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

OCT 2026 - HAUTE VIENNE - N°183

Seniors mag

à fond la vie !

Tourisme

Sur les traces de Sherlock Holmes à Londres

Finance

5 conseils pour choisir sa mutuelle santé



Invitée

Maïtena Biraben



ENTREE GRATUITE

Salon 2 ÉDITION Thalasso & Cure Thermale

Zénith Limoges | 26 - 27 Janvier 2027

PLUS D'INFORMATIONS SUR seniors-mag.com



SAISON ARTISTIQUE

2026-2027



VENDREDI **09** OCTOBRE 20H30

THÉÂTRE

UN WEEK-END CHARGÉ

avec ARTHUR JUGNOT & DAVY SARDOU



JEUDI **31** DÉCEMBRE 21H00

SPECTACLE MUSICAL

JOSÉPHINE BAKER

LE MUSICAL



SAMEDI **17** OCTOBRE 20H30

CONCERT

AVISHAI COHEN

AVISHAI COHEN TRIO



SAMEDI **09** JANVIER 20H30

CONCERT

MURRAY HEAD



VENDREDI **06** NOVEMBRE 20H30

MAGIE

LES FRENCH TWINS

DIGITAL ILLUSIONISTS



DIMANCHE **24** JANVIER 16H00

THÉÂTRE

MONSIEUR CHASSE

avec JEAN PIERRE CASTALDI, MICHEL GUIDONI



VENDREDI **04** DÉCEMBRE 20H30

CONCERT

HERVÉ VILARD

CAPRI C'EST FINI...
NOUS... REVIENS...



DIMANCHE **31** JANVIER 16H00

DANSE

TAP FACTORY

SCANNEZ CE QR CODE ET DÉCOUVREZ LA PROGRAMMATION COMPLÈTE

BARRIÈRE CASINO

RUE DU CARDINAL RICHAUD • 33300 BORDEAUX LAC • PARKING 500 PLACES

RÉSERVATIONS CASINO-BORDEAUX.COM + 05.56.69.49.00

SOMMAIRE

ÉDITO



Chères lectrices, chers lecteurs,

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

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

Octobre Rose nous rappelle l'importance de la prévention et du dépistage. Nous vous proposons aussi une rencontre avec Maïtena Biraben.

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

Très belle lecture à toutes et à tous !

L'équipe Seniors Mag

CULTURE *p4, p6*

LOISIRS *p8, p20*

JEUX *p10, p24, p28*

SANTÉ *p12*

FINANCE *p14, p15, p22*

L'INVITÉ *p16*

LOGEMENT *p18*

TOURISME *p26*

RECETTE *p30*

Seniors mag

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

DIM COMMUNICATION
11 rue de la 1ère armée - 33600 Pessac
redaction@seniors-mag.com
www.seniors-mag.com
N°174 (Octobre 2025)
Dépôt légal à parution ISSN : 2272-1983

Directeur de la publication :
Arnaud Onnainty - 06 09 35 86 91
Directrice des médias :
Christina Chabat
contact@seniors-mag.com
Chargée de communication & partenariat :
Clara Buisson - 06 07 03 86 43
clara.buisson@sud-ouest-events.com
Charlie Barrere - 07 66 82 85 28
charlie.barrere@sud-ouest-events.com
Rédaction :
Karine Gouraud - 06 70 76 72 00
karine.gouraud@wanadoo.fr
Denis Mérigoux
denis.merigouxrobert@gmail.com
Françoise Pera-Berthier
fperaberthier@grand-dire.fr
Maquette (Neity Studio) :
Ella Malka - 06 26 43 57 98
ella@neity-studio.com
Directeur pôle digital :
Christophe Floret
christophe@voyagedo.fr
Régie Gironde (DIM Communication)
Arnaud Onnainty - 06 09 35 86 91
Isabelle Anquetil - 06 09 06 24 98
isabelle.anquetil@sud-ouest-events.com
Carla Metayer - 07 49 88 35 61
carla.metayer@seniors-mag.com
Lucie Moreau - 06 52 73 00 22
lucie.moreau@seniors-mag.com
Régie Charente-Maritime, Haute-Vienne
Isabelle Anquetil - 06 09 06 24 98
isabelle.anquetil@sud-ouest-events.com
Régie Nord (SMA)
Sébastien Marty - 06 42 35 61 58
s.marty@events-sma.com
Régie Pyrénées Atlantique et Landes
Arnaud Onnainty - 06 09 35 86 91
arnaud.onnainty@sud-ouest-events.com

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

CONCERT



Lilly Wood And The Prick

Le 17 octobre 2026 à à 21h00

Depuis ses débuts en 2006, Lilly Wood and The Prick s'est imposé sur la scène pop française, notamment grâce au succès mondial de Prayer in C. Le duo revient avec Swear, un nouveau single annonçant un prochain album produit par Myd. Porté par une guitare énergique et un riff accrocheur, ce titre célèbre l'amitié sans détour et retrouve l'énergie brute qui a marqué les débuts du groupe.
Lieu : Centre Culturel John Lennon, Limoges

CONCERT



Axel Bauer

Le 13 octobre 2026 à 20h00

Figure incontournable du rock français, Axel Bauer revient sur scène avec Grand 8, un album mêlant énergie rock et ballades intimistes. Fort de nombreux succès comme Cargo, Éteins la lumière ou À ma place, il mêle ses nouvelles compositions à ses titres emblématiques. Porté par son jeu de guitare et une présence scénique intense, il propose un voyage musical où adrénaline rock et émotion se rencontrent.
Lieu: Opéra de Limoges

CONCERT



Linh

Le 14 octobre 2026 à 20h30

Révélée par son single Je pense à vous, qui cumule des millions de streams, Linh part à la rencontre de son public pour une première tournée dans toute la France.
La jeune artiste y présentera les titres de son premier album Boîte à musique. Portée par une voix puissante et cristalline, elle propose un univers musical mêlant émotion et variété française, pour des concerts à son image.
Lieu: Opéra de Limoges

CONCERT



Sinclair

Le 23 octobre 2026 à 21h00

Révélé dans les années 90 avec des titres comme La Bonne Attitude et Supernova Superstar, Sinclair revient sur scène avec sa tournée Lumière. Porté par son nouveau titre Jane Jane, il prépare un nouvel album mêlant funk, soul, pop et rock. Entouré de ses cinq musiciens, il revisite ses morceaux incontournables et ses nouvelles compositions dans un show énergique et profondément groovy.
Lieu: Centre Culturel John Lennon, Limoges

CONCERT

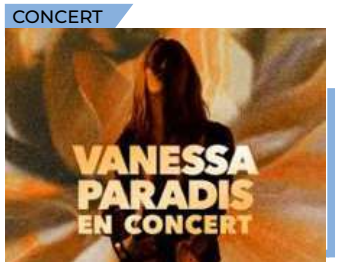


Florent Pagny

Le 24 octobre 2026 à 20h00

Florent Pagny prolonge sa tournée « 65 TOUR – Le Retour » face à l'accueil exceptionnel du public. Après une première série de concerts complets, 24 nouvelles dates viennent s'ajouter à l'aventure, avec 14 nouvelles villes au programme. Une tournée placée sous le signe des retrouvailles, portée par ses plus grands succès et l'émotion du live.
Lieu: Zéntih de Limoges

CONCERT



Vanessa Paradis

Le 29 octobre 2026 à 21h00

Avec Les Sources, Vanessa Paradis dévoile un album lumineux et joyeux, inspiré par la nature, le rêve et l'amour. Sur scène, elle invite le public à un nouveau voyage musical mêlant ses nouvelles chansons à ses plus grands succès. Entre douceur, énergie solaire et rythmes entraînants, elle propose un concert chaleureux et poétique, porté par son univers unique.
Lieu: Zénith de Limoges

10 ANS

Cité du Vin
BORDEAUX

ET TOUJOURS SOIF DE CULTURE !

Exposition permanente
Parcours sensoriel
Ateliers de dégustation
Vue Panoramique
Restaurants
Boutique

Réserver votre billet **sur citeduvin.com**

Le Pin Galant

LE MEILLEUR
DE NOVEMBRE

saison 26-27



06 novembre 2026 / 20h00

RENAN LUCE
JOUE REPENTI

08 novembre 2026 / 15h00

LE PRINCE DE MADRID
FRANCIS LOPEZ

24 novembre 2026 / 20h30

À QUI LA FAUTE
SANDRINE QUÉTIER, CHRISTIAN VADIM,
MANUEL GÉLIN, JULIETTE MEYNIAC

27 novembre 2026 / 20h30

28 novembre 2026 / 20h00

CIRQUE ALFONSE
LA NOCE D'ALFONSE

TRAM A : arrêt «Pin Galant»

Billetterie : 05 56 97 82 82 lepingalant.com

Suivez-nous !

le pin galant MÉRIGNAC

UNE FILIALE s.pass

CONCERT



Julien Clerc

Le 28 octobre 2026 à 20h00

Avec plus de 50 ans de carrière, Julien Clerc s'impose comme une figure incontournable de la chanson française. De Ce n'est rien à Mélissa, en passant par La fille aux bas nylon, il a marqué plusieurs générations avec ses mélodies emblématiques et ses textes inspirés. Sur scène, il fait revivre ses plus grands succès et partage avec le public un répertoire riche en émotions, entre amour, vie et souvenirs.

Lieu: Opéra de Limoges

CONCERT



Lara Fabian

Le 4 novembre 2026 à 20h00

Avec plus de 20 millions d'albums vendus dans le monde, Lara Fabian revient sur scène pour une nouvelle tournée. Après avoir célébré 30 ans de carrière avec sa tournée BEST OF, elle revient avec de nouveaux titres, dont Ta peine, un hymne à l'espoir et à la résilience. Entre ses grands succès comme Je t'aime et La Différence et ses nouvelles chansons, elle promet un concert placé sous le signe de l'émotion et du partage.

Lieu: Zénith de Limoges

CONCERT



Stephan Eicher - Poussière d'Or Tour

Les 1er et 2 avril 2027

Stephan Eicher fait escale à Limoges avec son Poussière d'Or Tour, inspiré de son nouvel album. L'artiste suisse y dévoile ses nouvelles chansons, écrites notamment avec ses complices de longue date Philippe Djian et Martin Suter, tout en revisitant les titres qui ont marqué sa carrière. Un concert intimiste, entre poésie, mélodies délicates et émotion, porté par un univers musical singulier.

Lieu: Opéra de Limoges

SALON



Salon Logement Seniors & Aides à Domicile de Haute - Vienne

Les 26 et 27 janvier 2027

Dédié aux seniors, à leurs proches et à tous ceux qui souhaitent préparer l'avenir, ce salon propose deux jours de solutions concrètes pour adapter son logement, faciliter son quotidien et préserver son autonomie. Rénovation, accessibilité, résidences services, aides à domicile, téléassistance ou encore accompagnement administratif

Zénith de Limoges, Limoges
Entrée gratuite, ouvert à tous

SALON



Salon Thalasso & Cure Thermale de Haute - Vienne

Les 26 et 27 janvier 2027

Rendez-vous désormais incontournable en Haute - VIenne, ce salon rassemble plus de 30 destinations bien-être autour d'un même objectif: aider les visiteurs à vivre mieux, plus sereinement et en pleine forme. Ouvert à tous les publics, il propose deux jours de rencontres avec des spécialistes de la santé, du bien-être, de la thalassothérapie et des cures thermales

Zénith de Limoges, Limoges
Entrée garuite, ouvert à tous

SALON



Salon des Seniors de Haute - Vienne

Les 26 et 27 janvier 2027

Devenu un rendez-vous incontournable de Haute - Vienne, le Salon des Seniors de Haute-Vienne s'adresse aux jeunes et futurs retraités, seniors actifs de toute la région. Pendant deux jours, spécialistes et professionnels se réuissent pour informer et accompagner les visiteurs sur le bien-être, l'habitat, le patrimoine, la santé ou encore les loisirs.

Zénith de Limoges, Limoges
Entrée garuite, ouvert à tous

EUTERPE
PROMOTION

Présente sa programmation 2026 / 2027 dans la métropole bordelaise



HIBA TAWAJI & IBRAHIM MAALOUF
17 novembre 2026
Le Pin Galant



MINITEL
1er décembre 2026
Rock School Barbey



AXEL BAUER
7 décembre 2026
Théâtre Fémina



CARMEN
18 décembre 2026
Arkéa Arena



THE MUSICAL STORY OF ELVIS
6 janvier 2027
Le Pin Galant



LA JOCONDE PARLE ENFIN
16 janvier 2027
Château Descas



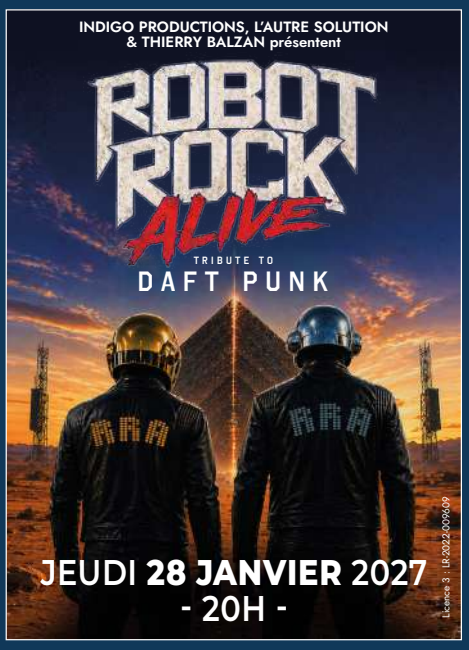
MARC LAVOINE
26 février 2027
Le Pin Galant

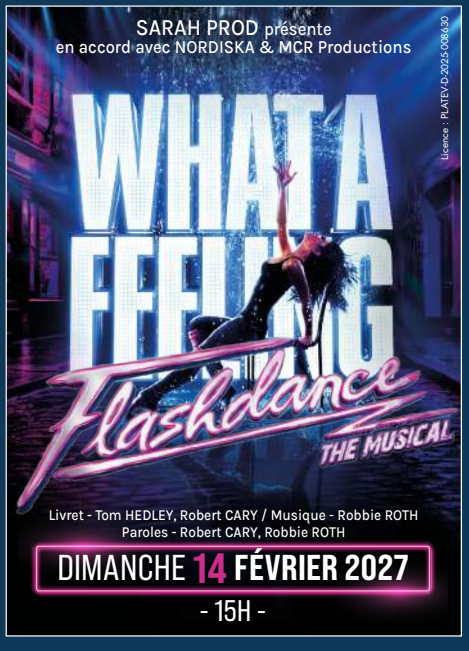


ABBA GOLD
14 mars 2027
Théâtre Fémina

Infos & réservations :
Box Office Spectacles - box.fr - 05.55.33.28.16 & points de vente habituels
Euterpe Promotion *euterpepromotion*

BORDEAUX
- ARKÉA ARÉNA -





INFOS RÉSERVATIONS :
WWW.ARKEAARENA.COM
ET WWW.INDIGO-PRODUCTIONS.FR



TRIBUTES : LES LÉGENDES DE LA MUSIQUE FONT LEUR RETOUR

par Lisa Baumler

Led Zeppelin, Goldman, Pink Floyd, U2… Les artistes originaux ne montent plus toujours sur scène, mais leur musique, elle, continue de faire vibrer les salles combles. Bienvenue dans l'âge d'or des concerts « tribute », et Bordeaux n'est pas en reste cet automne.

Pourquoi un tel engouement pour les tributes ?

Le phénomène n'a rien d'un hasard. D'un côté, de nombreux groupes mythiques se sont séparés, ou ont perdu des membres essentiels au fil des décennies : impossible de revoir Led Zeppelin ou Dire Straits dans leur configuration originale.

De l'autre, l'envie de retrouver ces morceaux en live, avec un vrai groupe sur scène, une vraie salle, un vrai public qui chante en chœur, reste intacte.

Les meilleurs groupes tribute ne se contentent plus d'imiter : ils recrutent parfois d'anciens musiciens du groupe original, retravaillent le son à l'identique, et proposent une mise en scène aussi soignée que le spectacle d'origine.

Résultat : le public ne vient plus seulement « à défaut » de voir l'artiste, il vient vivre une vraie expérience de concert, portée par la nostalgie et le plaisir de retrouver des tubes qui ont marqué toute une vie.

Le programme tribute à ne pas manquer à Limoges

Rammstein on the Beach
Jeudi 8 octobre 2026, 20h00 - Opéra de Limoges
Un concert inédit du Duo Játékok mêlant piano, minimalisme et métal, pour une expérience musicale entre énergie, vibrations et transe.

Black Swan
Samedi 14 novembre 2026, 20h00 - CCM Jean Gagnant
Black Swan revisite les grands standards du rock avec une énergie communicative, pour un concert convivial et plein de surprises.

David Hallyday - Requiem pour un fou
Mardi 24 novembre 2026, 20h00 - Zénith de Limoges
Un spectacle de deux heures mêlant les répertoires de Johnny Hallyday et David Hallyday, autour de la filiation, de la transmission et de l'amour.

Comme si l'artiste était là

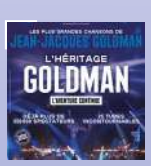
Il suffit parfois de fermer les yeux, de se laisser porter par la musique et d'écouter la voix résonner dans la salle. Pendant quelques instants, le doute s'installe : et si l'artiste original était vraiment là, devant nous ? C'est cette sensation presque troublante qui fait toute la magie des tributes.

PROGRAMMATION SPECTACLES / CONCERTS

DU 11 OCT. 2026 AU 31 JAN. 2027

11.10.26 — CHANTAL GOYA
ARKÉA ARENA
BORDEAUX · 15H





L'HÉRITAGE GOLDMAN — 13.11.26
ARENA LE PALIO PÉRIGORD
20H30 · BOULAZAC

16.11.26 — PIERRE ARDITI
THÉÂTRE FEMINA
BORDEAUX · 20H30

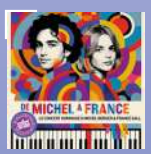




L'HÉRITAGE GOLDMAN — 17.11.26
ARKÉA ARENA
20H · FLOIRAC

25.11.26 — DAVID HALLYDAY
ARKÉA ARENA
FLOIRAC · 20H





DE BERGER À GALL — 19.01.27
ARKÉA ARENA
20H · FLOIRAC

21.01.27 — TANGO PASSION
ARKÉA ARENA
FLOIRAC · 20H





JONATHAN DASSIN — 23.01.27
THÉÂTRE FEMINA
20H · BORDEAUX

23.01.27 — GAËL LE MAGICIEN
LE PIN GALANT
FLOIRAC · 20H





SO FLOYD — 21.01.27
ARKÉA ARENA
18H · FLOIRAC

31.01.27 — FOREVER
ARKÉA ARENA
FLOIRAC · 18H

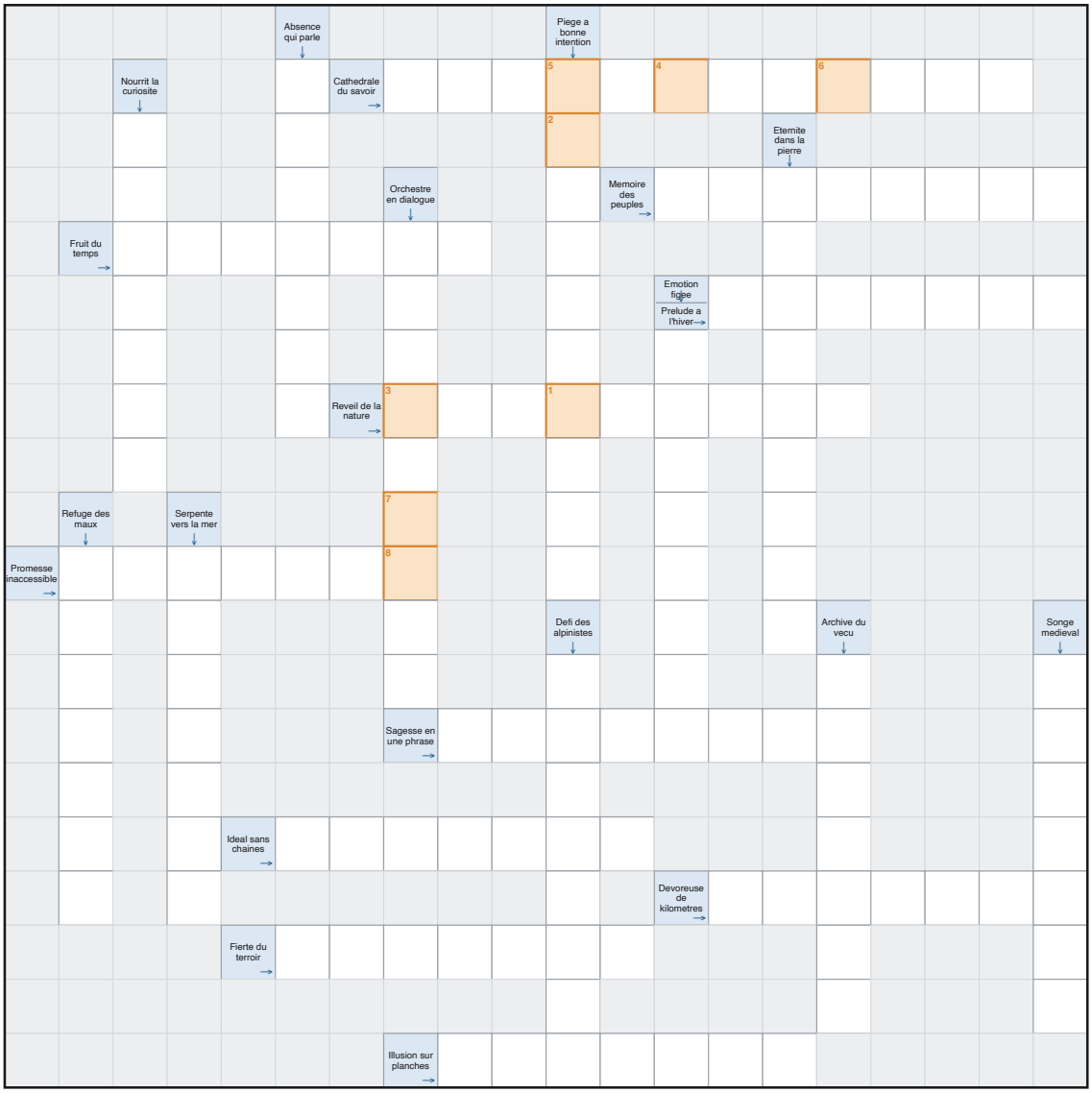


Infos & Réservations

09 77 71 45 08
contact@goproductions.fr

Retrouvez toute notre programmation spectacles sur agoprod.fr

ALTERNATIVE GRAND OUEST



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

1	2	3	4	5	6	7	8


Logement
Seniors
& Aides à domicile
Zénith, Limoges
26 & 27
JANVIER 2027
10h - 18h
2E ÉDITION
TOUTES LES INFORMATIONS SUR
SENIORS-MAG.COM


SAS SPIRIT COMPAGNIE
PRÉSENTE
SPIRIT SPECTACLES
DÎNER/SPECTACLE
UN NOUVEAU SPECTACLE
TOUS LES MOIS!
SALLE DE SPECTACLE
VAL-DE-VIRVÉE (33)
WWW.SPIRITSPECTACLES.COM
À PARTIR DE
36€
NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE.
RÉSERVATIONS 06 69 24 84 68


ZOO DE BORDEAUX PESSAC
DES EMOTIONS
A VIVRE EN FAMILLE
ENTREZ DANS LEUR MONDE
& VIVEZ DES EXPÉRIENCES
AU PLUS PRÈS DES ANIMAUX
WWW.ZOO-BORDEAUX-PESSAC.COM
DE JOUR
WWW.ZOO-BORDEAUX-PESSAC.COM
WWW.NIGHT-EXPERIENCE.COM
OU DE NUIT
@zoobordeauxpessac



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

par Clara Buisson

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

Un dépistage dès 50 ans

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

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

Ne pas attendre l'apparition d'un symptôme

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

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

Octobre pour y penser, toute l'année pour agir

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

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

Pour aller plus loin : retrouvez également des informations et des conseils autour de la santé lors du Salon Thalasso & Cures Thermales, les 26 et 27 janvier 2027.

ENTRÉE GRATUITE

Salon
Thalasso 2 ÉDITION
& Cure Thermale

Zénith Limoges | 26 & 27 Janvier 2027

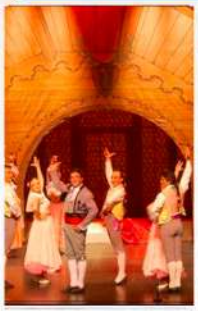
PLUS D'INFORMATIONS SUR
Seniors-mag.com

Seniors mag

JEU CONCOURS



FRENCH TWINS
6 novembre 2026
Casino Barrière
2 PLACES



Le Prince de Madrid
FRANCIS LOPEZ
8 novembre 2026
Le Pin Galant
2 PLACES



SECRET(S) MÉDICAL
18 novembre 2026
Le Pin Galant
2 PLACES



Salle De Spextacle
Val-De-Virvée
2 PLACES



PIERRE ARDITI
16 novembre 2026
Théâtre Femina
2 PLACES

Pour participer : seniors-mag.com

Pour plus d'infos rendez-vous au
Salon des Séniors le 26 & 27 janvier 2027
au Zénith de Limoges.



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

par Karine Gouraud

Un nouveau cadre pour un dispositif très utilisé

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

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

Ce qui change concrètement

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

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

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

Encadré pratique : la date qui compte

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

Pourquoi cette réforme ?

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

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

Seniors : comment anticiper ?

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

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

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

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

Le conseil SENIOR MAG

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

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



RÉDIGER SON TESTAMENT : UN CHEMIN DE PAIX

Faire son testament n'est pas forcément une idée réjouissante. On peut aussi se demander par où commencer, quoi écrire, ou craindre de faire un mauvais choix. Pourtant, prendre le temps d'y réfléchir permet souvent de mettre ses volontés au clair et, finalement, d'avoir l'esprit plus tranquille.

Quand l'essentiel apparaît

L'histoire de Michel l'illustre bien. Il envisageait d'abord de léguer tous ses biens à l'Église, car il voyait peu ses neveux. Mais sa réflexion l'a conduit à reprendre contact avec l'un d'eux. Il a finalement souhaité lui laisser une part de sa succession et a également pensé à une nièce de son épouse.

Puis un autre souvenir est revenu. Sa femme, aujourd'hui décédée, était une orpheline vietnamienne adoptée en France. Michel s'est souvenu qu'elle aurait aimé aider, à son tour, des enfants au Vietnam. Il a donc décidé de soutenir une association française engagée auprès d'un orphelinat.

Son testament est ainsi devenu bien plus qu'une répartition de biens : il raconte quelque chose de sa vie, de ses liens et de ce qu'il souhaite prolonger après lui.

Mettre ses volontés en ordre

Faire son testament, c'est pouvoir choisir plutôt que laisser les choses se décider sans soi. C'est aussi faciliter les démarches de ses proches et exprimer clairement ce que l'on souhaite transmettre : à sa famille bien sûr, mais aussi, si on le désire, à une cause ou à l'Église.

Le service des legs du diocèse de Bordeaux peut vous aider à réfléchir à votre projet et à connaître les possibilités qui s'offrent à vous. Votre notaire pourra ensuite vous conseiller et sécuriser juridiquement vos volontés.

Église catholique en Gironde
DIOCÈSE DE BORDEAUX

Pour un premier échange confidentiel :
05 56 92 92 75
legs@bordeaux.catholique. fr

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

MAÏTENA BIRABEN

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

Propos recueillis par Lisa Baumler

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

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

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

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

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

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

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

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

Pourquoi être passée du digital à la scène ?

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

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



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

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

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

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

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

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

Quelle est la suite pour Mesdames après cette première tournée ?

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

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

Rendez-vous le 14 octobre 2026 au théâtre Fémina à Bordeaux.



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

par Lisa Baumler

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

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

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

Ce que vous pouvez tailler dès maintenant

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

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

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

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

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

Ce qu'il vaut mieux ne PAS tailler en octobre

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

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

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

Trois conseils pratiques et sécuritaires

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

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

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

En résumé

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

CDH Vision Flammes

Fabriqué en France

LA PORTE VITRÉE DE CHEMINÉE SUR MESURE



UNE CHEMINÉE À VOTRE IMAGE

Chaque foyer est unique. Notre réponse l'est aussi : fabrication sur mesure, pose réalisée par notre entreprise.

Insert sur mesure, foyer fermé : nous concevons et fabriquons la solution qui s'adapte parfaitement à votre foyer, sans modification de votre cheminée existante.

Pensée pour durer !

- Métallerie artisanale
- Fabrication dans nos ateliers du Sud-Ouest
- Installation par nos soins en Nouvelle-Aquitaine

L'ARTISAN DU FEU, PRÈS DE CHEZ VOUS

Âtrier fumiste depuis 2008, votre artisan conçoit, fabrique et installe des portes vitrées et des équipements sur mesure pour garantir la sécurité et le bon fonctionnement de votre cheminée.

Un interlocuteur unique vous accompagne de l'étude à l'installation pour une réalisation **100% sur mesure.**



CDH Vision Flammes

www.cdh-sudouest.com

07 87 25 62 86 - visionflammes@orange.fr

Réalisations sur notre site Internet

ARNAUD

par Denis Merigoux

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



Origine et étymologie

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

Popularité et évolution

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

Fête

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

Personnalités portant ce prénom

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

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

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

Si vous souhaitez rencontrer des Arnaud ou simplement découvrir d'autres prénoms anciens et leur histoire, rendez-vous aux Salons des Seniors, Salon Thalasso et Cures Thermales organisés à Limoges les 26 et 27 janvier 2027. Une occasion de partager des souvenirs, des histoires et peut-être de retrouver quelques prénoms qui ont marqué plusieurs générations.



À Bordeaux & ses alentours • shiva.fr



Pour plus d'infos rendez-vous au
Salon des Séniors le 26 & 27 janvier 2027
au Zénith de Limoges.

5 CONSEILS POUR BIEN CHOISIR SA MUTUELLE SANTÉ

par Clara Buisson



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

1. Faites le point sur vos besoins

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

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

2. Regardez les remboursements, pas seulement le prix

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

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

3. Soyez attentif aux délais et aux conditions

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

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

4. Comparez plusieurs offres

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

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

5. Pensez à l'évolution de vos besoins

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

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

Besoin de conseils ? Rendez-vous au Salon des Seniors de la Gironde

Choisir une mutuelle peut parfois sembler complexe face aux nombreuses offres et garanties proposées. Pour poser vos questions, comparer les solutions et échanger directement avec des professionnels, rendez-vous au Salon des Seniors les 26 et 27 janvier 2027. L'occasion de faire le point sur votre couverture santé et de trouver les informations adaptées à vos besoins.



matmut.fr Support non contractuel à caractère publicitaire. Voir conditions du service en agence et sur matmut.fr.
Deuxiemeavis.fr - La plateforme web deuxiemeavis.fr est éditée par la société Carians – Société par Actions Simplifiée (SAS) au capital social de 109 230 € – 803 657 717 RCS Paris. Siège social : 1, boulevard Pasteur 75015 Paris. Mutuelle Ociane Matmut - Assureur de la garantie Santé : mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la mutualité - N° Siren 434 243 085. Siège social : 35, rue Claude-Bonnier 33054 Bordeaux CEDEX. Matmut - Société d'assurance mutuelle à cotisations variables, immatriculée au RCS de Rouen n° 775 701 477. Entreprise régie par le Code des assurances. Siège social : 66, rue de Sotteville 76100 Rouen. Annonce santé senior 08/26. Crédit photo : © milorad kravic - GettyImages.

FACILE

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

FACILE

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

MOYEN

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

MOYEN

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

DIFFICILE

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

DIFFICILE

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

VINTAGE ACHETE



Bronzes, tableaux,
fourrures, meubles
anciens, bijoux,
sac à mains, vêtements,
monnaies, montres,...



PAIEMENT COMPTANT

Contact :

comptoirart.jewerly@gmail.com

06.25.63.76.58

DISTRI CLUB
MEDICAL

Magasin de **MATÉRIEL MÉDICAL**

AIDE AU QUOTIDIEN • CONFORT & BIEN-ÊTRE • MOBILITÉ
FAUTEUIL RELEVEUR • INCONTINENCE • AIDE À LA DOUCHE



316, avenue Thiers - **33100 BORDEAUX – RIVE DROITE**
05 64 11 11 55 - bordeauxrivedroite@districlubmedical.com

SUR LES TRACES DE SHERLOCK HOLMES À LONDRES

par Denis Merigoux



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

Premier indice : Baker Street

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

Au 221B, chez Mr Holmes

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

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

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

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

Un second salon… au-dessus d'un pub

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

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

Là où tout a commencé

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

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

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

Envie de préparer votre prochaine escapade ? Retrouvez conseils, idées et inspirations pour vos futurs voyages au Salon des Séjours & Voyages Passions, les 26 et 27 janvier 2027.

VOYAGE D'O

L'agence de voyage spécialisée
dans le séjour pour les curistes



Louez un hébergement unique pour votre cure avec Voyage d'O

0€ de frais de dossier ET garantie du meilleur prix

Louez un logement de particulier avec la sécurité d'un professionnel

Conseillers dédiés pour vous guider dans votre choix au **04 22 46 14 90**

Spécialiste de l'hébergement "Comme à la maison"

APST

ATOUT FRANCE

VOYAGE D'O

L'expert de l'hébergement curiste

Contactez nous au 04 22 46 14 90

www.voyagedo.fr

Le Grand Jeu des slogans publicitaires d'autrefois

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

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

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

E|V
ESPRIT VIAGER
Expertise | Éthique | Confiance

Donnez vie à vos projets !

Viager | Vente à terme
Nue-propriété | Suivi personnalisé



Un contrat gagnant - gagnant !

Profitez pleinement de votre retraite !

Contactez-nous !

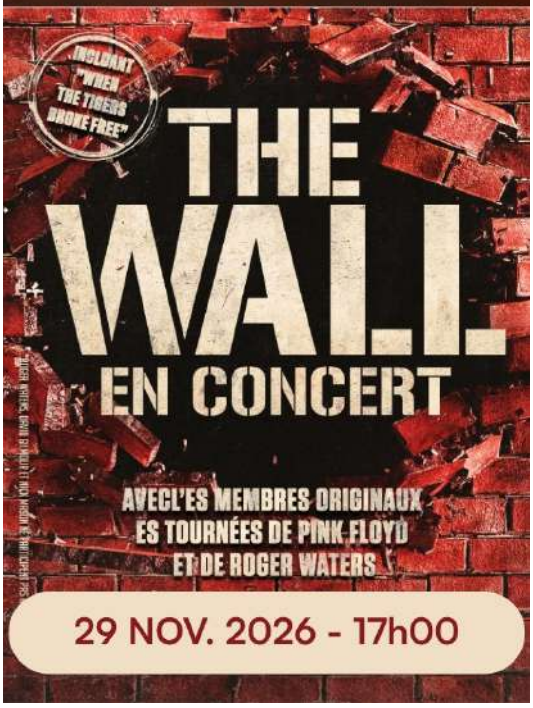


Caroline LEFEVRE
Expert viagériste

05.40.12.19.13
www.esprit-viager.fr
83 rue Fondaudège
33000 BORDEAUX
contact@esprit-viager.fr

THÉÂTRE FÉMINA





Les Menus Services
À CONFIANCE À DOMICILE

Des repas à la carte personnalisés
livrés à votre domicile





CARROT CAKE SANS SUCRE DE PHILIPPE CONTICINI

Préparation
50 min

Cuisson
35 min

Étapes :

Dans une petite casserole, faites fondre le beurre.

Dans un saladier, mélangez toutes les poudres ensemble.

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

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

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

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

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

INGRÉDIENTS

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

2ème édition

Salon DES SENIORS

De Haute-Vienne

PÔLE HABITAT

26 & 27 Janvier 2027

Zénith Limoges

10H-18H

ENTRÉE GRATUITE



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

L'authenticité Basque
Vous attend !



CATERA
TOURS & EVENTS
BASQUE COUNTRY

catera.fr

06 30 52 19 59