvelles pratiques en matière de fraude les personnes âgées restent la cible favorite des arnaqueurs. Le discours des malfaiteurs est bien rôdé et tout prête à leur faire confiance. Ces derniers s'en prennent en effet à un public plus vulnérable, parfois moins réactif et au porte-monnaie souvent bien rempli. Les troubles cognitifs que les seniors rencontrent parfois fragilisent leurs capacités de discernement et de raisonnement. Vivant en partie seuls, ils n'ont personne à qui se référer pour bénéficier d'un avis extérieur. Ainsi, il n'est pas difficile d'en abuser. Voyons quels sont aujourd'hui les biais par lesquels ces escrocs arrivent à leurs fins...

Les méthodes d'arnaque à distance

C'est généralement à distance que se joue ce type d'échanges malsains. Internet est l'outil idéal pour vendre du rêve et pratiquer des escroqueries. **Les mails frauduleux sont la première source d'arnaqes sur le net.** Les messages relatifs à des propositions de placements, de dons d'argent, de prêts intéressants ou encore de gain à la loterie sont autant de risques d'arnaqes potentielles. Dès lors que vous ne connaissez pas l'expéditeur, veillez à déplacer le mail en question dans les courriers indésirables afin de ne plus être importuné. Il est également impératif de ne jamais transmettre ses coordonnées et ses mots de passe à quiconque.

Il faut également être vigilant face aux personnes qui prétendent venir en aide à des publics démunis. En effet, **de fausses œuvres caritatives**

ou associations n'hésitent pas à solliciter votre altruisme et votre générosité pour apporter soutien à des bénéficiaires fictifs. Ainsi, si vous êtes démarché par une association quelconque, assurez-vous de son existence en réalisant des recherches avant d'effectuer un don.

Le faux faire-part de décès envoyé par mail est également un piège qu'il faut déjouer. Le message vous invite à cliquer sur un lien pour découvrir qui est concerné. Si vous suivez les instructions, un virus ne tarde pas à prendre possession de vos données informatiques.

Les méthodes d'arnaque en direct

Malheureusement, les escroqueries ne se jouent pas toujours à distance. Le vol de sac à main sévit toujours. Pour s'en prémunir, mieux vaut porter son sac en bandoulière plutôt qu'à la main ou sur l'épaule. Il est également de mise de

rester vigilant au niveau des distributeurs de billets. Il ne faut jamais accepter l'aide d'un inconnu. Chez soi, la pose un œil de bœuf ou d'un entrebâilleur est également recommandée.

Les membres des sectes tâchent d'obtenir les faveurs de nos aînés en faisant du porte-à-porte. Les vols à la fausse qualité reviennent aux personnes se faisant passer pour des policiers ou des pompiers pour s'introduire chez eux. Afin de s'assurer de l'identité de la personne, il convient de lui demander sa carte professionnelle.

À retenir :

Il ne faut jamais faire confiance à un inconnu ou transmettre ses coordonnées bancaires. Tout démarchage, courrier ou mail suspect est à écarter. Si, à un moment ou à un autre, vous vous dites « C'est trop beau pour être vrai » alors fuyez !

Régalez-vous !

CONSO

Par ces dures journées d'hiver un peu de réconfort n'est pas un luxe ! Seniors mag vous propose quelques douceurs et boissons chaudes ou froides pour vous faire du bien !

Miel de Manuka Real Health MGO100

Un miel 100% australien et naturel garanti sans pesticide ni additif. Ce superaliment aux multiples bénéfices, consommé pur, par voie orale ou en application locale, assure une efficacité transversale sur la santé et le bien-être de l'organisme : renfort intestinal et digestif, stimule l'immunité, apaise les maux d'hiver, rougeurs et cicatrices.

Le pot de 500 gr : 34,90 € environ

Distribués magasins BIO, pharmacies et sur www.realhealth.fr



Biscuits croquants TOO Good Avoine et miel

Cette jeune marque 100% française s'est faite la spécialiste des produits alimentaires sains, parfait équilibre entre gourmandise et nutrition. Elle propose aujourd'hui un compromis entre biscuits classiques aux affolantes teneurs en sucre et biscuits si diététiques qu'ils en deviennent totalement dénués de plaisir. TooGood a concocté ces succulents biscuits ultra-croquants à déguster à chaque fois que l'envie s'en fait ressentir : aussi sain que savoureux !

Biscuits Coco, Cranberry ou Cacao - La boîte de 125 gr : 2,59 € - Distribués en exclusivité chez Monoprix

Plantes à infuser Fleurance Nature

Fort de plus de 45 ans d'expertise dans le bien-être au quotidien avec des solutions naturelles à base de plantes, Fleurance Nature nous propose une nouvelle alternative aux classiques café, thé et infusion, avec une gamme complète de plantes sèches bio, en vrac, seules ou à associer, en infusion, en décoction ou en macération. De quoi répondre aux besoins et envies de chacun, pour une boisson bio et bien-être faite sur mesure !

CAMOMILLE MATRICIAIRE : Relaxation & Sommeil - Digestion

HIBISCUS : Elimination - Digestion - Circulation

LAVANDE : Relaxation & Sommeil - Digestion

MÉLISSE : Relaxation & Sommeil - Digestion

MENTHE POIVRÉE : Digestion - Relaxation

REINE DES PRÊS : Articulation - Elimination

ROMARIN : Détox & Digestion - Elimination - Défenses naturelles

SAUGE : Confort féminin - Digestion - Défenses naturelles

THYM : Digestion - Défenses naturelles

VERVEINE ODORANTE : Relaxation & Sommeil - Elimination

VIGNE ROUGE : Circulation

Boîte de 10 à 40 gr : de 2,90 € à 3,90 €

Distribués au 05 62 06 14 48 ou sur www.fleurancenature.fr



Boissons Panamako

Oumar Cissé, le créateur de la nouvelle marque PANAMAKO, a souhaité à travers ces délicieuses boissons naturelles établir un pont entre l'Afrique et l'Europe. Au départ la fleur d'hibiscus Bio est un allié santé par ses qualités nutritives et à la saveur unique et envoûtante. Elle est ici sublimée dans un jus de pomme 100% Français par cet artisan tourangeau talentueux, passionné et profondément engagé dans un processus d'agriculture raisonnée.

Boisson à l'hibiscus, jus de pomme, nature, menthe ou cannelle - La bouteille 250 ml : 2,80 €

Distribués en épicerie fines et dans le réseau CHR

Miel de Tilleul de Picardie Hédène & Baija



Succulent Miel Tilleul de Picardie, comptant incontestablement parmi les miels les plus raffinés. Ses notes fraîches et délicates s'expriment pleinement dans un thé, une tisane ou bien encore une infusion, ce qui en fait tout naturellement

un complice privilégié pour les week-ends cocooning ! Chacun dans leurs domaines respectifs et grâce à un travail alliant passion et méticulosité, Baija et Hédène ont su élever le miel au rang d'art de vivre et rendre au précieux nectar toutes ses lettres de noblesse, que cela soit dans notre salle de bain ou bien dans notre cuisine....

Le pot de 250 gr : 12,90 €

Disponible dans les points de ventes Baija et Hédène.

LES BAHAMAS

CŒUR DES CARAÏBES

Vous avez probablement déjà entendu parler des Caraïbes ? Rien qu'en prononçant ce terme, on visualise l'eau turquoise, on sent l'odeur du sable chaud et on s'imaginer détente dans un décor de rêve. Cela ne relève pas de l'utopie ! En plein cœur de l'océan Atlantique, l'archipel des Bahamas ne compte pas moins de 700 îles et îlots appartenant aux îles Lucayes. Ces îles sont dispersées au cœur d'une triangulation marquée par Cuba, Haïti et la Floride. Une vingtaine d'entre elles sont habitées.

> Des îles à la personnalité propre

Située sur l'île de **New Providence**, **Nassau**, la capitale des Bahamas, regroupe les deux tiers des habitants de l'archipel.

Cette destination est la plus populaire des Bahamas. Ancien repaire de pirates, elle est aujourd'hui envahie par les touristes qui viennent en admirer les particularités.

Elle compte de nombreuses plages de corail, sites privilégiés des amateurs de plongée sous-marine.

Cable Beach est la plage favorite des touristes. Vous pourrez également y découvrir des boutiques, de beaux bâtiments typiques ou opter pour une escapade plus nature en partant à la rencontre des dauphins de **Blue Lagoon Island**.

Cette île est par ailleurs caractérisée par la présence de la mangrove et, de ce fait, d'oiseaux tels que les hérons, les aigrettes et les ibis.



> Phare de Nassau

L'île **Paradise Island** se trouve au nord-est de l'île de la **Providence**. Elle accueille **Atlantis Paradise Island**, le plus impressionnant club de vacances des îles des Bahamas.

Là-bas, le luxe est à l'honneur. On évolue entre un immense casino, un incroyable complexe hôtelier, un parc aquatique regroupant une dizaine de piscines, de multiples restaurants et un golf.

L'île de **Grand Bahama** est positionnée au nord. Elle constitue également une destination prisée des touristes. N'espérez pas y trouver une nature à l'état pur mais au contraire un cadre très moderne. Par contre, plus au sud, le **Lucayan National Park** regroupe une multitude de grottes sous-marines.

Changeons maintenant de cadre pour découvrir des îles beaucoup

plus calmes et authentiques. Au nord de l'île d'**Eleuthera**, la petite île d'**Harbour Island** est une ancienne colonie des Bahamas réputée pour ses plages de sable rose.

L'île d'**Andros** est celle qui se trouve le plus à l'ouest de l'archipel. Elle est la plus grande des Bahamas, la moins peuplée et la plus authentique de toutes les îles.

Si vous êtes en quête de calme et fuyez la foule, vous vous épanouirez pleinement sur l'île d'**Andros**.

Paysages à perte de vue, panoramas sauvages à couper le souffle, forêts de pin, tel est le décor de cette île. Vous y croirez effectivement très peu de monde et profiterez d'une nature préservée pour vous ressourcer au maximum... Déconnexion assurée ! Les passionnés de pêche et de plongée y sont au paradis.

Dans le Gulf Stream, l'île de **Bimini** est marquée par la forte présence de poissons. On y pratique la pêche en mer et la plongée pour observer les requins marteaux et les dauphins.

> L'île d'Exuma

Eaux bleu turquoise et étendues de sable blanc, vous voici arrivé sur l'île d'**Exuma**. C'est dans un environnement purement féérique que vous pourrez profiter de jours de repos bien mérités.

Le mot d'ordre sur cette île ? Se détendre et profiter ! À **Great Exuma**, vous pourrez tout d'abord découvrir un parc naturel de 455 km².

Partez ensuite à l'aventure à l'occasion d'une session de snorkeling, en d'autres termes de randonnée palmée, pour vous familiariser avec les fonds marins de manière ludique.

Sur l'île aux verrats, vous ferez la connaissance de touristes assez inattendus... À **Pig Beach**, la population se compose effectivement de porcs !

Ces derniers sont une attraction pour les promeneurs, notamment lorsqu'ils partent prendre un bain de mer.

Arpentez enfin le parc national des îles **Abacos**, le village **Town Hope**, le musée **Albert Love** ou encore l'île de **Green Turtle Cay**.

> Un climat optimal

L'environnement féérique des Bahamas est dû en partie à son exceptionnel climat tropical. Cette destination chaude et ensoleillée ravit à la fois les amateurs d'escapades nature et de farniente sur la plage.

Au quotidien, on profite de **8 heures d'ensoleillement** et d'une **température moyenne de 25°C**. Pas étonnant que la baignade soit la priorité des touristes !

Évitez toutefois d'y séjourner entre juin et octobre pour échapper à la saison des pluies, aux ouragans et aux cyclones...

> Un peuple aux riches traditions

Si vous souhaitez faire de votre voyage un lieu de rencontres, les Bahaméens vous accueilleront **chaleureusement**.

Cette population souriante compte de **nombreuses traditions** bien spécifiques.

La **musique** fait partie de la culture du pays qui est marquée par des **fêtes locales** qui animent gaïement les ruelles. La **fête de l'indépendance** en fait partie.



> Jetée en bois d'Exuma



> Cochons sauvages de Pig Beach

City trip à Dole

Située en plein cœur du Jura, Dole est une commune qui fait partie de la région culturelle et historique de Franche-Comté. La richesse du séjour y est donc assurée, tant au niveau des monuments à découvrir que des activités à pratiquer.

Une ville pleine de surprises

En séjournant à Dole, on commence par arpenter les rues pour partir à la rencontre de ses monuments emblématiques. La présence des canaux et de la pierre confère à Dole une atmosphère bien spécifique. Là-bas, on se déplace à vélo, en train ou par voie fluviale.

Le circuit-découverte du chat perché donne la possibilité de se familiariser avec la ville à l'occasion d'une agréable promenade. En suivant les 35 étapes qui le caractérisent, vous découvrirez des sites réputés. Vous pourrez être accompagné d'un guide conférencier.

Le centre historique affiche fièrement ses hôtels particuliers, ses couvents, ses fontaines et ses escaliers. Le vieux Dole et ses belles façades à même l'eau ne manqueront pas de vous séduire. Vous pourrez également profiter des rives du Doubs pour vous détendre, pêcher ou pratiquer le canoë kayak.

Un large patrimoine culturel

Les lieux se caractérisent tout d'abord par la présence du musée des beaux-arts. La vie de l'église est également très représentée à

Dole. La collégiale Notre-Dame possède de grands volumes et un superbe orgue aux 3500 tuyaux. L'acropole comprend des boutiques installées dans l'ancien couvent des Tiercelines. À l'arrière, un beau jardin donne sur le clocher de la collégiale. L'église Saint-Jean l'évangéliste, quant à elle, représente une voile gonflée par le vent. Terminons le tour des édifices religieux avec le Mont Roland auquel les pèlerins accèdent via un chemin de croix. À la manière d'un trompe-l'œil, la fresque murale des hommes et des femmes de Dole illustre les figures fortes de la ville. En parallèle, la maison natale de Pasteur promet une visite instructive.



À proximité de Dole, l'huilerie artisanale du Val d'Amour présente la fabrication de l'huile vierge de colza et le tournesol tout en proposant à la vente les produits régionaux (fromage, vin, thé, café, bière, farine...).

Les Marcel's sont une autre particularité de la région.

Ces sculptures réalisées à la tronçonneuse sont extrêmement originales. Le mystère plane encore sur une autre bizarrerie de Dole, les croix pattées, au nombre de 43. Plus ludique, le Dino zoo, lui, plonge petits et grands à l'époque de la préhistoire.

La nature à portée de main

Outre les vieilles pierres et la culture locale, un séjour à Dole ne va pas sans s'imprégner des paysages locaux. En extérieur, la réserve naturelle nationale de l'île du Girard propose des promenades et des animations. Le jardin public des Chevannes, est positionné dans les anciens remparts. Il rassemble une belle variété de plantes, d'arbres et de fleurs. Aux alentours, ne manquez pas de visiter les grottes de l'Ermitage et d'Osselle. Empruntez enfin la ligne des hirondelles, le train touristique, pour vous rendre de Dole à Saint-Claude.

Parce que la retraite n'est pas une fatalité mais un art de vivre !

*Je vous accompagne
pour bien préparer
et vivre votre retraite*

Vous qui souhaitez :

- Réfléchir sur le sens à donner à votre nouvelle vie
- Répertoire des objectifs
- Construire des projets
- Aborder avec succès ce changement de cap

**Séances individuelles
Ateliers en groupe**

Renseignements et Inscriptions : **VERS UN NOUVEAU CAP**

Contact : Pascale PEIFFER - Tél.: 06 32 96 06 15 - Mail : info@versunnouveaucap.com

www.versunnouveaucap.com



Seniors-mag.com

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



CHOUCROUTE DE LA MER

★☆☆☆ Facile

🕒 Préparation : 20 min.

🕒 Cuisson : 45 min.

INGRÉDIENTS

(8 personnes)

- 1,5 kg de choucroute cuite
- 1 kg de pommes de terre
- 1,5 l de moules
- 500 g de crevettes roses
- 300 g de cabillaud
- 300 g de saumon
- 300 g de filet de haddock
- 1 oignon (ou 2 échalotes)
- 2 gousses d'ail
- 3 c. à café de persil haché
- 3 c. à café de ciboulette
- 1 bouquet garni

PRÉPARATION

- 1 - Épluchez et coupez en gros dés les pommes de terre puis cuisez-les 25 min à la vapeur. Salez, poivrez et réservez au chaud.
- 2 - Cuisez les filets de saumon et de cabillaud à la vapeur pendant 25 min (ou au court bouillon pendant 10 min).
- 3 - Rincez le haddock. Dans une casserole, versez le lait, l'eau, le bouquet garni et une pincée de poivre, puis pochez-y le haddock pendant 10 min.
(ou utilisez du haddock fumé !)
- 4 - Nettoyez les moules. Pelez l'oignon (ou les 2 échalotes) et l'ail. Dans une cocotte, versez le vin blanc, ajoutez l'oignon et l'ail émincés, 2 c. à café de persil et 2 c. à café de ciboulette, puis jetez-y les moules 10 min sur feu moyen pour qu'elles s'ouvrent.
- 5 - Décortiquez les crevettes. Dans une poêle, faites-les cuire 2 min dans l'huile. En fin de cuisson, ajoutez la ciboulette et le persil restants, du sel et du poivre.
- 6 - Réchauffez la choucroute au four à micro-ondes ou sur feu doux dans une casserole avec une noisette de beurre, puis disposez-la dans un plat chaud avec les pommes de terre, les poissons et les crustacés. Servez aussitôt !



Conseil du chef :

Pour plus de gourmandise, vous pouvez ajouter une bonne cuillère de crème fraîche dans la cocotte de cuisson des moules

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 Fionie - 44340 La Chapelle sur Erdre

Tél : 02.51.89.18.40



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

30€/an
11 numéros



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

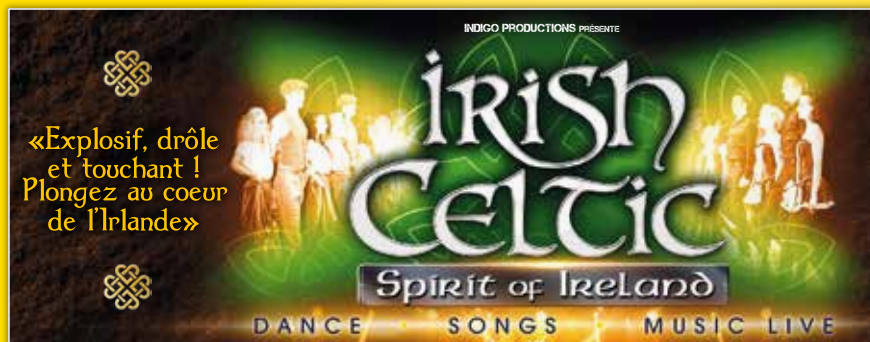
VILLE

DATE NAISSANCE

__ / __ / 19 __

EMAIL

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