Le magazine d'infos des & de 50 ans

Addition Sud Provence-Alpes-Côle C'Azur-Corse
N47 - Avril/Mai/Juin 2022

Région



Santé La Natation contre la sédentarité

DroitsCuratelle
ou Tutelle?

Délenie La Sophrologie



Découverte La Crête, plus grande île de Grèce

www.seniorsregion.fr



LES SALONS DE LA RETRAITE ET DU TEMPS LIBRE



CONSEILS - INFORMATIONS - BIEN VIEILLIR

LOISIRS - VIE PRATIQUE - BIEN-ÊTRE - SANTÉ - VOYAGES - PATRIMOINE RÉSIDENCES RETRAITE - SERVICE À LA PERSONNE - HABITAT

Restauration sur place - Renseignements au 04 42 82 72 09

Sommaire

04



La Natation contre la sédentarité et l'absence d'activité physique

08



La Gonarthrose









Sophrologie

16



Curatelle ou Tutelle?

18



Jeux

Magazine consultable dans les salles d'attente de médecins et disponible chez + de 4500 professionnels de santé de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur et Corse. Magazine en cours de parution consultable sur www.seniorsregion.fr.

Directeur de la publication : Olivier MARTIN - Graphiste : SB2M - Crédits photos Adobe Stock - Seniors Région est imprimé en Espagne et édité par 2M REGIE - SARL au capital de 4000 euros - 13, allée des Lauriers - 13124 PEYPIN - SIRET 522 495 225 RCS Marseille - Code APE : 8230Z - Tél : 04 42 82 72 09. Toute reproduction même partielle de tous les éléments parus dans le magazine « Seniors Région » et sur le site internet www.seniorsregion.fr est interdite. L'annonceur est seul responsable des informations contenues dans les annonces et garantit 2M REGIE contre toute condamnation prononcée à son encontre sur ce point. Malgré le soin apporté par la rédaction pour assurer l'exactitude des informations publiées, ces informations venant de sources très diverses, ni l'éditeur, ni l'imprimeur ne pourraient être tenus responsables d'éventuelles erreurs ou omissions. Le directeur de la publication se réserve le droit d'interdire toute publication. Marque déposée à l'INPI sous le n°national 10 3 726 0 44 © 2M REGIE - 2010. Dépôt légal à parution - ISSN: 2110-8307. Ne pas jeter sur la voie publique. Sauf erreurs typographiques.

RECEVOIR SENIORS RÉGION **CHEZ VOUS** C'EST **POSSIBLE!**



Je souhaite m'abonner à Seniors Région - Merci de remplir ce coupon et de l'envoyer avec votre chèque de règlement à l'ordre de 2M Régie à l'adresse suivante : 2M Régie - Magazine SENIORS REGION - 13 Allée des Lauriers - 13124 Peypin

Merci de cocher le nombre de numéros de votre choix :

- ☐ 4 prochains numéros moyennant une participation de 16€* aux frais d'expédition
- 8 prochains numéros moyennant une participation de 28€* aux frais d'expédition

☐ Mme ☐ Mlle ☐ M

Nom:

Téléphone:

Prénom:

/	/

Adresse: CP:

Ville:

Adresse e-mail:

*Valable uniquement pour envoi postal en France Métropolitaine. Conformément au RGPD du 25 mai 2018, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant à exercer auprès de 2M Régie

Natation



La natation contre la sédentarité

n des problèmes majeurs des seniors est la sédentarité et l'absence d'activité physique engendre des problèmes de santé

C'est pourquoi les médecins encouragent vivement les seniors à pratiquer un sport non violent.

La natation est donc toute indiquée et leur permet d'améliorer en douceur et de façon durable leur condition physique. Découvrez quels sont les bienfaits de la natation pour les seniors, à quel rythme pratiquer et quelles sont les contre-indications éventuelles.

Les bienfaits de la natation pour les séniors

Bonne pour la santé!

La natation est un des meilleurs sports quel que soit votre âge mais elle présente des avantages certains pour les seniors.

Tout d'abord, sachez que la natation a un effet antidépresseur sur l'organisme. En nageant, vous sécrétez des endorphines, l'hormone du bonheur, et vous vous sentez plus en forme et plus heureux.

La natation a aussi l'avantage d'être un sport non traumatisant pour les articulations. Vous réduisez les impacts sur le sol, vous réduisez le risque de blessures et de courbatures et vous contribuez ainsi à améliorer votre motricité.

Nager est aussi un bon moyen pour stimuler votre système cardio-vasculaire, travailler votre endurance et favoriser la circulation sanguine.

Sachez aussi que dans l'eau, vous devez effectuer des efforts supplémentaires car la résistance de l'eau est supérieure à celle de l'air. Vous tonifiez donc votre musculature sans même vous en rendre compte puisque vous êtes en quasiapesanteur dans l'eau.

Enfin, il a été prouvé que la natation régule la tension artérielle, aide à lutter contre l'arthrose, le diabète, l'ostéoporose, la fibromyalgie et le cancer.





À quel rythme?

Pour profiter de tous les avantages de la natation, pas besoin d'avoir un niveau de professionnel!

L'idéal est de nager deux fois par semaine à raison de 30 à 45 minutes par séance. Si cela vous semble difficile au début, commencez par des séances plus courtes (de 15 ou 20 minutes par exemple) et augmentez de 5 minutes par semaine.



Nagez à allure lente ou modérée et nagez en amplitude de façon à ne pas vous blesser.

Soyez toujours à l'écoute de votre corps et sortez de l'eau dès la moindre sensation de fatique.

Les contre-indications

Il existe très peu de contre-indications en natation mais passé un certain âge, il est préférable de demander un avis médical avant de vous lancer à l'eau.

Si vous souffrez de cardiopathie, de pneumopathie, d'épilepsie, de maladies de la peau ou de certaines affections ORL, votre médecin ne vous accordera pas son accord et vous conseillera un autre sport.

Sources:

https://www.guide-piscine.fr/pratiquer-la-natation/ natation-senior/les-bienfaits-de-la-natation-pourles-seniors-2740_A

https://www.dynseo.com/natation-activite-pourseniors/



Bulletin à retourner : Petit Fute VPC 18, rue des Volontaires - 75015 Paris - Tél. 01 63 69 70 00

Oui, je souhaite recevoir le guide :	
De la retraite au prix de 9,95 € (frais de port i ☐ Je joins mon règlement par chèque bancai ☐ Je préfère régler par carte bancaire : CB n*	re ou postal à l'ordre du Petit Futé
Nom	
Code postalVille	
E-mail	Date et signature obligatoires :
Offre réservée France métropolitaine, dans la limite des stocks disponibles.	

En vente chez votre libraire et sur internet www.petitfute.com











J'ai RENDEZ-VOUS chez mon Pharmacien! Je vais faire un Bilan Partagé de Médication

Pour faire le point sur mes médicaments



J'ai plusieurs prescripteurs (Médecin génraliste, ophtalmo, dentiste, ORL, cardiologue, dermatologue...).

Mon pharmacien peut détecter s'il y a des médicaments incompatibles nuisibles pour ma santé!

Pour comprendre à quoi servent les médicaments que je prends

On se pose tous des questions sur notre santé, on entend, on lit tout sur tout ... Mon pharmacien est l'expert du médicament. A l'occasion d'un rendez-vous, il prendra le temps de m'expliquer et répondra à mes questions sur mes traitements!



Pour m'aider à m'organiser

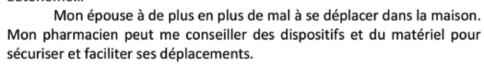


Ces comprimés sont-ils à prendre avant, pendant ou après les repas ? A jeun ? Le matin, le soir au coucher ? Et si mon pharmacien me faisait un plan de prise ? Et il y a plein de solutions pour que les prises de médicaments quotidiennes ne soient plus une contrainte... Je lui parle des problèmes que je rencontre, au besoin il en parle avec mon médecin traitant

Pour parler de mes difficultés

Mon mari a des difficultés à avaler et cet énorme comprimé est difficile à avaler. Je le broie. Mais cela ne modifie-t-il pas l'effet de ce médicament sur mon organisme ?

Je dois réaliser une injection quotidienne, je suis tributaire du passage de l'infirmière. Mon pharmacien peut aussi m'aider à devenir autonome...





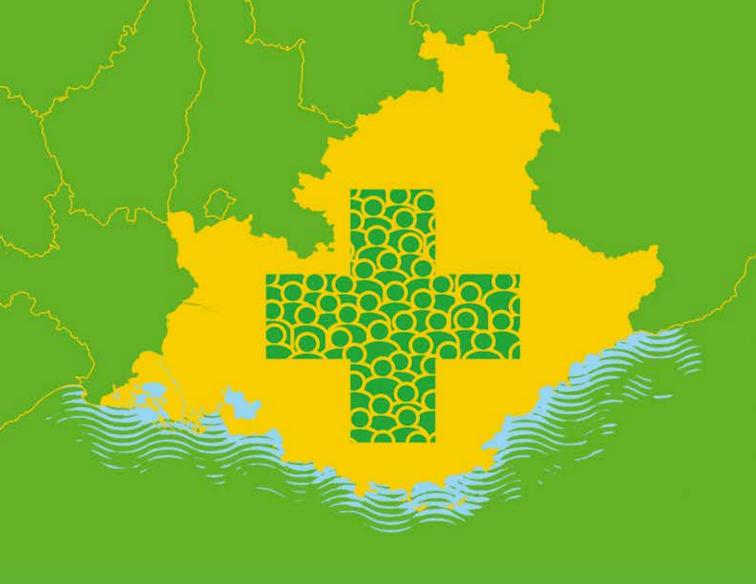




J'ai une éruption cutanée, des vertiges, une baisse de libido... ? Et si c'était à cause du nouveau médicament que l'on m'a prescrit ???

Mon pharmacien, Docteur en Pharmacie, qui a réalisé six longues années d'études sur les médicaments est accessible et disponible, près de chez moi, sans rendez-vous, au

moins 7 jours sur 7. Il m'oriente vers mon médecin traitant si besoin ou m'aide à résoudre le problème.



Il y a dans chaque quartier, dans chaque village, une équipe pharmaceutique qui vous aide à traverser la crise COVID.

PRENEZ SOIN DE VOS PHARMACIENS, ILS PRENNENT SOIN DE VOUS

Préservons ensemble leur présence près de votre domicile VOTRE PHARMACIE • VOTRE ESPACE SANTÉ PERSONNALISÉ ET DE PROXIMITÉ



La Gonarthrose



L'arthrose du genou

a gonarthrose est une destruction du cartilage de l'articulation du genou. Elle se manifeste par des douleurs et une gêne à la marche. Il est possible de ralentir son évolution par des mesures hygiéno-diététiques. La pose d'une prothèse de genou est parfois nécessaire.

Arthrose du genou : définition et facteurs favorisants

L'arthrose du genou, ou gonarthrose, est une usure puis une destruction du cartilage articulaire, dans diverses zones de l'articulation du genou. C'est une maladie chronique souvent gênante au quotidien. Elle survient le plus souvent chez les personnes âgées, sans cause évidente.

L'arthrose du genou : Une détériotation du cartilage de l'articulation

L'arthrose du genou, ou gonarthrose, est une détérioration du cartilage de l'articulation du genou. Elle atteint l'un ou les deux genoux et c'est une maladie invalidante car les genoux sont, comme les articulations de la hanche, de grosses articulations qui portent le poids du corps.



Les localisations de l'arthrose au niveau du genou

Au niveau du genou, l'arthrose peut concerner l'articulation fémoropatellaire (articulation entre le fémur et la rotule) et l'articulation fémorotibiale (articulation entre le fémur et le tibia):

- L'arthrose fémorotibiale est la plus fréquente (45 à 50 % des cas), le compartiment fémorotibial interne étant plus souvent atteint que le compartiment externe. Elle peut être due à une déviation de l'axe mécanique de la jambe.
- L'arthrose fémoropatellaire est présente dans 35 % des cas. Elle concerne des personnes plus jeunes, faisant suite à un traumatisme ayant endommagé le cartilage ou à une instabilité de la rotule (malformation osseuse ou déséquilibre musculaire).
- L'arthrose fémoropatellaire est associée à une arthrose fémorotibiale dans 15 à 20 % des cas.

Articulation du genou:



Un cartilage articulaire de bonne qualité est indispensable à la mobilité du genou

extrémités Les osseuses qui composent l'articulation du recougenou sont vertes de cartilage. Ce cartilage permet aux deux os de alisser l'un sur l'autre. Le cartilage (représenté en blanc sur le schéma ci-contre) est constitué d'un gel de grosses molécules, qui ont la particularité d'être très avides d'eau (un peu comme des éponges). Ces molécules sont maintenues à l'intérieur d'une «sorte de filet» inextensible.

L'articulation du genou est entourée d'une capsule (sorte d'enveloppe), tapissée intérieurement par la membrane synoviale. Cette dernière sécrète un liquide qui «lubrifie» l'articulation et nourrit le cartilage.

L'arthrose : Une maladie qui s'étend à toute l'articulation

Le vieillissement normal du cartilage au cours de la vie ne provoque pas à lui seul une arthrose. L'arthrose est une maladie à part entière, déclenchée par un excès de pression sur le cartilage. Elle peut toucher toutes les articulations, mais elle atteint préférentiellement les articulations qui portent le poids du corps : genou, hanche et colonne vertébrale...

- L'arthrose commence par une détérioration du cartilage articulaire puis évolue vers l'atteinte de toutes les structures de l'articulation.
- L'arthrose est un processus dégénératif caractérisé par :
- une dégradation prématurée du cartilage articulaire qui se fissure : des fragments du cartilage fragilisé se détachent dans la cavité articulaire comme des grains de sable ;
- un remaniement de l'os sous-chondral : en réaction à l'excès de pression, l'os situé sous le cartilage prolifère et produit une collerette osseuse autour de l'articulation. Cette prolifération d'os forme des excroissances osseuses appelées ostéophytes;
- des épisodes d'inflammation synoviale (qui tapisse l'enveloppe de l'articulation) responsables des douleurs de l'arthrose.

L'évolution de l'arthrose :



LES FACTEURS FAVORISANT LA GONARTHROSE

Facteurs de risque de l'arthrose du genou

Différents facteurs favorisent la survenue d'une gonarthrose :

- l'âge: l'arthrose dite «primitive» du genou apparaît sans cause évidente et est souvent liée au vieillissement. Elle est rare chez les moins de 40 ans;
- le sexe : l'arthrose du genou est plus fréquente chez les femmes. On constate une augmentation de sa fréquence après la ménopause;
- les antécédents familiaux : des facteurs génétiques prédisposent à l'arthrose du genou;
- la surcharge sur les articulations. Elle peut être liée :
 - à un surpoids,
 - ou au port fréquent de charges lourdes ;
- le surmenage des ligaments et des articulations qui entraîne des microtraumatismes répétés lors de certaines activités professionnelles (pose de carrelage...) ou sportives (football ou rugby).

Gonarthrose secondaire à des anomalies du genou ou de la jambe

Peuvent être responsables d'une arthrose du genou:

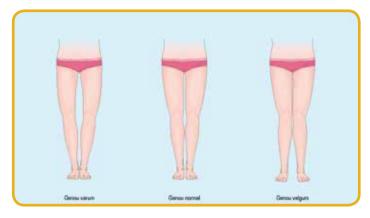
 une déviation de l'axe de la jambe, nommée genu varum (jambes déviées vers l'intérieur) ou genu valgum (jambes déviées vers



l'extérieur);

- un traumatisme du genou : une lésion du ménisque, une entorse grave avec rupture du ligament croisé antérieur...;
- une lésion osseuse du genou : fracture articulaire, nécrose de l'os situé sous le cartilage...;
- une anomalie de la rotule : luxation ou instabilité de la rotule, rotule trop plate.

Les différents axes de la jambe :



Des maladies générales favorisant la survenue d'une gonarthrose

Une arthrose secondaire peut survenir sur des arthropathies destructrices préexistantes et présentes dans :

- les maladies métaboliques comme la goutte ou la chondrocalcinose due au dépôt de calcium dans les articulations,
- les maladies inflammatoires (spondylarthrite ankylosante ou polyarhrite rhumatoïde),
- une arthrite infectieuse du genou...

GONARTHROSE: QUELQUES CHIFFRES

Quelques chiffres clés

Seulement 3 % de la population de moins de 45 ans a de l'arthrose, 65 % après 65 ans et 80 % au-delà de 80 ans.

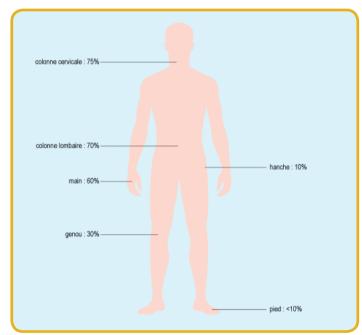
La gonarthrose est trois fois plus fréquente que l'arthrose de hanche ou coxarthrose.

Qui est atteint de gonarthrose?

La gonarthrose concerne 30 % des personnes de 65 à 75 ans.

Si elle est plus fréquente chez la personne âgée, l'arthrose du genou peut également apparaître chez des personnes plus jeunes. Elle est alors favorisée par des traumatismes (minimes ou visibles) dus à la pratique de certains sports ou travaux qui sollicitent beaucoup les genoux.

Fréquence de l'arthrose constatée sur les radios, dans la tranche d'âge 65-75 ans



Sources:

Conrozier T. Reconnaître et prendre en charge une gonarthrose. EMC - AKOS (Traité de Médecine) 2011:1-7 [Article 7-0730]

Collège français des enseignants en rhumatologie. Arthrose. Site internet : Cofer. Paris ; 2017 [consulté le 28 juin 2021]

Société française de rhumatologie (SFR). Qu'estce que l'arthrose ? Site internet : SFR. Paris ; 2019 [consulté le 28 juin 2021]

Institut national de la santé et de la recherche médicale. Arthrose. Site internet : Inserm. Paris ; 2017 [consulté le 28 juin 2021]



JE VEUX MON TIKY



Raz le bol de ramener du sable chez toi après une journée playa?







En un seul geste, gracieusement & délicatement, votre TIKY fait disparaitre le sable sur toutes les parties de votre corps, transat, serviette, jeux de plage...

WWW.JEVEUXMONTIKY.COM

Sophrologie



La sophrologie pour le bien veillir

a sophrologie peut être un moyen efficace pour le bien vieillir des seniors. De plus en plus répandue, elle accompagne couramment la prise en charge des personnes âgées en EHPAD car elle prodigue de nombreux bienfaits.

Qu'est-ce que la Sophrologie?

La sophrologie permet de développer la sérénité grâce à un entraînement du corps et de l'esprit. Elle est basée sur des techniques de relaxation et elle est bénéfique pour les personnes cherchant à développer mieux-être et détente.

Des exercices de relaxation statique et dynamique

sont pratiqués et permettent des bienfaits physiques comme la détente et la décontraction musculaire. C'est une recharge énergétique. Ainsi la détente du corps permet une détente de l'esprit.

La sophrologie apporte de nombreux bénéfice tels que :

- Atténuer le stress
- Vaincre certains troubles comme ceux du sommeil ou d'alimentation
- Accompagner des problématiques addictives
- Accompagner des traitements médicaux



- Améliorer la concentration ou la mémorisation
- Se découvrir et s'ouvrir à de nouvelles perspectives

Une solution efficace pour le bienvieillir des seniors :

La sophrologie permet d'aider à bien vieillir, mais aussi mieux vivre avec les effets qui peuvent accom-





vieillissement pagner comme les douleurs, les problèmes de sommeil ou de mémoire, de dépression...

Dans les cas de douleurs chroniques, elle apporte détente et mieux-être physique ou mental. Elle est utile également pour accepter ses propres changements physiques : l'acceptation de l'état de vieillesse sera au cœur du travail.

Le sophrologue va guider la personne âgée vers l'acceptation de son âge et de ce que cela implique pour ensuite l'accompagner vers les possibilités qui s'ouvre à elle. Ainsi, il sera plus facile de porter un nouveau regard sur soi, sur ce que l'on peut accomplir, et prendre conscience que l'on peut vieillir en forme et heureux.

Où et comment pratiquer la sophrologie?

De nombreux exercices de sophrologie facile à faire chez soi sont disponibles sur internet, il y a également des vidéos YouTube dans lesquelles

La Sophrologie

C'est quoi?

Créée en milieu hospitalier et développée depuis 1960 par le Dr Alfonso Caycedo (médecin psychiatre), la Sophrologie Caycédienne est un entraînement du corps et de l'esprit pour développer bien-être et sérénité.



Pour qui?

Pour les adultes, les seniors, les enfants et les adolescents.

Accessible à tous, la Sophrologie s'adapte parfaitement aux besoins de chacun, avec des exercices simples et efficaces.

Pour quoi?

- Gestion du stress
- Confiance et estime de soi
- Gestion des émotions Gestion de la douleur
- Sommeil
- · Amélioration des performances
- Relaxation
- · Accompagnement de projets
- Anxiété, phobies
- Préparation aux examens
- · Et bien plus encore...

Comment?

La Sophrologie utilise des techniques simples de relaxation, respiration, détente et visualisation positive, faciles à reproduire chez soi.



des sophrologues donnent leurs exercices et leurs conseils.

Il est possible de consulter un sophrologue pour lequel II faut compter en moyenne entre 40 et 80 euros pour une séance individuelle, entre 15 et 20 euros pour une séance collective.

La sophrologie n'est pas remboursée par l'Assurance-maladie. Certaines mutuelles offrent une prise en charge forfaitaire, il faut donc se renseigner auprès de sa mutuelle.



Sources:

https://www.eterritoire.fr/detail/sortiesouest/sophrologie-seniors/4126992336/ normandie, orne, chanu (61800)

https://gopp.fr/sophrologie/

https://observatoire-des-seniors.com/lasophrologie-pour-le-bien-vieillir-des-seniors/

Gréoux-les-Bains

Un village provençal de caractère!

De son histoire, le village a conservé ses empreintes historiques. Depuis la façade ancienne de l'établissement thermal jusqu'au Château des Templiers en passant par ses placettes, ses ruelles étroites, ses passages voûtés, ses lavoirs, ses fontaines ou ses maisons aux façades colorées, le cadre de vie rappelle l'identité et le patrimoine provençal, complétés par un fleurissement harmonieux et de nombreuses festivités.



(Ine escule bien-être

En plus des cures médicales classiques (rhumatologie, voies respiratoires) ou des minis cures, l'établissement thermal et certains professionnels gryséliens développent des formules « bien-être ». Aux formules de soins traditionnels ou à l'accès à des espaces dédiés à la relaxation (spa, bain vapeur, espace zen ...), s'ajoutent des séjours « bien-être » associant l'hébergement, la restauration et les soins.

Une destination sports et nature

Situé dans le Parc Naturel Régional du Verdon, aux portes des Gorges du Verdon, la station bénéficie d'un environnement exceptionnel et préservé. Plaines et champs de lavande, oliveraies, garrigues, collines, lacs, gorges, ... autant de terrains, de reliefs et de paysages propices aux sports de nature. Vous pratiquez la randonnée à pied, à cheval, le vélo ou le VTT, vous êtes passionné par la nature, vous appréciez les couleurs et les odeurs, vous trouverez à Gréoux-les-Bains l'itinéraire de votre envie.



Office de Tourisme 04 92 78 01 08 greouxlesbains@tourisme-dlva.fr greoux-les-bains.com

Bouger et Sortir 🚄

Gréoux-les-Bains est une ville festive. Aux côtés de la municipalité et de l'Office de Tourisme, les associations locales s'impliquent pour proposer chaque année de nombreuses animations culturelles, sportives ou touristiques. Concerts, marchés, expositions, défilés, foires, rencontres sportives, spectacles... autant de prétextes pour agrémenter votre séjour de haltes gourmandes, de soirées festives ou de moments de détente.

Gréoux-les-Bains <



Ressourcez-vous en Haute-Provence





Curatelle ou Tutelle ?



Curatelle et Tutelle, protection juridique.



Quels sont les points communs entre tutelle et curatelle ?

La tutelle et la curatelle sont des mesures de protection juridique permettant d'assurer les intérêts de personnes majeures dont les facultés personnelles sont altérées.

Le tribunal judiciaire (ancien tribunal d'instance) peut placer un majeur sous tutelle ou curatelle pour le protéger :

- des erreurs qu'il est susceptible de commettre,
- des risques d'abus ou d'exploitation par des tiers.

La tutelle et la curatelle permettent de protéger aussi bien la personne que les biens du majeur protégé.

La personne placée sous tutelle ou curatelle conserve un maximum de liberté dans les décisions relatives à sa personne :

- elle est libre de choisir son lieu de résidence,
- elle entretient les relations de son choix avec les personnes qu'elle veut.

En ce qui concerne ses biens, les similarités entre curatelle et tutelle sont plus rares.

La protection des biens du majeur

Ainsi, les actes d'administration (gestion courante) peuvent être accomplis par la personne sous curatelle, tandis que sous tutelle elle doit être représentée par son protecteur.

Les actes de disposition (modifiant le patrimoine) et la donation nécessitent l'assistance du protecteur de la personne sous curatelle, tandis que sous tutelle, le majeur doit être assisté ou représenté par le tuteur, qui a lui-même besoin de l'autorisation du conseil de famille ou du juge des contentieux de la protection (ancien juge des tutelles).





Une personne sous curatelle peut rédiger un testament seule.

Sous tutelle, elle a besoin de l'autorisation du juge, mais elle peut le révoquer seule.

La protection de la personne

Depuis le 1^{er} janvier 2021, les différences entre la tutelle et la curatelle au niveau de la protection de la personne se sont estompées.

Aujourd'hui, la tutelle ne prive plus la personne protégée de ses droits civiques : elle peut voter librement et ne peut pas être représentée par

son tuteur. Comme pour la curatelle, elle peut se marier ou se pacser sans avoir besoin de demander l'autorisation du tuteur ou du curateur. Dans les deux cas, le protecteur doit être informé.

Le majeur peut conclure librement un contrat de travail (par exemple d'une aide à domicile) lorsqu'il est sous curatelle, mais sous tutelle, il doit être représenté par son tuteur.

Tutelle ou curatelle, que choisir?

Lorsqu'une personne fait une demande de mise sous curatelle ou tutelle, elle ne précise pas spécifiquement la mesure de protection juridique qu'elle veut voir appliquer. Seul le juge des contentieux de la protection est habilité à décider quelle mesure convient à la protection de la personne concernée : sauvegarde de justice, curatelle ou tutelle.

Le choix de la mesure est dicté par l'intérêt du majeur à protéger. La mesure doit contribuer autant que possible à son autonomie et dépend donc des cas. La protection doit ainsi être proportionnée et individualisée selon l'altération des facultés personnelles de l'aîné.

La curatelle sera privilégiée sur la tutelle si la

personne à protéger :

- a gardé une autonomie physique et psychologique suffisante,
- a les capacités et la volonté de s'occuper de la gestion de ses affaires.

À noter: outre les mesures de protection juridique à proprement parler, comme la tutelle et la curatelle, il est aussi possible de protéger les intérêts de votre proche à l'aide de l'habilitation familiale, moins contraignante.



Sources:

http://www.misesoustutelle.com/

https://www.lemediasocial.fr/designation-dututeur-ou-curateur-la-priorite-familiale-n-est-pasabsolue_YHsL3n

https://www.bienvivremaretraite.fr/content/mise-sous-tutelle-personne-agee/

https://www.capretraite.fr/obtenir-aides-seniors/droits-personnes-agees/curatelle-ou-tutelle/



C'est l'heure du jeu!

Mots mêlés

ALPES MALMAISON ANGES MANDELIEU ANTIBES MARTINEZ BAIE **MENTON CAGNES MERCANTOUR CANNES MOUGINS CARLTON** NICE CHIC NUIT **CLIMAT PLAGE CROISETTE PROVENCE ESTEREL RIVIERA SAINTEMARGUERITE FESTIVAL** GOLFEJUAN **SAINTHONORAT GRASSE** SIAGNE **HIVER** TINEE

VALLAURIS

VENT

VESUBIE

VILLAS

E M L A B O C C A N N E S S A R G L
T A C L I M A T N O S I A M L A M P
T R N A U J E F L O G V I L L A S L
E T I R E U G R A M E T N I A S A A
S I P R O V E N C E E S T E R E L G
I N B P I N S I B A C I H C A B E E
O E S U O V T N L A N M O U G I N S
R Z E T S S I O I E I T N U I T G S
C L N E E E S E E R D E O E M N A E
E E G J H I V E R D E N R U C A I P
M N A F E S T I V A L L A U R I S L
A M C A R L T O N V E N T M O R N A

Sudoku

Par Paul Dréval

ISOLA

LERINS

LABOCCA

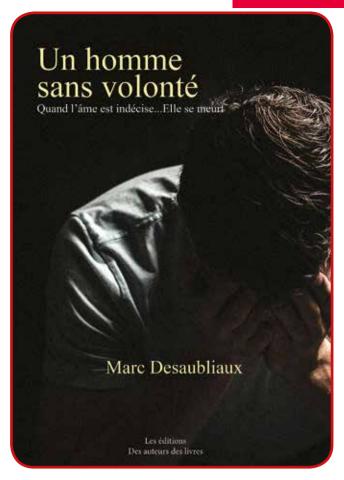
MAJESTIC

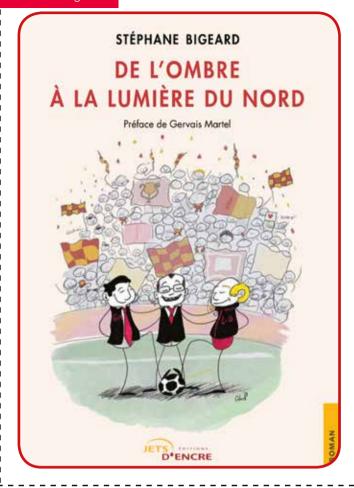
Une grille se compose de 9 lignes, de 9 colonnes et se découpe en 9 zones de 9 cases. Le joueur doit compléter la grille uniquement avec des chiffres allant de 1 à 9. Chaque chiffre ne peut être utilisé qu'une seule fois dans chaque ligne, chaque colonne et chaque zone.

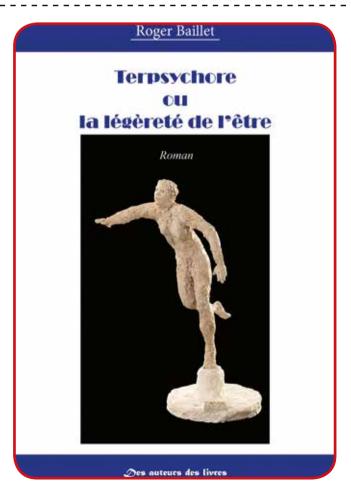
,		1		ė				,
-				100			*	
ç	8	.9	2	1	Z	+	6	
\$		3	6	9	,	2		5
9	3	*	8	3	1	8	4	5
6	9	ε	L		9	2	1	8
0	1	1	5	3	6	9		1
۲	t	4	9	0	2	6	\$	1
ı	9	5		8		8	z	1
2		2	ī	4	¢	2		9

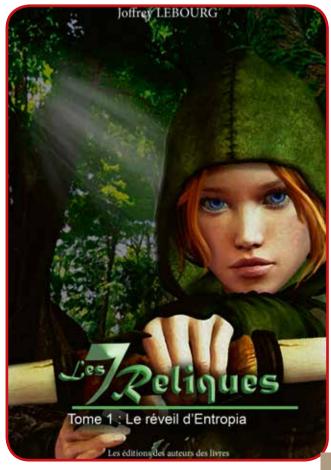
		3			1		9		
	2	8				5			
					6	7		4	
			9	2			7		
	1						5	9	
				3				6	
			4	6					
3	9	4							
		1		5					

seniors









De l'ombre à la lumière du nord



par Stéphane Bigeard

En 1998, le club de football des Charbons Ardents remporte pour la première fois de son histoire le titre de Champion de France.

Comment cette attachante équipe du Nord est-elle passée de l'ombre à la lumière ?

Au rythme d'une saison légendaire, plongez dans les coulisses d'une incroyable aventure humaine et sportive. Aux côtés du « Menhir », entraîneur de légende, et d'Axel, conseiller aux méthodes managériales surprenantes, découvrez les clés du succès qui ont permis aux petits de devenir grands...



Une technique de management inédite qui a mené à l'épopée fantastique du RC Lens en 1998....

Les 7 reliques, tome 1



par Joffrey Lebourg

Cordélia n'avait rien demandé à personne. Elle tentait simplement de survivre après le décès de ses parents. Mais un messa-

ger divin lui annonce que le responsable est un prince-démon, banni il y a des millénaires et qui prépare son grand retour à l'aide d'humains félons : Entropia. Elle seule peut le contrecarrer, en rassemblant les sept Reliques divines dispersées sur les continents d'Alkymia. Heureusement, elle pourra compter sur l'aide de magiciennes venues d'un autre monde pour l'épauler. Entre manigances des humains et séides du démon, parviendra-t-elle à mener sa quête à bien?



La nouvelle saga fantastique du moment...

Prix: 18,99 € / 316 pages / ISBN: 2492375099 www.les-sept-reliques.fr

Un homme sans volonté



par Marc Desaubliaux

« Je m'ennuie depuis toujours. Une vie toute tracée avec des règles. Des conversations répétitives. Les semaines durent des

siècles. Jamais je n'ai réussi à trouver la moindre issue à cette mort lente. J'ai pourtant essayé par la violence et la peinture, mais ça n'a rien donné. Un manque de volonté? Ou le poids écrasant des conventions? Je regarde les autres vivre et s'amuser... Je n'appartiens pas à leur monde. Je ne sais toujours pas qui je suis. J'ai bien un nom, un corps, mais qu'y a-t-il à l'intérieur? Des courants contraires m'entraînent dans un sens puis dans un autre. Je ne suis même pas devenu



vieux, car je n'ai jamais été jeune. Ma solitude augmente quand il y a du monde autour de moi. Je vis à côté d'eux. Des paroles sortent de ma bouche, ce ne sont pas les bonnes. Celles que je voudrais dire demeurent collées au fond de ma gorge. Alors je fais l'acteur et j'attends... La solitude... Et le pire, celle qui sera toujours la même au moment de mourir ».

Quand l'âme est indécise... Elle se meurt.

Prix: 16 € / 262 pages / ISBN-13: 978-2-492375-05-7 www.marc-desaubliaux.fr

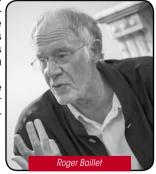
Terpshychoreou la seniors légèreté de l'être

par Roger Baillet

Je suis née de la pierre et peut-être de l'eau. Je m'appelle Alba. C'est le seul nom que j'ai fait mien, parmi tous ceux qui m'ont

été donnés, ou que j'apprivoisais momentanément, pour les quitter et les abandonner, comme je l'ai souvent fait avec mes habits. J'avais été trouvée dans le bénitier d'une église d'Alep, ou d'Alexandrie.

Une oeuvre inspirée d'une vie réelle, qui fera voyagée le lecteur au travers de la culture inégalable de Roger Baillet.

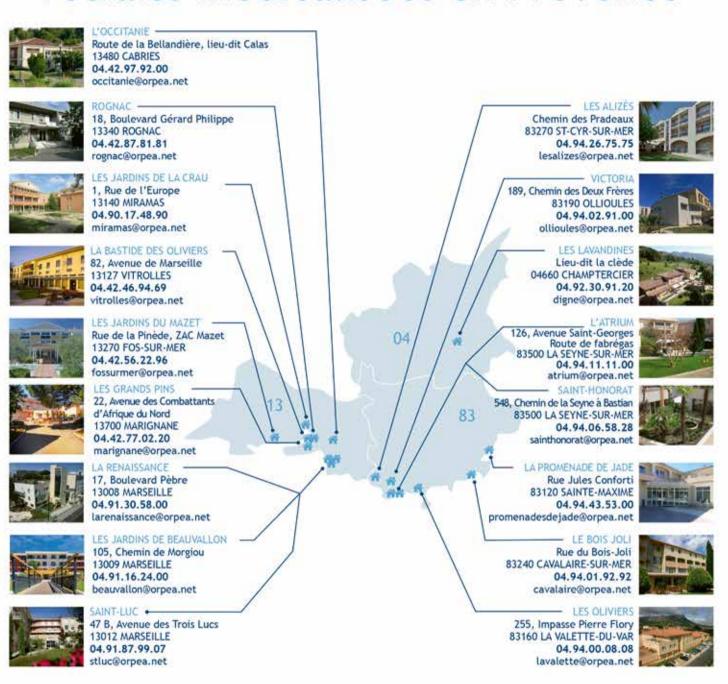


Une oeuvre inspirée d'une vie réelle, rêver de danser et s'en donner les moyens...

Prix: 12,50 € / 110 pages / ISBN: 2492375072 www.rogerbaillet.fr



17 Résidences retraite médicalisées en Provence



Besoin d'une information sur nos solutions d'accueil, d'un conseil, nos équipes sont à votre écoute

Découverte



La Crète, plus grande île de Grèce.

a crète est la plus grande île de Grèce, cette île montagneuse se trouve au Sud de la mer Égée. Avec plusieurs centainres de kilomètres de choix de plages, vous en trouverez pour tous les goûts : du sable fin, des criques isolées, des plages de gros galets, de sable fin et noi, de sable rouge, sable clair...

Les hautes montagnes sont caractéristiques du paysage crétois. C'est un lien entre l'Europe, l'Afrique et l'Asie. De part sa position géographique à la jonction d'importantes civilisations et de courants culturels, elle a été influencée dans son histoire qui s'étend sur 6 000 ans. La Crète est aujourd'hui surtout associée au tourisme et aux bains de soleil.

Longtemps principale ressource de la Crète, l'agriculture a toujours eu le dessus sur l'élevage a part celui des chèvres et de quelques moutons... L'olive est le fer de lance de l'agriculture crétoise,



le nombre d'olivier y est considérable et avoisine les 35 millions d'arbres.

Près de 30 % de la surface de la Crète est dédiée à la culture, les techniques de culture ne permettent pas une productivité optimale, mais garantissent une bonne qualité à la production : tomates, courgettes, salades, concombres, aubergines, citrons, raisins, oranges, melons, pastèques, etc. Le marché principal d'Héraklion mérite un détour, vous y découvrirez les produits et l'artisanat local. La cuisine crétoise a été influencée par les diverses vagues d'envahisseurs Romains, Turcs, et autres Grecs. De plus pendant longtemps la Crète fut une escale sur la route des épices. La réputation des fromages crétois n'est plus à faire, doux, secs, tendres ou plus salés, ils raviront les amateurs. Les escargots sont également très consommés par les Crétois... Enfin la cuisine crétoise s'illustre par l'utilisation pratiquement systématique de l'huile d'olive et de toutes sortes d'épices, qui rappellent souvent les saveurs orientales (origan, cumin, clous de girofle, thym, romarin, persil, cannelle, etc.)

Héraklion Comme toute capitale qui se respecte est une ville ou l'activité économique et touristique est intense, elle est entourée de remparts vénitiens, propices à la balade, et le panorama y est splendide. Le fort Vénitien est également à ne pas manquer. Situé sur le port, cet édifice militaire propose sur son toit une vue incontournable sur la baie. Ses magnifiques salles voûtées, ses murs épais, ainsi que le lion (situé à l'entrée du fort) donne à l'édifice un caractère majestueux. Autre



visite à ne pas manquer: le musée archéologique qui est sans conteste le musée le plus riche de la Crète, c'est un lieu incontournable pour découvrir la civilisation minoenne, entre autres, de plus, l'organisation chronologique du musée vous invite à découvrir la Crète à travers les âges.



Balade et découverte de la nature sauvage dans le département de Héraklion

À Zaros, perchée au cœur des montagnes, le dépaysement et la douceur de vivre définissent parfaitement cette petite ville. Cette destination est parfaite pour les randonneurs et les adeptes du trekking. Les amateurs de truites se régaleront grâce aux élevages du lac Votomos... De plus cette ville de montagne est célèbre pour son eau de source distribuée sur toute l'île.

Le lac de Votomos est l'endroit parfait pour se balader, L'atmosphère y est des plus reposante, et les petits bars et tavernes satisferont parfaitement les amateurs de farniente et vous permettront de savourer les fameuses truites issues des exploitations piscicoles des alentours.

Le monastère de Vrondissi, bien que restauré, n'est pas en parfait état, certaines statues ont été décapitées, cependant il reste un lieu incontournable : la fontaine est de toute beauté et le monastère abrite une église à double nef avec de splendides fresques...

Pour les plus courageux, La balade des gorges de Rouvas ne sera pas de tout repos, puisque le terrain est assez accidenté et de plus cela monte (escaliers et échelles faciliteront l'accès). Cependant vos efforts seront récompensés, la nature y est sauvage, de toute beauté et parfaitement préservée... Des aires de repos vous permettront de vous restaurer (préparez votre

pique-nique) tout en profitant du paysage. La balade est assez longue (environ 5 h A/R). Cette randonnée fait partie de la « Route européenne de la randonnée » (E20), elle est donc balisée, et conviendra parfaitement à des randonneurs avertis.

Principaux événements en Crète cet été

Si vous êtes en Crète durant l'été, essayer de participer à l'une des fêtes locales liées à la distillation du raki. On les appelle les « rakokazano » et on les trouve à l'écart des lieux touristiques, plus dans les montagnes et près des vignes. Il est quasi-obligatoire dans une fête de ce genre de boire le raki que l'on vous offre. Un refus serait vu comme un manque de respect, voir une insulte. Vous voila prévenus!

Première quinzaine du mois de juillet : Fête du vin et du régime Crétois à Réthymnon

Ce sera l'occasion rêvée de découvrir les vins Crétois et de déguster les produits locaux et mets traditionnels crétois: dégustation en plein air dans les parcs de la ville, tout cela accompagné de concerts et de spectacles de danses traditionnelles.

En Aout : Festival d'été à Héraklion

La capitale Héraklion vous propose de nombreuses réjouissances à partir de juillet jusqu'à la mi-septembre, ce sera l'occasion de découvrir la diversité de l'architecture d'Héraklion et de profiter de spectacles : danse et folklore, pièces de théâtre et concert en plein air, ainsi que de nombreuses expositions...

Le festival Kasteli Pediada ou fête de Xenitemenou

Au programme : Concerts de musique traditionelle, évènements autour du folklore et pièces de Théatre.

Le 15 Aout : Fête de la Dormition (kimissis) ou fête de la vierge

Cette fête célèbre la mort de la vierge Marie et son Assomption, pour les plus pratiquants (dans la tradition orthodoxe) cette fête est suivie de 14 jours de jeûne.

Source: /voyage-escapade/partir-a-la-decouverte-de-la-crete/



APHRODISIAQUES

100% NATURELS -





Flacon en verre de 28 gélules végétales.

SUBLIMATEUR DE LIBIDO

CÉLINE FÉLINE

Composé de phyto-æstrogènes, d'endorphines et d'excitants végétaux, Céline aiguise l'éveil des sens, attise le désir et stimule les hormones liées au plaisir pour de nouvelles sensations.

Geneviève, 61 ans : « Mon mari et moi sommes depuis peu de temps à la retraite, on se retrouve enfin. pourtant à mon âge je n'ai plus très souvent de désir pour lui et je sens que cela le frustre. J'ai pris Céline pour faire un test et depuis c'est un feu d'artifice tous les jours ! »

29.90€

26,91€



RETARDATEUR DE JOUISSANCE

GASTON ETALON

Constitué d'anxiolytiques végétaux et d'actifs régulant l'excitation sexuelle, Gaston favorise le contrôle de soi afin de retarder l'orgasme pour des performances accentuées et un profond plaisir réciproque.

Philippe, 55 ans : « Après des années de vie sexuelle normale j'ai commencé à avoir des problèmes d'éjaculation précoce. C'était l'incompréhension. Depuis que je prends Gaston, j'ai beaucoup moins d'appréhension et j'ai retrouvé ma vie sexuelle d'avant. »

Flacon en verre de 28 gétutes végétales.

29,90€

26.91€



PROVOCATEUR D'ÉRECTION

VIRGILE VIRIL

Débordant d'actifs vasodilatateurs et de stimulants végétaux, Virgille intensifie l'excitation, renforce durablement l'érection et réduit la période réfractaire entre les coîts pour une performance puissante et de longue durée.

Particulièrement recommandé aux hommes connaissant des problèmes d'érection, de façon ponctuelle ou récurrente, ou à la recherche de performances accrues.

Flacon en verre 28 gétules végétales

29.90€

26,91€



LOT DE 3 VIRGILE VIRIL

62,73€

69,70€

Jean 65 ans : « Avec l'âge, mes érections sont devenues moins vigoureuses, pourtant j'ai toujours très envie de ma femme. Virgile m'a aidé à retrouver mon entière masculinité pour notre plus grand plaisir à tous les deux. »



PROVOCATEUR D'ÉRECTION ACTION FLASH

Améliore la fonction érectile, déploie les performances sexuelles, augmente le niveau de testostérone et favorise la santé des organes reproducteurs.

René 74 ans : «Je ne fais plus la fête tous les jours mais quand il m'arrive d'avoir un rendez-vous galant une aide naturelle est la bienvenue ! La poudre est facile à prendre et ault presque tout de suite. »

19,80€

17,82€

LES LABORATOIRES CLAUDE FONT LA DIFFÉRENCE

ACTIFS 100% BIO

SENSATIONS NATURELLES

FABRICATION

SANS VIAGRA NI DÉRIVÉS DE VIAGRA

— SANS — EFFETS SECONDAIRES

— SANS — CONTRE-INDICATIONS



FRANCAISE







	Claude
Ĺ	APHRODISIACS

BON DE COMMANDE

Nom, prénom : Adresse : Code postal : Ville : Tél :	les coordonnées : Mr 🔲 Mme 🔲	
Adresse : Code postal : Ville :		
Code postal : Ville :	dresse:	
Code postal :		
	ode postal :lle :	

Réglement **par chèque** : à l'ordre de 2M Regie 2M Regie

13 Allée des Lauriers - 13124 Peypin

Tél: 04 42 82 72 09

De 9h à 12h et de 14h à 18h du lundi au vendredi MERCI D'ÉCRIRE EN MAJUSCULE OFFRE SPÉCIALE - 10%

PRODUITS SÉLECTIONNÉS & RECOMMANDÉS PAR **SENIORS RÉGIONS**

Désignation	Quantité	Prix Unitaire	Total
Sublimateur de Libido		26,91 €	
Retardateur de Jouissance		26,91 €	
Provocateur d'Érection		26,91 €	
Lot de 3 Provocateurs d'Érection		62,73 €	
Provocateur d'Érection - Action Flash		17,82 €	

Montant des articles commandés

Frais d'envoi en Colissimo 4,80€

Je commande minimum 3 PRODUITS, mes frais de port sont OFFERTS

TOTAL DE MA COMMANDE









Côtes de veau à la **Séniors** crème de champignons

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de champignons de Paris frais - 4 côtes de veau de 120g chacune - 1 c à soupe d'huile de tournesol - 10 cl de vin blanc sec - 20 cl de crème liquide - sel et poivre 5 baies - 40 g de beurre - 1 cuil. à café de Maïzena

- · Couper les champignons en fines lamelles.
- Dans une poêle, faire fondre 20g de beurre et mettre les champignons à cuire doucement pendant 5
- minutes, en remuant de temps en temps. Saler et poivrer. Réserver dans un plat.
- Saler et poivrer les côtes sur les 2 faces. Dans la même poêle, mettre à fondre le beurre restant avec

l'huile de tournesol. Dès qu'il mousse, déposer les côtes de veau et les faire dorer à feu vif pendant 4

minutes de chaque côté, puis baisser le feu et laisser cuire 5 minutes environ à couvert en

retournant les côtes à mi-cuisson. Les retirer de la poêle et les maintenir au chaud, recouvertes d'une feuille d'aluminium.

• Verser le vin blanc dans la poêle et remuer avec une cuillère en bois pour décoller tous les sucs.

Ajouter les champignons et la crème liquide, faire chauffer jusqu'à voir de petites bulles, puis

rectifier l'assaisonnement. Si la sauce est trop liquide, diluer la cuillère de maizena dans un fond

d'eau et verser dans la sauce, elle va épaissir en quelques instants.

 Déposer les côtes dans l'assiette, recouvrir de sauce aux champignons et servir aussitôt avec des frites maison et des légumes de saison...

> Le Festin de Corinne 06 19 96 62 72 (Corinne Patin) www.lefestindecorinne.fr

Calamars à la romaine



Inarédients

800 g de calamars frais ou surgelés, en anneaux - 250 g de farine - 2 oeufs - 2 cuillérées à soupe d'huile (pour la pâte) - 25 cl d'eau fraîche - 1 citron - Sel et poivre - 1 litre d'huile (pour la friture)

- Préparez la pâte à beignet. Dans une jatte, mélangez la farine, les deux jaunes d'oeufs, le sel et l'huile.
- Lorsque vous avez obtenus un mélange homogène, vous pouvez commencer à ajouter l'eau en y allant très précautionneusement. Versez la en plusieurs fois!
- La pâte doit être bien lisse et assez épaisse pour adhérer aux calamars.
- · Laissez reposer cette préparation au moins une heure.
- Battez les deux blancs d'oeufs en neige ferme. Incorporez-les à la pâte à beignet en prenant garde de ne pas les casser.
- Préchauffez l'huile de friture à 175°.
- Trempez chaque anneau de calamar dans la pâte à beignet et faites-le frire pendant 5 minutes environ. Les beignets de calamars à la romaine sont cuits quand ils sont bien dorés.
- Disposez-les sur du papier absorbant pour enlever le surplus d'huile.
- · Servez chauds accompagnés d'une salade

Le Festin de Corinne 06 19 96 62 72 (Corinne Patin) www.lefestindecorinne.fr

Velouté d'asperges vertes

Ingrédients pour 2 personnes

250 grammes d'asperges vertes - 1 oignon moyen - 1 poireau - 200 ml de bouillon de légumes - 2 cuillères de crème fraiche épaisse - sel - poivre - huile d'olive

- Lavez et épluchez les asperges à l'aide d'un économe afin d'ôter la partie dure de la peau
- Coupez les asperges en morceaux de 2 centimètres et réservez-les.
- Emincez finement l'oignon et le poireau.
- Faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites revenir l'oignon, les poireaux et les asperges, à feu moyen, pendant 10 minutes dans une poêle.
- Versez le mélange dans une casserole et ajoutez le bouillon de légumes.
- Faites bouillir tout doucement le contenu de la casserole pendant 10 minutes. Ajoutez du sel et du poivre selon votre envie.
- Une fois les asperges devenues assez molles, versez le mélange dans un mixer ou robot de cuisine et faites broyer jusqu'à obtenir une crème homogène.
- Passez-la dans une passoire afin d'éliminer les filaments et ensuite, versez-la dans la poêle. Faites-la chauffer 5 minutes de plus, à feu doux.
- · Ajoutez la cuillère de crème et mélangez le tout.

Servir dans des bols ou des assiettes creuses et déposer les pointes d'asperges sur le dessus ou quelques croutons.

Déguster aussitôt.

Bon appétit!

Pancakes



Le mot est anglais : il est formé de « pan », qui signifie « poêle », et de « cake », qui veut dire « gâteau ». Le pancake est effectivement une sorte de gâteau poêlé, comme une crêpe et c'est une spécialité typique du nord de l'Amérique. On l'associe traditionnellement au sirop d'érable, mais il existe mille et une façons de le préparer et de l'accompagner : confiture, miel, chocolat...

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de farine - 30 cl de lait (demi-écrémé) - 20 g de sucre - 1 sachet de levure chimique - 3 oeufs - 40 g de beurre - 1 pincée de sel

- Dans une jatte, mélanger la farine, le sel, le sucre et la levure. Ajouter le lait en mélangeant
- soigneusement.. Incorporer les oeufs et mélanger à nouveau.
- Faire fondre le beurre au bain-marie. Le verser sur la pâte à pancakes et fouetter vigoureusement pour obtenir une préparation homogène.
- Beurrer une poêle anti-adhésive, petit format, et la placer sur feu vif. Lorsqu'elle est bien chaude, verser une petite louche de pâte à pancakes. Laisser cuire jusqu'à l'apparition de petites bulles à la surface du pancake. Glisser une spatule sous le pancake, retournez-le et laissez cuire 1 à 2 minutes

seniors

L E V I A G E R Biens traditionnels et de prestige



MASSENA

VIAGER OCCUPÉ | LIBRE | VENTE À TERME | NUE-PROPRIÉTÉ

S'engage pour votre bien.

12 Av. Félix Faure, Nice 04 93 80 25 55





Le Bonheur est dans l'Oreille

Partout en France, dans nos 340 centres dédiés exclusivement à votre santé, nos audioprothésistes contribuent chaque jour à protéger et améliorer votre vie auditive Votre sens de l'audition est précieux et intimement lié à votre bonheur et bien-être général.

Prenez-en soin et faites un bilan régulièrement.

Vos Audios à vos côtés!